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.*

ADHERENCE 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 и экономической 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 [1]. 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 [2–7]. Так, значительная часть студентов высших учебных заведений (47,6%) имеет хронические заболевания, а к 5–6-му курсу их количество достигает 63% [8]. Во многом это обусловлено тем, что студенты уделяют мало времени и прилагают недостаточно усилий к 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) [9]. В связи с этим разнообразные аспекты здоровья студентов различных образовательных учреждений были и остаются предметом пристального внимания исследователей [10–13]. Поэтому будет актуальна оценка приверженности студентов Тверской медакадемии к ЗОЖ с учетом распространенности у них поведенческих и биологических факторов риска (ФР) здоровья и его функционального состояния, а также апробация проекта «Студент обучает студента ЗОЖ».

Материал и методы исследования

Проанкетировано 125 (73% из 171) студентов 6-го курса и 107 (58% из 186) студентов 1-го курса лечебного факультета Тверской медакадемии. Из них среди старшекурсников девушек – 71%, а среди первокурсников – 74%. В выборку из студентов 6-го курса попали те, которые занимались в поликлинике № 1 МУЗ «Городская больница № 1 им. В.В. Успенского», а из студентов 1-го курса – те, с которыми по времени могли проводить занятия подготовленные студенты. Последние провели по 4 занятия (один раз в неделю) со студентами 1-го курса лечебного факультета во внеучебное время. На первом занятии первокурсники заполняли анкету, затем старшекурсники измеряли у них АД, а потом рассказывали о влиянии поведенческих ФР на здоровье человека. 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, четвертом и пятом занятиях старшекурсниками давалась первокурсникам подробная информация соответственно о потреблении простых углеводов, поваренной соли и жиро́в и об их влиянии на здоровье человека. При проведении занятий в первую очередь акцентировалось внимание на индивидуальном здоровье самих присутствующих на занятиях первокурсников, их ФР и наследственности. Для закрепления полученной на занятиях информации о здоровом питании первокур-

сникам давалось домашнее задание в виде оценки питания их семьи с помощью анализа кассовых чеков из супермаркетов, собранных за неделю.

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 [14]; вторая часть – оригинальная анкета по оценке субъективных проявлений проблем со стороны органов и тканей. 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 статобработке материала использовалась статистическая программа WinPepi версии 11.15 для сравнения долей с помощью хи-квадрата и 95% доверительный интервал (д. и.) для разности долей.

Результаты исследования и их обсуждение

Известно, что в формуле обусловленности здоровья, согласно данным академика Ю.П. Лисицына [15], здоровье более чем наполовину зависит от образа жизни, который в свою очередь определяется такими поведенческими ФР здоровья, как курение, употребление алкоголя, несбалансированное питание, стрессовые ситуации (дистрессы), низкая физическая активность, потребление наркотиков, напряженные семейные отношения и на работе и низкий культурный и образовательный уровни.

Среди поведенческих ФР у студентов обращает на себя внимание распространенность среди них табакокурения. Так, если таковая у первокурсников составила 8,6%, то у старшекурсников она оказалась немного увеличенной (17,7%), разница на 9,1% была статистически не значима; 95% д. и. от –0,3 до 18,6%. Однако важно то, что более чем у половины (59%) курящих старшекурсников стаж курения был до 6 лет, т. е. они закурили, уже обучаясь в медакадемии. Этот факт можно расценить как наличие у студентов недостаточной приверженности к ЗОЖ. 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, в том числе досаливание пищи. 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. И первые, и вторые никогда ее не добавляли, 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. Статистических отличий по досаливанию пищи не выявлено (хи-квадрат = 5,385; p = 0,068). К этому следует добавить, что пищевая привычка у старшекурсников практически не изменилась, даже если им раньше говорили, что у них повышенное АД, по сравнению с теми, кому об этом не говорили. Так, и первые, и вторые одинаково часто и недосаливали (соответственно 34,6 и 21,4%), и досаливали, предварительно попробовав (соответственно 61,5 и 74,4%), и досаливали всегда (3,9 и 6,2%). Статистических отличий между приведенные величинами по досаливанию пищи не выявлено (хи-квадрат = 1,870; p = 0,393). Этот факт можно расценить как низкую приверженность студентов к ЗОЖ. 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 (разница на 15% была статистически значима; 95% д. и. от 0,5 до 30,4%). Однако это касалось менее половины старшекурсников. Большая же часть последних не придерживалась этой рекомендации Всемирной организации здравоохранения (ВОЗ) по здоровому питанию, что также свидетельствует о недостаточной приверженности к ЗОЖ. Такое пищевое поведение студентов, пожалуй, можно объяснить их слабой мотивацией к кардинальной перестройке себя. Возможно, это связано с тем, что им 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 на 24% была статистически значима; 95% д. и. от 11,5 до 37,8%) употребляли спиртные напитки не только в целом, но и еженедельно (соответственно 26 и 2%; разница на 14% была статистически значима; 95% д. и. от 12,8 до 36,1%). При этом оказалось, что старшекурсники по сравнению с первокурсниками чаще потребляли пиво (соответственно 41,9 и 21,7%; разница на 20,2% была статистически значима; 95% д. и. от 7,7 до 32,8%), сухие вина (соответственно 54 и 21,7%; разница на 32,3% была статистически значима; 95% д. и. от 19,7 до 45,0%), крепленые вина (соответственно 13,7 и 3,8%; разница на 9,9% была статистически значима; 95% д. и. от 2,0 до 17,9%) и крепкие алкогольные напитки (соответственно 29,8 и 11,3%; разница на 18,5% была статистически значима; 95% д. и. от 7,6 до 29,5%). Обращает также на себя внимание, что

старшекурсники по сравнению с первокурсниками чаще злоупотребляли (потребление алкоголя для девушек более 20 г чистого алкоголя в день, а для юношей – более 40 г) пивом (соответственно 17,7 и 6,6%; разница на 11,1 была статистически значима; 95% д. и. от 2,0 до 20,2%) и сухими винами (соответственно 13,7 и 4,7%; разница на 9% была статистически значима; 95% д. и. от 0,8 до 17,1%), тогда как злоупотребление креплеными винами и крепкими алкогольными напитками было у них практически одинаковым (соответственно 4,8 и 3,8%; разница на 1% была статистически не значима; 95% д. и. от –5,5 до 7,2%; 10,5 и 9,4%; разница на 1,1% была статистически не значима; 95% д. и. от –7,6 до 9,7%). Необходимо также акцентировать внимание на том, что по злоупотреблению отдельными видами алкоголя лидирует пиво, что не удивительно, принимая во внимание видеоролики и известный рекламный слóган: «Ни дня без пива».

К сожалению, как следует из вышеизложенного, на шестом курсе студенты медакадемии по сравнению с первокурсниками не только чаще потребляют спиртные напитки, но и злоупотребляют ими. Вероятно, это связано с тем, что студенту проще получить удовольствие от влияния алкоголя, или табакокурения, или потребления наркотиков (пассивное наслаждение), чем что-то предпринять для сохранения и укрепления своего здоровья (наслаждение от деятельности). Подтверждением этого предположения можно считать данные о физической активности студентов в свободное от учебы время. 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 таковой физической нагрузки не имел вообще из-за болезни или инвалидности (статистических отличий не выявлено; хи-квадрат = 8,088; p = 0,151). Опять возникает та же ситуация, что и в целом с пищевыми привычками: старшекурсники теоретически знают о пользе физической активности, но практически не стремятся воплотить свои знания в жизнь. Вероятно, для них мало только знать, необходим индивидуальный стимул к выполнению рекомендаций ВОЗ по физической активности.

Можно предположить, что нездоровый образ 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 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 на 7% была статистически не значима; 95% д. и. от –2,2 до 16,1%). 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 на 63% была статистически значима; 95% д. и. от 52,2 до 73,5%). 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 на 12% была статистически значима; 95% д. и. от 3,1 до 22,8%). К этому следует добавить, что процент студентов, у которых при измерении АД систолического (АДс) оно было 140 мм рт. ст. и выше, был бóльшим среди старшекурсников по сравнению с первокурсниками (соответственно 12 и 3%; разница на 9% была статистически значима; 95% д. и. от 1,4 до 16,6%).

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, которые нередко статистически значимо чаще выявлялись у старшекурсников. Так, последние по сравнению с первокурсниками чаще жаловались на боли в верхней части живота (соответственно 28,2 и 15,4%; разница на 12,8% была статистически значима; 95% д. и. от 1,4 до 24,3%), а также их чаще беспокоила совокупность жалоб на изжогу, тошноту, горечь во рту, отрыжку и рвоту (50,2 и 31,1%; разница на 19,1% была статистически значима; 95% д. и. от 42,7 до 25,2%). Помимо этого, старшекурсники по сравнению с первокурсниками чаще указывали на наличие у них хронических воспалительных заболеваний (соответственно 32,8 и 14,2%; разница на 18,6% была статистически значима; 95% д. и. от 7,2 до 30,1%) и особенно – хронического тонзиллита (14,4 и 2,8%; разница на 11,6% была статистически значима; 95% д. и. от 3,8 до 19,4%).

Подытоживая сказанное, необходимо отметить следующее. Во-первых, у студентов лечебного факультета Тверской медакадемии достаточно часто выявляются поведенческие ФР здоровья, распространенность которых к шестому курсу не снижается (привычка к досаливанию пищи, табакокурение и недостаточная физическая активность), а даже увеличивается (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 в целом и хронический тонзиллит в

частности. Принимая это во внимание, нами был разработан и апробирован проект «Студент обучает студента ЗОЖ», направленный на повышение приверженности студентов к соблюдению основ ЗОЖ. Его реализация, как представляется, поможет студентам 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 с ними занятий. Информация о реализации проекта «Студент обучает студента ЗОЖ» была обсуждена на круглом столе, прошедшем в рамках конгресса «Симбиоз-Россия 2012», и проект получил поддержку.

Заключение

Таким образом, у старшекурсников по сравнению с первокурсниками в целом ухудшается ситуация со стороны поведенческих и биологических ФР здоровья. В некоторых случаях это напрямую обусловлено недостаточной приверженностью студентов к ЗОЖ. Кроме этого, у студентов шестого курса по сравнению с первым чаще выявляются желудочная диспепсия, хронические воспалительные заболевания, и особенно хронический тонзиллит. С целью повышения приверженности студентов к ЗОЖ и улучшения их здоровья предлагается к реализации проект «Студент обучает студента ЗОЖ».

Литература / References

1. *Камаев И.А.* Динамика заболеваемости и особенности медицинского обслуживания студентов / И.А. Камаев, О.Л. Васильева // Здравоохранение РФ. – 2002. – № 1. – С. 26–29.

Kamaev I.A. Dinamika zabolevaemosti i osobennosti medicinskogo obsluzhivanija studentov / I.A. Kamaev, O.L. Vasil'eva // Zdravoohranenie RF. – 2002. – № 1. – S. 26–29.

2. *Дюкарева А.М.* Особенности здоровья и образ жизни молодежи / А.М. Дюкарева // Проблемы социальной гигиены и история медицины. – 1995. – № 2. – С. 23–27.

Djukareva A.M. Osobennosti zdorov'ja i obraz zhizni molodezhi / A.M. Djukareva // Problemy social'noj gigieny i istorija mediciny. – 1995. – № 2. – S. 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 Всерос. науч. конф. – М., 1995. – С. 9–12.

Grinina O.V. Puti sovershenstvovanija vuzovskoj sistemy lechebno-ozdorovitel'noj raboty / O.V. Grinina, D.I. Kichi // Obraz zhizni i zdorov'e studentov: Materialy I Vseross. nauch. konf. – M., 1995. – S. 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.

Ljahovich A.V. Sistema gigienicheskogo obuchenija i formirovanija zdorov'ja studentov / A.V. Ljahovich // Profilaktika zabolevanij i ukreplenie zdorov'ja. – 2000. – № 1. – S. 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.

Uvarov V.A. Analiz izmenenija fizicheskoj podgotovlennosti, fizicheskogo razvitija i zdorov'ja studentov za poslednee desjatiletie (1988–1999) / V.A. Uvarov, N.K. Kovalev, T.A. Bulavina // Organizacija i metodika uchebnogo processa, fizkul'turno-ozdorovitel'noj i sportivnoj raboty: Mater. mezhdunar. konf. Ch. 1. – M.: MGU, 2000. – 256 s.

6. *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.

Chepel' V.A. Mediko-gigienicheskie osnovy reabilitacii zdorov'ja studentov v uslovijah obrazovatel'nogo processa (na primere medicinskogo kolledzha): Avtoref. dis. ... kand. med. nauk / V.A. Chepel'. – Omsk, 2006. – 16 s.

7. *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.

Kosovskij G.V. Sostojanie zdorov'ja i optimizacija medicinskoj pomowi studentam vuzov g. Magnitogorska v novyh social'no-jekonomicheskih uslovijah: Avtoref. dis. … kand. med. nauk. – Moskva, 2007. – 26 s.

8. *Ошевенский Л.В.* www.unn.ru/books/met_files/ Healhtest.doc.

Oshevenskij L.V. www.unn.ru/books/met_files/ Healhtest.doc.

9. *Сысоева О.В.* Социально-гигиенические аспекты формирования здоровьесохраняющего поведения студентов высших учебных заведений (на примере Хабаровского края): Автореф. дис. … канд. мед. наук. – Хабаровск, 2009. – 25 с.

Sysoeva O.V. Social'no-gigienicheskie aspekty formirovanija zdorov'esohranjajuwego povedenija studentov vysshih uchebnyh zavedenij (na primere Habarovskogo kraja): Avtoref. dis. … kand. med. nauk. – Habarovsk, 2009. – 25 s.

10. *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.

Baranov A.A. Fundamental'nye i prikladnye issledovanija po problemam rosta i razvitija detej i podrostkov / A.A. Baranov, L.A. Wepljagina // Rossijskij pediatricheskij zhurnal. – 2000. – № 5. – S. 5–12.

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

Abrosimova M.Ju. Otnoshenie k zdorov'ju i samosohranitel'noe povedenie uchawihsja podrostkov // Zdorov'e naselenija i sreda obitanija. – 2004. – № 3. – S. 18–21.

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

Abrosimova M.Ju. Sostojanie zdorov'ja i samosohranitel'noe povedenie molodezhi (kompleksnoe mediko-social'noe issledovanie po materialam Respubliki Tatarstan): Avtoref. dis. … dokt. med. nauk. – Kazan', 2005. – 45 s.

13. *Нефедовская Л.В.* Состояние и проблемы здоровья студенческой молодежи. – М.: Литтерра, 2007. – 192 с.

Nefedovskaja L.V. Sostojanie i problemy zdorov'ja studencheskoj molodezhi. – M.: Litterra, 2007. – 192 s.

14. www. mediasphera.ru/journals/prof/detail/270/4099/
www. mediasphera.ru/journals/prof/detail/270/4099/

15. *Лисицын Ю.П.* Концепция факторов риска и образа жизни // Здравоохранение РФ. – 1998. – № 4. – С. 49–52.

Lisicyn Ju.P. Koncepcija faktorov riska i obraza zhizni // Zdravoohranenie RF. – 1998. – № 4. – S. 49–52.

Кириленко Николай Петрович (контактное лицо) – доктор медицинских наук, профессор кафедры поликлинической терапии и основ доказательной медицины Тверской государственной медицинской академии. Адрес: 170036, Россия, г. Тверь, Петербургское шоссе, д. 115, корп. 1. Тел. (4822) 50-54-58. E-mail: pitaniepetrovich@yandex.ru.