УДК 613/614:378.6-057.875

К. Л. Бушмелёва, М. Н. Азёма

Научный руководитель: доцент кафедры, к.м.н., доцент Н. А. Никулина

Учреждение образования
«Гомельский государственный медицинский университет»
г. Гомель, Республика Беларусь

СОБЛЮДЕНИЕ РЕКОМЕНДАЦИЙ ВОЗ ПО ЗОЖ СТУДЕНТАМИ-МЕДИКАМИ

Введение

Формирование здорового образа жизни (ЗОЖ) является одной из важнейших задач современной системы здравоохранения. Особую актуальность эта проблема приобретает у студентов-медиков, поскольку именно им предстоит не только заботиться о собственном здоровье в условиях высоких учебных нагрузок, но и быть примером для будущих пациентов. Несмотря на то, что будущие врачи изучают основы профилактики заболеваний, их повседневные привычки зачастую противоречат принципам здоровье сбережения.

Всемирной организацией здравоохранения (ВОЗ) разработаны четкие рекомендации по ключевым компонентам ЗОЖ: отказ от вредных привычек, оптимальный режим сна, физическая активность, рациональное питание и контроль стресса. Однако теоретическая осведомленность не всегда гарантирует их выполнение на практике [1].

Цель

Оценить реальную приверженность студентов-медиков Гомельского государственного медицинского университета рекомендациям ВОЗ по ведению здорового образа жизни.

Материал и методы исследования

Опрос проводился на базе кафедры внутренних болезней № 2 с курсом ФПКиП Гомельского государственного медицинского университета. Опрошено 50 студентов 3 и 4 курсов ГомГМУ (25 человек женского и 25 человек мужского пола). Средний возраст опрошенных студентов составил 20±0,8 лет.

Результаты исследования и их обсуждение

В ходе проведения исследований были изучены вопросы о принципах здорового образа жизни у студентов и получены следующие результаты: 83% студентов считаю важным придерживаться здорового образа жизни, 7% студентов не считают необходимым придерживаться принципов здорового образа жизни, 10% не интересовались принципами здорового образа жизни (рисунок 1); 62% студентов курят, 38% сказали, что не курят. Рекомендации ВОЗ направлены на помощь курильщикам в отказе от вредной привычки (рисунок 1).



Рисунок 1 – Считают ли студенты необходимым придерживаться принципов здорового образа жизни

Употребляют алкоголь на праздниках и других важных событиях 72% студентов. При этом из 72% студентов слабоалкогольные напитки употребляют 60% студентов еще 12% студентов употребляют крепкие алкогольные напитки, 28% студентов сказали, что не употре-

бляют. ВОЗ не рекомендует употребление любых видов алкогольных напитков в каком-либо количестве (рисунок 2) [1].



Рисунок 2 – Курят ли студенты

Спят от 6 до 7 часов в сутки 68% студентов, еще 7% спят менее 6 часов, 25% студентов спят более 8 часов в сутки. ВОЗ рекомендует оптимальную продолжительность ночного сна от 7 до 9 часов в сутки (рисунок 3) [1].



Рисунок 3 – Употребляют ли студенты алкоголь

Сталкиваются со стрессом несколько раз в неделю 53% студентов и еще 13% сталкиваются с ним раз в неделю, 25% испытывают стресс раз в месяц в то время, как 9% студентов испытывают стресс реже одного раза в месяц. ВОЗ рекомендует минимизировать уровень стресса для поддержания психического здоровья (рисунок 4) [2].



Рисунок 4 – Количество сна в день у студентов

Уделяют спорту 150–300 минут в неделю 41% студентов, 44% занимаются спортом менее 150 минут в неделю в то время, как 15% студентов вовсе не занимаются спортом. Для студентов ВОЗ рекомендует физическую активность не менее 150–300 минут в неделю (рисунок 5) [3].



Рисунок 5 –Частоты присутствия стресса у студентов-медиков

Часто пьют газированные и энергетические напитки 24% студентов, 44% пьют их реже одного раза в неделю и 32% студентов вовсе не пьют газированные и энергетические напитки. ВОЗ рекомендует полный отказ от энергетических напитков и снизить потребление напитков с добавлением сахара (рисунок 6) [1].



Рисунок 6 – Сколько времени в неделю студенты уделяют спорту

Всего у 11% студентов 3полноценных приема пищи в сутки, 69% питаются 2 раза в сутки и 20% студентов полноценно питаются всего один раз в сутки. ВОЗ рекомендует включать в рацион 3 основных приема пищи и 1–2 полезных перекуса (рисунок 7) [1].



Рисунок 7 – Количество полноценных приемов пищи в сутки у студентов

Часто пьют газированные и энергетические напитки 24% студентов, 44% пьют их реже одного раза в неделю и 32% студентов вовсе не пьют газированные и энергетические напитки. ВОЗ рекомендует полный отказ от энергетических напитков и снизить потребление напитков с добавлением сахара (рисунок 7) [1].

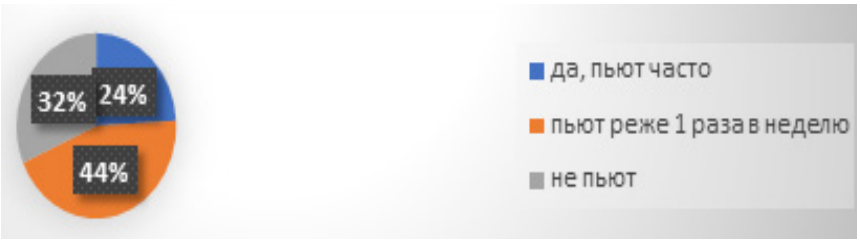


Рисунок 8 – Пьют ли студенты газированные и энергетические напитки

Выводы

Несмотря на высокую теоретическую осведомленность (83% студентов-медиков признают важность ЗОЖ), реальная приверженность студентов-медиков рекомендациям ВОЗ остается недостаточной. Выявлено несоответствие фактического образа жизни студентов и рекомендаций ВОЗ: значительная часть студентов курит (62%) и употребляет алкоголь (72%). Наблюдается дефицит ночного сна (75% спят менее рекомендованных 7–9 часов), высокая частота стресса (66% испытывают его еженедельно) и недостаточная физическая активность (59% не выполняют норматив ВОЗ в 150–300 минут в неделю). Одним из важнейших аспектов является несоблюдение принципов рационального питания: лишь 11% студентов

имеют полноценный трехразовый режим питания. Полученные данные свидетельствуют о необходимости усиления не только просветительской работы, но и создания условий в медицинском университете для практической реализации принципов здорового образа жизни будущими врачами, ведь это важная составляющая дальнейшей здоровой жизни студентов.

СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННОЙ ЛИТЕРАТУРЫ

1. Всемирная организация здравоохранения. Европейское региональное бюро. Программа по питанию, вскармливанию грудных детей и продовольственной безопасности : сборник руководств / ВОЗ. – Копенгаген : Европейское региональное бюро ВОЗ, 2024. – 125 с.

2. Сколько часов сна нужно для студентов и молодежи // Центр общественного здоровья и медицинской профилактики Московской области. – URL: https://mpmo.ru/archives/14862 (дата обращения: 13.03.2026).

3. Стресс // Всемирная организация здравоохранения. – URL: https://www.who.int/ru/news-room/questions-and-answers/item/stress (дата обращения: 15.03.2026).

УДК 616.12-008.331:616.13/.14-053.81

Д. В. Вабищевич, С. С. Суровяткин

Научный руководитель: ассистент кафедры О. В. Апинон

Учреждение образования
«Гомельский государственный медицинский университет»
г. Гомель, Республика Беларусь

ВАРИАБЕЛЬНОСТЬ АРТЕРИАЛЬНОГО ДАВЛЕНИЯ И НАРУШЕНИЯ ПЕРИФИРИЧЕСКОЙ ПЕРФУЗИИ КАК МАРКЕРЫ СОСУДИСТОЙ ДИСФУНКЦИИ У ПАЦИЕНТОВ МОЛОДОГО ВОЗРАСТА

Введение

Ранняя диагностика сосудистой дисфункции у пациентов молодого возраста является актуальной задачей современной кардиологии. Несмотря на отсутствие выраженной органической патологии, у данной категории пациентов нередко выявляются функциональные нарушения, отражающие начальные этапы ремоделирования сосудистой системы. Особое значение имеют показатели вариабельности артериального давления и параметры периферического кровообращения [1], включая лодыжечно-плечевой индекс. Их изменения могут свидетельствовать о нарушении сосудистого тонуса и ранних проявлениях эндотелиальной дисфункции.

Цель

Оценить ранние признаки сосудистой дисфункции на основании вариабельности артериального давления и показателей периферической перфузии у пациентов молодого возраста.

Материал и методы исследования

В исследование включены 80 пациентов в возрасте 18–40 лет. Основную группу составили 50 пациентов с функциональными сердечно-сосудистыми нарушениями, контрольную – 30 практически здоровых лиц. Всем обследованным проводилось суточное мониторирование артериального давления с оценкой вариабельности показателей, а также определение лодыжечно-плечевого индекса. Дополнительно анализировались клинические симптомы. Статистическая обработка данных включала применение критерия χ^2, коэффициента ранговой корреляции Спирмена и расчет отношения шансов с определением 95% доверительного интервала. Различия считались статистически значимыми при $p<0,05$.

Результаты исследования и их обсуждение

Повышенная вариабельность систолического артериального давления достоверно чаще выявлялась у пациентов основной группы по сравнению с контрольной (62,0% про-