

УДК 614.39:378.17]:304.3(045)

ОЦЕНКА ПРИВЕРЖЕННОСТИ СТУДЕНТОВ МЕДИЦИНСКОГО ВУЗА К ЗДОРОВОМУ ОБРАЗУ ЖИЗНИ

**О. В. Кулигин¹, доктор медицинских наук,
О. А. Белова²,
А. М. Голубева**

¹ ГБОУ ВПО «Ивановская государственная медицинская академия» Минздрава России, 153012, г. Иваново, Шереметевский просп., д. 8

² ОБУЗ «Кардиологический диспансер», 153012, г. Иваново, Шереметевский просп., д. 22

РЕЗЮМЕ В результате комплексного обследования студентов, обучающихся в Ивановской государственной медицинской академии, установлено, что более 80% из них имеют факторы риска развития заболеваний, причем на первое место по распространенности выходят факторы, связанные с образом жизни: нерациональное питание, курение и, особенно, низкая физическая активность. Рост распространенности отдельных факторов риска от первого к шестому курсу, а также снижение к окончанию вуза приверженности студентов к здоровому образу жизни ставят под угрозу выполнение требований нового образовательного стандарта.

Ключевые слова: центр здоровья, курение, гиподинамия, нерациональное питание, здоровый образ жизни, студенты, факторы риска.

* Ответственный за переписку (corresponding author): e-mail: chud.iv@mail.ru.

Согласно основным положениям Концепции демографической политики Российской Федерации на период до 2025 г. и Концепции развития системы здравоохранения в Российской Федерации до 2020 г., одним из приоритетов государственной политики должно стать сохранение и укрепление здоровья населения на основе формирования здорового образа жизни [3, 4]. Особая роль в выполнении этой важной задачи отводится медицинским работникам. Профессиональное образование должно так сформировать личность врача, чтобы он не только пропагандировал здоровый образ жизни, но и сам являлся примером ответственного отношения к своему здоровью.

Эта позиция отражена и в новых образовательных стандартах, согласно которым выпускник высшей школы среди прочих профессиональных компетенций должен обладать «способностью и готовностью к формированию навыков здорового образа жизни» [1, 2].

Целью настоящего исследования стала оценка отдельных элементов здорового образа жизни у студентов медицинского вуза на основании комплексного обследования в центре здоровья.

МАТЕРИАЛ И МЕТОДЫ

На базе центра здоровья ОБУЗ «Кардиологический диспансер» в течение 2011/12 учебного года впервые было проведено исследование с участием 510 студентов (410 девушек и 100 юношей), в том числе 198 – учащихся первого, 119 – второго, 109 – третьего и 84 – шестого курсов. Средний возраст студентов составил $19,9 \pm 0,1$ года.

В ходе исследования определяли рост и вес с расчетом индекса массы тела; измеряли величину артериального давления с помощью автоматического тонометра, содержание окиси углерода в выдыхаемом воздухе – с помощью газоанализатора «MicroCO». Осуществлялась экспресс-диа-

Kuligin O. V., Belova O. A., Golubeva A. M.

EVALUATION OF ADHERENCE TO HEALTHY MODE OF LIFE IN MEDICAL STUDENTS

ABSTRACT Medical students of Ivanovo State Medical Academy were completely examined and it was determined that more than 80% of them had risk factors. These factors which were connected with their mode of life prevailed and were as follows: not rational nutrition, smoking and especially low physical activity. Prevalence growth of some risk factors from first year to sixth year of studies and decrease of adherence to healthy mode of life threatened successful meeting the requirements of new educational standard.

Key words: health center, smoking, hypodynamia, not rational nutrition, healthy mode of life, students, risk factors.

гностика уровня глюкозы и общего холестерина в крови с помощью портативного биохимического экспресс-анализатора «CardioChekPA». Выполнялось психологическое тестирование с применением цветового теста Люшера, оценивались рациональность питания и наличие гиподинамии путем опроса. Факторы риска развития социально значимых заболеваний (артериальной гипертензии, ожирения, сахарного диабета) выявлялись методом анкетирования. В рамках комплексного обследования студенты консультировались терапевтом, врачом лечебной физкультуры, по показаниям – диетологом, кардиологом и психотерапевтом.

РЕЗУЛЬТАТЫ И ОБСУЖДЕНИЕ

По данным проведенного исследования, более 80% студентов имеют факторы риска развития заболеваний, причем на первое место по распространенности выходят факторы, связанные с неправильным образом жизни. Так, распространенность курения, определенная объективным методом (по концентрации угарного газа в выдыхаемом воздухе более 6 ppm), среди студентов первого курса составила 4,6%, на втором – 5,9%, на третьем – 4,6%, а на шестом – 13,1%, т. е. количество курящих выпускников медицинского вуза почти в 3 раза превысило количество курящих первокурсников ($p < 0,05$). При этом курение было более распространено среди мужчин, чем среди женщин (15,0 и 4,1% соответственно, $p < 0,05$) (табл. 1).

Аналогичная тенденция прослеживалась и в отношении других элементов здорового образа жизни. Студенты отмечали, что питаются в основном 2 раза в сутки, при этом главный прием пищи приходится на вечернее время. Число студентов, не соблюдающих рациональный режим питания (табл. 2), на шестом курсе было приблизительно

в 2 раза выше, чем на первом (20,2 и 10,6% соответственно, $p < 0,05$).

Психологическое тестирование выявило, что от первого к шестому курсу увеличивается число студентов, часто испытывающих стресс – с 42,0 до 63,0%. При этом проведенное нами дополнительное анкетирование показало, что от 78,0 до 89,0% студентов не умеют адекватно реагировать на стрессовые ситуации. Так, из суждений, которые характеризуют наиболее типичное для них поведение в стрессовой ситуации, студенты выбрали следующие: «реагирую спокойно» (7 на 100 опрошенных), «всегда расстраиваюсь и огорчаюсь» (67); «испытываю раздражение и агрессию» (52); «расслабляюсь с помощью еды (42), алкоголя, сигарет, успокоительных препаратов» (24).

Известно, что занятия физической культурой являются мощным средством устранения эмоционального напряжения. Подавляющее большинство студентов (95%) отметили, что не используют физические упражнения для снятия психологического напряжения. Этот факт подтверждают данные центра здоровья о высокой распространенности гиподинамии среди обучающихся медицинского вуза: уровень гиподинамии возрастает от первого курса к шестому в 1,6 раза ($p < 0,05$) (табл. 3).

Настораживает тот факт, что представленные особенности образа жизни студентов сочетались с метаболическими нарушениями. Распространенность гиперхолестеринемии среди шестикурсников в 1,3 раза ($p < 0,05$) превышала аналогичные показатели студентов первого курса (рис. 1).

Негативные показатели образа жизни студентов не могли не сказаться на динамике некоторых показателей здоровья. Число студентов, имеющих высокий индекс массы тела, от первого к шестому курсу увеличивается в 1,7 раза ($p < 0,05$) (рис. 2).

Таблица 1. Распространенность курения среди студентов, установленная по концентрации окиси углерода в выдыхаемом воздухе, %

Пол	1-й курс	2-й курс	3-й курс	6-й курс	Обследованные всех групп
Мужчины	9,8	15,0	16,7	29,2	15,0
Женщины	3,9	4,0	3,1	6,7	4,1
Обследованные обоих полов	4,6	5,9	4,6	13,1	6,3

Таблица 2. Число студентов, не соблюдающих рациональный режим питания, %

Пол	1-й курс	2-й курс	3-й курс	6-й курс	Обследованные всех групп
Мужчины	18,2	15,0	16,7	41,7	23,0
Женщины	8,5	15,2	11,5	11,7	11,3
Обследованные обоих полов	10,6	15,1	12,0	20,2	13,5

Таблица 3. Распространенность гиподинамии среди студентов, %

Пол	1-й курс	2-й курс	3-й курс	6-й курс	Обследованные всех групп
Мужчины	34,1	40,0	16,7	70,8	42,0
Женщины	60,4	80,8	64,9	91,7	71,0
Обследованные обоих полов	54,5	73,9	59,6	85,7	65,3

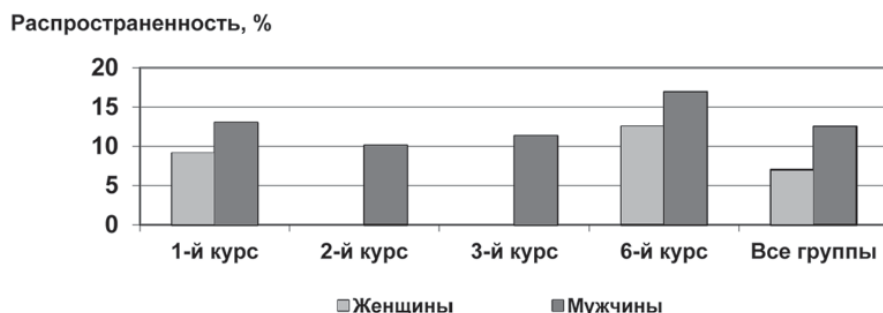


Рис. 1. Распространенность гиперхолестеринемии у студентов

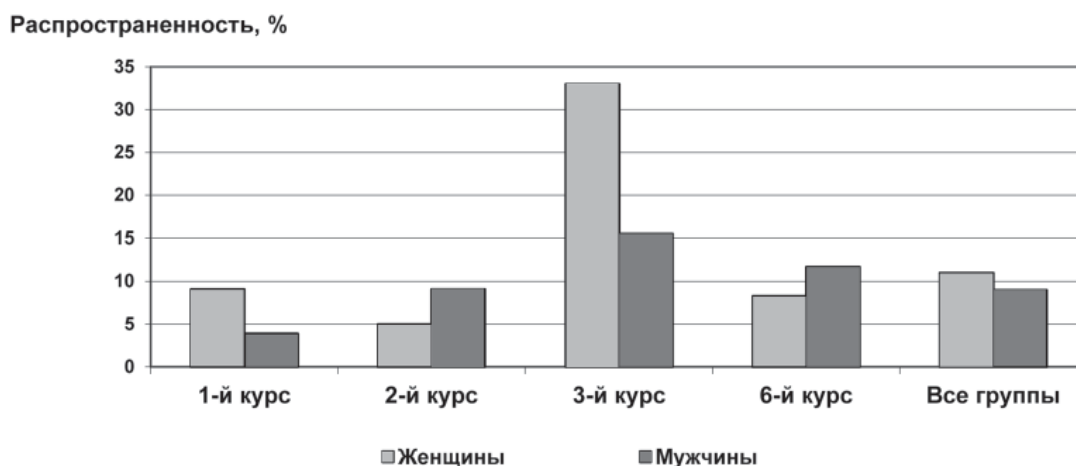


Рис. 2. Распространенность нарушения толерантности к глюкозе у студентов

Возможно, подобная динамика связана, в том числе, с уменьшением количества занятий по физкультуре от первого к третьему курсу и с их полным отсутствием на шестом курсе в медицинском вузе.

Известно, что гиподинамия, стрессовые ситуации являются значимыми факторами риска развития многих нарушений здоровья, в том числе артериальной гипертензии. Проведенное исследование выявило у 6,1% первокурсников, 2,5% второкурсников и 3,7% третьекурсников повышенное артериальное давление (систолическое выше 140 мм рт. ст. и диастолическое выше 90 мм рт. ст.). На шестом курсе данное нарушение здоровья у студентов встречалось почти в 1,8 раза чаще, чем на первом, а также статистически значимо чаще ($p < 0,05$) отмечалось у лиц мужского пола (16,0 против 2,9% у женщин) во всех группах (табл. 4).

ВЫВОДЫ

Таким образом, более 80% учащихся вуза имеют те или иные факторы риска развития заболеваний, причем на первое место по частоте выходят те из них, которые связаны с образом жизни: нерациональное питание – у 13,5%, курение – у 6,3%, а распространенность низкой физической активности в отдельных группах достигает 91,7%.

Рост распространенности от первого к шестому курсу отдельных факторов риска развития заболеваний, а также снижение к окончанию вуза приверженности студентов к здоровому образу жизни ставят под угрозу выполнение требований нового образовательного стандарта.

Проведенное исследование позволило дополнительно решить еще ряд важных задач:

Таблица 4. Распространенность повышенного артериального давления среди студентов, %

Пол	1-й курс	2-й курс	3-й курс	6-й курс	Обследованные всех групп
Мужчины	15,9	10,0	16,7	20,8	16,0
Женщины	3,2	1,0	2,1	6,7	2,9
Обследованные обоих полов	6,1	2,5	3,7	10,7	5,5

1. Была объективирована информация об образе жизни студентов, ранее получаемая в ходе их анонимного анкетирования.
2. Все студенты получили не только информацию о состоянии собственного здоровья, но и рекомендации по коррекции питания, двигательной активности, режиму сна, учебы и отдыха.

3. Выпускники вуза познакомились с учреждением нового типа – центром здоровья.

В итоге предложенный Ивановской государственной медицинской академией вариант взаимодействия вузов с центрами здоровья можно считать перспективным направлением совершенствования медицинского обеспечения студентов.

ЛИТЕРАТУРА

1. Об утверждении и введении в действие федерального государственного образовательного стандарта высшего профессионального образования по направлению подготовки (специальности) 060101 «Лечебное дело» (квалификация (степень) «специалист») [Электронный ресурс] : приказ Минобрнауки РФ от 08.11.2010 № 1118 (ред. от 31.05.2011) : (Зарегистрировано в Минюсте РФ 20.12.2010 № 19261). – [М., 2010]. – Доступ из справ.-правовой системы «Консультант Плюс».
2. Об утверждении и введении в действие федерального государственного образовательного стандарта высшего профессионального образования по направлению подготовки (специальности) 060103 «Педиатрия» (квалификация (степень) «специалист») [Электронный ресурс] : приказ Минобрнауки РФ от 08.11.2010 № 1122 (ред. от 31.05.2011) : (Зарегистрировано в Минюсте РФ 07.12.2010 № 19130). – [М., 2010]. – Доступ из справ.-правовой системы «Консультант Плюс».
3. Об утверждении Концепции демографической политики Российской Федерации на период до 2025 года [Электронный ресурс] : указ Президента РФ от 09.10.2007 № 1351. – [М., 2007]. – Доступ из справ.-правовой системы «Консультант Плюс».
4. Концепция развития здравоохранения РФ до 2020 года [Электронный ресурс] / Минздравсоцразвития России. – [М.], 2009. – Режим доступа: <http://www.mma.ru/files/k2020.ppt> (дата обращения: 28.11.2013).