УДК **61:378.180.6:613.2/.7(471.331)**

Н.П. Кириленко, В.Л. Красненков, О.В. Баранова

**ПРИВЕРЖЕННОСТЬ СТУДЕНТОВ ЛЕЧЕБНОГО ФАКУЛЬТЕТА ТВЕРСКОЙ МЕДАКАДЕМИИ К ЗДОРОВОМУ ОБРАЗУ ЖИЗНИ: ПРОБЛЕМЫ И ПУТИ РЕШЕНИЯ**

ГБОУ ВПО Тверская ГМА Минздрава России

*Проведено анкетирование и измерение артериального давления у 232 студентов лечебного факультета Тверской медакадемии. У них изучались поведенческие и биологические факторы риска здоровья, а также субъективные проявления проблем со стороны органов и тканей. Для студентов первокурсников с помощью старшекурсников проведено четыре занятия по здоровому образу жизни.*

***Ключевые слова:*** *анкетирование, артериальное давление, факторы риска, здоровый образ жизни, занятия.*

**АDHERENCE** **OF STUDENTS OF THE MEDICAL FACULTY OF TVER STATE MEDICAL ACADEMY TO A HEALTHY LIFESTYLE: PROBLEMS AND WAYS OF SOLVING**

N.P. Kirilenko, V.L. Krasnenkov, O.V. Baranova

Tver State Medical Academy

*A questionnaire and measurement of blood pressure in 232 students of Medical Department of Tver Medical Academy was carried out. The behavioral and biological risk factors of health, and also subjective manifestations of the problems of organs and tissues were being studied. Four classes on healthy mode of life for first year students were carried out with help of senior students.*

***Key words****: questionnaire, blood pressure, risk factors, healthy mode of life, classes.*

Важнейшей составной частью социальной стратегии любого государства является подготовка высококвалифицированных кадров для различных отраслей народного хозяйства. Успешное решение данной проблемы во многом зависит от состояния здоровья и работоспособности студенческой молодежи. Однако многие исследования содержат убедительные доказательства ухудшения состояния здоровья студентов с отрицательной динамикой за период обучения в вузе, а также широкого распространения негативных тенденций в студенческом образе жизни. Так, значительная часть студентов высших учебных заведений (47,6%) имеет хронические заболевания, а к 5–6-му курсу их количество достигает 63%. Во многом это обусловлено тем, что студенты уделяют мало времени и прилагают недостаточно усилий по сохранению и укреплению собственного здоровья. Так, за последние 10 лет среди молодежи практически не отмечается положительной динамики в психоло­гических установках и поведении, направленных на поддержание здорового образа жизни (ЗОЖ). В связи с этим разнообразные аспекты здоровья студентов различных образовательных учреждений были и остаются предметом пристального внимания исследователей.

В связи с этим поставлена цель изучить приверженность студентов лечебного факультета Тверской медакадемии к ЗОЖ, провести у них сравнительную оценку распространенности поведенческих факторов риска (ФР), а также апробировать проект «Студент обучает студента ЗОЖ».

**Материал и методы исследования**

Анкетировано 125 (73% из 171) студентов 6 курса и 107 (58% из 186) студентов 1 курса лечебного факультета Тверской медакадемии. Из них среди старшекурсников девушек был 71%, а среди первокурсников – 74%. В выборку из студентов 6 курса попали те, которые занимались в поликлинике № 1 МУЗ городская больницы № 1 им. В.В. Успенского, а из студентов 1-го курса – те, с которыми по времени могли проводить занятия студенты 606 группы лечебного факультета. При обследовании студентов использовалась комбинированная анкета, состоящая из двух частей. Первая часть – модифицированная анкета по выявлению (ФР) хронических неинфекционных заболеваний, разработанная Государственным научно-исследовательским центром профилактической медицины; вторая часть – оригинальная анкета по оценке субъективного состояния здоровья по органам и системам. Помимо этого у всех студентов дважды измерялось артериальное давление (АД) по методу Короткова, а также рассчитывался индекс Кетле (вес в кг разделить на рост в метрах в квадрате), рост и вес для которого указывались студентами в анкете. При стат. обработке материала использовалась статистическая программа WinPepi версия 11.15 для сравнения долей.

**Результаты исследования и обсуждение**

Известно, что в формуле здоровья, последнее более чем на половину зависит от образа жизни, который в свою очередь определяется такими поведенческими ФР, как курение, употребление алкоголя, несбалансированное питание, стрессовые ситуации (дистрессы), низкая физическая активность, потребление наркотиков, напряженные отношения в семье и на работе, низкий уровень культуры и образования.

Среди поведенческих ФР у студентов обращает на себя внимание распространенность табакокурения. Так, если таковая у первокурсников составила 8,6%, то у старшекурсников она оказалась несколько увеличенной (17,7%) (разница на 9,1% была статистически не значима; 95% д.и. от –0,3% до 18,6%). Однако важно то, что у более чем половины (59%) курящих старшекурсников стаж курения был до 6 лет, т.е. они закурили, обучаясь, уже в медакадемии. Тем не менее, обращает на себя внимание то, что у чуть менее половины первокурсников (44,4%) и более половины (69,6%) страшекурсников имелось желание бросить курить. Вышеприведенная информация о табакокурении среди первокурсников и старшекурсников лечебного факультета медакадемии, как представляется, свидетельствует о необходимости усиления среди них антиникотиновой пропаганды, начиная с первого курса.

Еще одним достаточно распространенным поведенческим ФР у студентов Тверской медакадемии являются их нездоровые пищевые привычки, которые далеко не у всех студентов изменяются в лучшую сторону за время обучения в медакадемии. Так, оказалось, что и у старшекурсников, и у первокурсников была практически одинаковой приверженность к такой пищевой привычке, как добавление поваренной соли в уже готовую пищу. Так, и первые, и вторые никогда ее не добавляли в пищу, соответственно в 24,6 и 14,4% случаев; добавляли, когда пища, по их мнению, была недостаточно посолена, соответственно в 69,8 и 75%, а остальные (соответственно 6,6 и 11,1%) – почти всегда пользовались солью. Статистических отличий по досаливанию пищи у студентов 6-го и 1-го курсов не выявлено

Еще одним пищевым поведенческим ФР, оказывающим влияние на здоровье, является количество потребляемых свежих овощей и фруктов. Анализ этой стороны питания студентов показал, что в целом старшекурсники по сравнению с первокурсниками чаще (соответственно 45 и 30%) потребляли ежедневно более 400 г свежих овощей и фруктов (различия статистически значимы). Однако это касалось менее половины старшекурсников. Большая же часть последних не придерживалась рекомендаций Всемирной организации здравоохранения (ВОЗ) по здоровому питанию. Такое их пищевое поведение, пожалуй, можно объяснить их слабой мотивацией к кардинальной перестройке своего питания. Они, можно полагать, хотя в целом и имеют представление о влиянии питания на здоровье, но не в полном объеме воспринимают опасность нездорового питания. Возможно, это связано с тем, что для них недостаточны знания, полученные на занятиях, чтобы придерживаться здорового питания. Необходим поиск других способов, чтобы повысить их мотивацию к здоровому питанию.

Низкий уровень приверженности к ЗОЖ у студентов лечебного факультета Тверской медакадемии просматривается и при анализе потребления спиртных напитков. Обнаружено, что старшекурсники по сравнению с первокурсниками чаще (соответственно 74 и 50%; разница была статистически значима) употребляли спиртные напитки не только в целом, но и еженедельно (соответственно 26 и 2%; статистически значима). При этом оказалось, что старшекурсники по сравнению с первокурсниками чаще потребляли пиво (соответственно 41,9 и 21,7%; разница статистически значима), сухие вина (соответственно 54 и 21,7%; разница статистически значима), крепленые вина (соответственно 13,7 и 3,8%; разница статистически значима) и крепкие алкогольные напитки (соответственно 29,8 и 11,3%; разница статистически значима).

Необходимо также акцентировать внимание на том, что в употреблении отдельных видов алкоголя лидирует пиво, что не удивительно, принимая во внимание видеоролики и известный рекламный слόган по пиву: «Ни дня без пива».

Оказалось, что структура распределения частоты достаточной интенсивности физической нагрузки в свободное от учебы время у старшекурсников практически не отличалась от таковой у первокурсников. Так, ежедневной она была у последних в 14% случаев, а у старшекурсников – в 15%; 2–3 раза в неделю – соответственно 51 и 44%; 1 раз в неделю – соответственно 26 и 24%; 2–3 раза в месяц – соответственно 4 и 14%; несколько раз в год и реже – соответственно 4 и 3%, а 1% первокурсников не имел физической нагрузки вообще, что было связано с болезнью и инвалидностью.

Можно предположить, что нездоровый образа жизни у студентов 1-го и особенно 6-го курсов может способствовать не только появлению, но и нарастанию частоты как биологических ФР здоровья, так и субъективных проявлений проблем со стороны различных органов и тканей. В этом плане установлено следующее. Среди биологических ФР здоровья у студентов обращает на себя внимание то, что избыточная масса тела у них, судя по индексу Кетле, несколько чаще выявлялась среди старшекурсников по сравнению с первокурсниками (соответственно 14,9 и 7,9%; разница статистически не значима). Важная информация была получена в отношении такого биологического ФР здоровья, как АД. Как и следовало ожидать, цифры своего АД в бóльшем проценте случаев знали студенты старшекурсники по сравнению с первокурсниками (соответственно 93 и 30%; разница статистически значима). В то же время оказалось, что первым по сравнению со вторыми чаще говорил когда-нибудь врач или другой медицинский работник, что у них имеется повышенное АД (соответственно 20 и 8%; разница статистически значима).

Помимо наличия у студентов 1-го и 6-го курсов вышеотмеченных поведенческих и биологических ФР здоровья у них были выявлены и субъективные проявления проблем со стороны органов и тканей. Так, старшекурсники по сравнению с первокурсниками чаще жаловались на боли в верхней части живота (разница статистически значима), а также их чаще беспокоила совокупность жалоб на изжогу, тошноту, горечь во рту, отрыжку и рвоту (50,2 и 31,1%; разница статистически значима). Помимо этого старшекурсники по сравнению с первокурсниками чаще указывали на наличие у них хронических воспалительных заболеваний (соответственно 32,8 и 14,2%; разница статистически значима).

Подытоживая сказанное, необходимо отметить следующее. Во-первых, у студентов лечебного факультета Тверской медакадемии достаточно часто выявляются поведенческие ФР, распространенность которых, за исключением потребления оптимального количества свежих овощей и фруктов, к шестому курсу не снижается (привычка к досаливанию пищи, табакокурение и недостаточная физическая активность), а даже увеличивается (потребление и злоупотребление алкоголем). Во-вторых, у студентов не только выявляются биологические ФР, но и наблюдается бóльшая распространенность повышенного систолического АД среди студентов шестого курса по сравнению с первым.. В-третьих, имеются нарастающие к шестому курсу субъективные проявления проблем со стороны органов и тканей. И, наконец, в-четвертых, у старшекурсников по сравнению с первокурсниками статистически значимо чаще выявляются хронические воспалительные заболевания.

Принимая это во внимание, нами был разработан и апробирован проект «Студент обучает студента ЗОЖ», направленный на повышение приверженности первокурсников и старшекурсников лечебного факультета Тверской медакадемии к соблюдению основ ЗОЖ. Его суть заключается в том, что подготовленные в рамках проведения с ними текущих занятий студенты шестикурсники провели по 4 занятия (один раз в неделю) со студентами 1-го курса лечебного факультета во вне учебное время. На первом занятии первокурсники заполняли анкету, затем старшекурсники измеряли у них АД, а потом рассказывали о влиянии поведенческих ФР на здоровье человека, в том числе на его массу тела, АД и субъективное состояние органов и тканей. Второе занятие было посвящено вопросам здорового питания. Вначале на нем первокурсники записывали массу съеденной накануне пищи, затем они подсчитывали количество съеденного за сутки хлеба, сахара, кондитерских изделий свежих овощей и фруктов, а также орехов, семян, а потом полученные результаты сравнивались с рекомендациями ВОЗ по здоровому питанию. На третьем и четвертом занятиях старшекурсниками давалась первокурсникам подробная информация соответственно о потреблении простых углеводов, поваренной соли и жирóв и о их влиянии на здоровье человека. Необходимо отметить, что при проведении занятий в первую очередь внимание слушателей акцентировалось на индивидуальном здоровье самих присутствующих, их ФР и наследственности. Кроме этого для закрепления полученной на занятиях информации о здоровом питании первокурсникам давалось домашнее заданиев видеоценки питания их семьи с помощью анализа кассовых чеков из супермаркетов, собранных за неделю. Такой подход в обучении первокурсников, как представляется, помогает им не только лучше осознать проблемы здорового питания, но и контролировать его. Важно отметить, что занятия посетили практически все первокурсники, группы которых были запланированы к проведению занятий.

**Заключение**

Таким образом, у старшекурсников по сравнению с первокурсниками в целом ухудшается ситуация со стороны поведенческих и биологических ФР, что свидетельствует о недостаточной приверженности студентов к ЗОЖ. Кроме этого у студентов шестого курса по сравнению с первым чаще выявляются желудочная диспепсия и хронические воспалительные заболевания. С целью повышения приверженности студентов к ЗОЖ предлагается к реализации проект «Студент обучает студента ЗОЖ».

# **Литература**

1. *Камаев И.А.* Динамика заболеваемости и особенности медицинского обслуживания студентов / И.А. Камаев, О.Л. Васильева // Здравоохранение РФ. – 2002. – № 1. – С. 26–29.
2. *Дюкарева A.M.* Особенности здоровья и образ жизни молодежи / A.M. Дюкарева // Проблемы социальной гигиены и история медицины. – 1995. – № 2. – С. 23–27.
3. *Гринина О.В.* Пути совершенствования вузовской системы лечебно-оздоровительной работы / О.В. Гринина, Д.И. Кичи // Образ жизни и здоровье студентов: материалы I Всеросс. науч. конф. – М., 1995. – С. 9–12.
4. *Ляхович А.В.* Система гигиенического обучения и формирования здоровья студентов / А.В. Ляхович // Профилактика заболеваний и укрепление здоровья. – 2000. – № 1. – С. 30–34.
5. *Уваров В.А.* Анализ изменения физической подготовленности, физического развития и здоровья студентов за последнее десятилетие (1988–1999) / В.А. Уваров, Н.К. Ковалев, Т.А. Булавина // Организация и методика учебного процесса, физкультурно-оздоровительной и спортивной работы: матер. междунар. конф. Ч. 1. – М.: МГУ, 2000. – 256 с.
6. Сайед К., Красненков В.Л., Иванов А.Г. Анализ смертности населения тверской области и пути ее снижения // Верхневолжский медицинский журнал. - 2010. - Т. 8. № 1. - С. 40-41.
7. *Чепель В.А.* Медико-гигиенические основы реабилитации здоровья студентов в условиях образовательного процесса (на примере медицинского колледжа): автореф. дис. ... канд. мед. наук. / В.А. Чепель. – Омск, 2006. – 16 с.
8. *Косовский Г.В.* Состояние здоровья и оптимизация медицинской помощи студентам вузов г. Магнитогорска в новых социально-экономических условиях: автореф. дис. канд. мед. наук. – М., 2007. – 26 с.
9. Кириленко Н.П. Питание и здоровье жителей г. Твери // Верхневолжский медицинский журнал. - 2008. - Т. 6. № 2. - С. 30-33.
10. *Ошевенский Л.В.* www.unn.ru/books/met\_files/ Healhtest.doc.
11. *Сысоева О.В.* Социально-гигиенические аспекты формирования здоровье сохраняющего поведения студентов высших учебных заведений (на примере Хабаровского края. автореф. дис. канд. мед. наук. – Хабаровск, 2009. – 25 с.
12. Эхте К.А., Дербенев Д.П., Крячкова О.В. Взгляды врачей Тверской области по ряду проблем, связанных с их профессиональной деятельностью // Верхневолжский медицинский журнал. - 2009. - Т. 7. № 1. - С. 28-30.
13. *Баранов А.А.* Фундаментальные и прикладные исследования по проблемам роста и развития детей и подростков / А.А. Баранов, Л.А. Щеплягина // Российский педиатрический журнал. – 2000. – № 5. – С. 5–12.

11. *Абросимова М.Ю.* Отношение к здоровью и самосохранительное поведение учащихся подростков // Здоровье населения и среда обитания. – 2004. – № 3. – С. 18–21.

# *Абросимова М.Ю.* Состояние здоровья и самосохранительное поведение молодежи (комплексное медико-социальное исследование по материалам Республики Татарстан): авто**реф. дис. докт. мед. наук. – Казань, 2005. – 45 с.**

* 1. *Нефедовская Л.В.* Состояние и проблемы здоровья студенческой молодежи. – М.: Литтерра, 2007. – 192 с.
	2. www. mediasphera.ru/journals/prof/detail/270/4099/
	3. *Лисицын Ю.П.* Концепция факторов риска и образа жизни // Здравоохранение РФ. – 1998. – № 4. – С. 49–52.
	4. Кириленко Н.П., Красненков В.Л., Баранова O.B. Здоровье студенческой молодежи г. Твери и общественное здравоохранение // Верхневолжский медицинский журнал. - 2009. - Т. 7. № 2. - С. 15-17.
	5. Поселюгина О.Б. Еще раз к вопросу об эндемии артериальной гипертонии в России // Верхневолжский медицинский журнал. - 2012. - Т. 10. № 4. - С. 11-14.

Кириленко Николай Петрович (контактное лицо) – доктор медицинских наук, профессор кафедры поликлинической терапии и основ доказательной медицины. E-mail: pitaniepetrovich@yandex.ru.