

СЕКЦИЯ «ГИГИЕНИЧЕСКИЕ НАУКИ. ЭКОЛОГИЧЕСКАЯ И РАДИАЦИОННАЯ МЕДИЦИНА»

УДК 613.6

Д. А. Ачилова

Научный руководитель: к.м.н., доцент Ш. Т. Зияева

Учреждение образования

Ташкентский педиатрический медицинский институт

г. Ташкент, Республика Узбекистан

ПЕРВИЧНАЯ ПРОФИЛАКТИКА СРЕДИ СТУДЕНТОВ ТАШКЕНТСКОГО ПЕДИАТРИЧЕСКОГО МЕДИЦИНСКОГО ИНСТИТУТА

Введение

В современном обществе из-за игнорирования здорового образа жизни все больше молодых людей сталкиваются с проблемами, связанными с сердечно-сосудистыми заболеваниями. Хотя в первичной профилактике основное внимание уделяется коррекции артериальной гипертензии и гиперлипидемии, также важно воздействовать на поведенческие и биологические факторы риска. Изменения в питании, увеличение физической активности и отказ от курения – это специфические действия, направленные на успешное снижение риска сердечно-сосудистых заболеваний (ССЗ) как на уровне отдельного человека, так и на уровне общества [1]. Поддержание здорового образа жизни может потенциально повлиять на факторы риска, такие как избыточный вес, гиперлипидемия, сахарный диабет и артериальная гипертензия.

Цель

Подчеркнуть важность коррекции поведенческих факторов, которые могут способствовать снижению риску ССЗ, проведенные среди студентов Ташкентского педиатрического медицинского института (ТашПМИ), направленных на изменение образа жизни и пропаганду здорового образа жизни.

Материал и методы исследования

В рассмотрении были взяты актуальные рекомендации по первичной профилактике ССЗ от Европейской ассоциации кардиологов, Российского кардиологического общества и Американской ассоциации сердечно-сосудистых заболеваний. При формировании обзора использовалась информация из указанных руководств, анализировалась литература, упомянутая в этих рекомендациях, а также проводился поиск современных исследований за последние 5–7 лет по теме, используя различные поисковые запросы, связанные с факторами риска, диетой, курением, употреблением табака, электронными сигаретами и алкоголем. Оценивались доказательства влияния изучаемых поведенческих факторов риска на ССЗ с сравнением данных из различных рекомендаций.

Результаты исследования и их обсуждение

Объектом исследования явились студенты ТашПМИ лечебного и педиатрического факультета в возрасте от 19 до 23 лет. Исследование проводилось путем анонимного анкетирования. В данном исследовании приняли участие 67 студентов. Выборка была

случайной. Проведен анализ результатов анкетирования с использованием инструментов аналитики Google Форм. Сроки проведения исследования с сентября по декабрь 2023 г.

Средний возраст респондента составил 22 года. При распределении по полу выявлено преобладание женщин – 56 (84%), мужчин – 11 (16%).

Согласно опросу, при поступлении в университет регулярной физической активностью и правильным питанием занимались почти треть опрошенных абитуриентов 34,3% (23), на 5 курсе сохранить тенденцию такую удалось только 15 из опрошенных студентов, что составило 22,3%. 17,9% (12) респондентов на момент исследования имеют установленные диагнозы по заболеванию органов сердечно-сосудистой системы, из них 66,6% (8) страдают артериальной гипертензией различной степени тяжести, 33,3% (4) – пороки сердца.

Почти треть опрошенных 31,3% (21) имеют сопутствующие заболевания со стороны других органов и систем. Отмечено наличие хронических заболеваний, таких как вазомоторный ринит, хронический гайморит, хронический аутоиммунный тиреоидит, транзиторная ишемическая атака, аллергические реакции, бронхиальная астма и хронический гастрит. Среди исследователей имеется предположение, что во многих случаях факторами риска развития патология со стороны сердечно-сосудистой системы у молодых людей, имеющие в анамнезе хронические заболевания, которые были приведены выше [2].

Исходя из приведенных результатов выше и ознакомления с международными стандартами профилактики сердечно-сосудистой системы, среди опрошенных студентов данным рекомендациям следует лишь 15 % (8).

При анализе способов профилактики самым популярным ответом было занятие спортом – 41,7%, рациональное питание – 29,8%, а 28,5% студентов-медиков используют рекомендации международных организаций.

Исследование проведено среди студентов ТашПМИ и показало, что большинство из них осознают важность здорового образа жизни для профилактики сердечно-сосудистых заболеваний. Однако многие из них признали, что не всегда следуют рекомендациям по правильному питанию, занятиям спортом, отказу от вредных привычек (курение, употребление алкоголя, использование электронных сигарет).

Большинство студентов выразили готовность изменить свои привычки ради улучшения здоровья, осознавая, что это важно для предотвращения сердечно-сосудистых заболеваний. Это свидетельствует о необходимости проведения программ по пропаганде здорового образа жизни среди молодежи.

Выводы

Проведение работы по первичной профилактике ССЗ среди студентов показало положительные результаты. Пропаганда здорового образа жизни, ограничение вредных привычек, регулярная физическая активность и правильное питание способствуют улучшению общего состояния здоровья студенческой аудитории. Дальнейшие мероприятия по профилактике среди студентов ТашПМИ необходимы для поддержания здоровья молодого поколения. Проведенное исследование позволяет сделать вывод о необходимости обязательного мониторинга состояния здоровья у студентов медицинского ВУЗа, а также о важности обучения будущих врачей методам профилактики. Результаты данного исследования обращают внимание на актуальность нарастающей проблемы у студентов и акцентируют на значимости повышения осведомленности среди студентов-медиков по вопросам охраны здоровья и методам профилактики.

СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННОЙ ЛИТЕРАТУРЫ

1. Первичная профилактика сердечно-сосудистых заболеваний: акцент на коррекцию поведенческих факторов риска / В. С. Чулков [и др.] // Российский кардиологический журнал. – 2021. – № 26(3S). – С. 42–78.
2. *Маринина, Е. С.* Научное обоснование основных путей профилактики сердечно-сосудистых заболеваний / Е. С. Маринина, О. А. Нагибин // *Universum: медицина и фармакология.* – 2018. – № 2(47).