



# ОЦЕНКА РИСКОВ РАЗВИТИЯ МЕТАБОЛИЧЕСКОГО СИНДРОМА СРЕДИ СТУДЕНТОВ КРАСГМУ

Немкова П. Е.

Научные руководители: к.м.н., доцент Тихонова Н. В., старший преподаватель Олохова Е. А.  
«Красноярский государственный медицинский университет имени профессора В.Ф. Войно-Ясенецкого» Министерства здравоохранения Российской Федерации»



**Аннотация.** Актуальность изучения метаболического синдрома обусловлена его высокой распространенностью и риском развития сердечно-сосудистых заболеваний. Метаболический синдром представлен сочетанием компонентов, являющихся факторами риска сердечно-сосудистых заболеваний, основными из которых являются артериальная гипертензия, дислипидемия, абдоминальное ожирение, инсулинорезистентность. Большинство исследований, посвященных изучению метаболического синдрома, касаются старших возрастных групп, в то время как исследование в молодом возрасте, когда имеются только начальные проявления метаболического синдрома и происходит начальная реализация генетической предрасположенности, когда поведенческие факторы имеют малую экспозицию, представляется наиболее целесообразным и значимым. Особенно важным является изучение этого вопроса среди студенческой молодежи, которая подвержена наряду с традиционными факторами риска дополнительным, связанным с обучением в вузе.

## Введение.

Метаболический синдром (МС) представляет собой серьезное заболевание, с которым могут столкнуться специалисты различных медицинских направлений.

Гиподинамия, стресс, наследственная предрасположенность, неправильное питание – факторы риска возникновения метаболического синдрома, свойственные студентам.

Распространенность метаболического синдрома в общей популяции достаточно высока, она колеблется в пределах 14-24% и увеличивается с возрастом.

Часто МС усложняет течение сопутствующих заболеваний, в то время как другие заболевания могут увеличивать риск его возникновения.

Это подчеркивает актуальность МС и необходимость его своевременного диагностирования для правильного лечения и предупреждения его долгосрочных последствий.

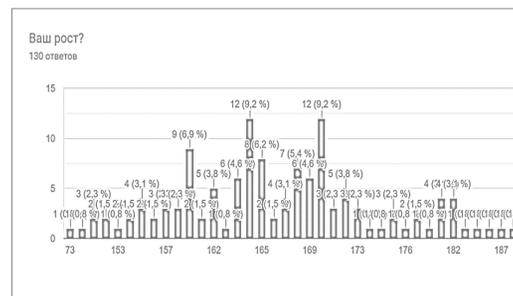
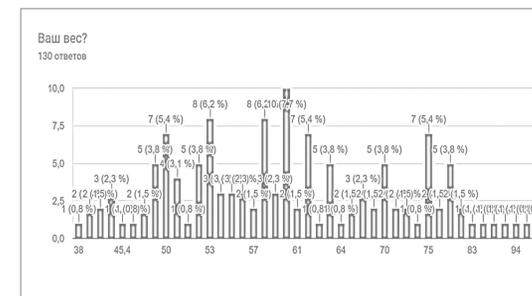
**Цель:** Оценка метаболического статуса студентов-медиков для разработки рекомендаций по его улучшению (на примере педиатрического факультета).

## Задачи:

1. Провести анализ распространенности МС в молодежной среде.
2. Оценить метаболического статуса студента - медика на примере студентов педиатрического факультета.
3. Разработать мероприятия по профилактике МС у студентов-медиков.

**Материалы и методы.** Был использован комплекс следующих методов: аналитический, социологический, статистический. Исследование проводилось в период с октября по ноябрь 2023 года. В исследовании приняло участие 130 студентов 4 курса педиатрического факультета КрасГМУ. Опрос проводился в форме дистанционного анкетирования в обезличенном формате.

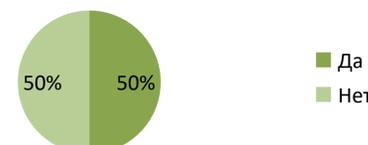
## Результаты и обсуждение



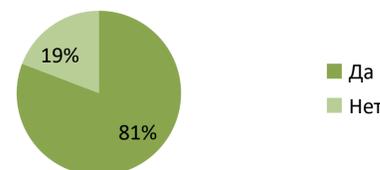
Обращаете ли Вы внимание на содержание жира (или холестерина) в продуктах при покупке (на этикетках, упаковках) или при приготовлении пищи?



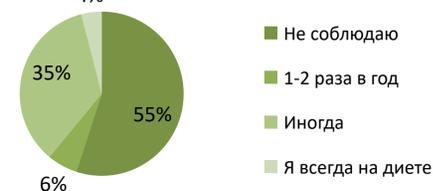
Обращаете ли Вы внимание на содержание углеводов (или ккал) в продуктах при покупке (на этикетках, упаковках)?



Имеете ли Вы привычку подсаливать приготовленную пищу, не пробуя ее?



Как часто Вы соблюдаете диеты с пониженным содержанием жира?



1. Среди опрошенных женского пола из 112 человек 9,8% (11 человек) имеют избыточную массу тела, 0,9% (1 человек) страдают ожирением I степени, 0,9% (1 человек) имеют ожирение II степени. Среди опрошенных мужского пола из 18 человек 5 человек (27,8%) имеют избыточную массу тела, 5,5% (1 человек) страдают ожирением I степени, 5,5% (1 человек) имеют ожирение II степени. Из общего числа опрошенных проблемы с лишним весом имеют 15,4% (20 человек)
2. 50% респондентов не обращают внимание на содержание в продуктах жиров и углеводов; 81% студентов имеет привычку подсаливать приготовленную пищу не пробуя ее; около 57% опрошенных не соблюдала диету с пониженным содержанием жиров и углеводов. Причинами этого могут быть: недостаток информации, вкусовые предпочтения, цены на продукт, маркетинг, а также общественное мнение.

Контакты:  
Полина  
Email: nemkova\_polina@inbox.ru  
Телефон: +7-983-167-58-45

## Заключение

По результатам исследования, метаболический статус студента - медика на примере педиатрического факультета, который ведёт здоровый образ жизни, может быть охарактеризован как состояние, при котором у студента отсутствуют признаки метаболического синдрома и вероятность его возникновения в будущем будет достаточно низкой. Также отмечен большой процент студентов, имеющих избыточную массу тела и ведущих нездоровый образ жизни, которые находятся в группе риска развития метаболического синдрома.

Формирование мотивации к здоровому образу жизни (ЗОЖ) у студентов может быть достигнуто через проведение различных мероприятий, таких как:

1. **Информационные кампании:** организация информационных кампаний о пользе ЗОЖ, о важности правильного питания, регулярной физической активности и отказа от вредных привычек.
2. **Физическая активность:** организация спортивных мероприятий, фитнес-тренировок, групповых занятий по йоге или пилатесу.
3. **Здоровые питательные привычки:** проведение мастер-классов по приготовлению здоровых блюд, раздача образцов здоровой пищи или создание "здоровых уголков" в столовой, где будут представлены здоровые варианты питания.
4. **Лекции и семинары:** приглашение специалистов в области ЗОЖ для проведения лекций и семинаров для студентов.
5. **Поддержка и поощрение:** создание системы поддержки и поощрения студентов, которые активно включают в ЗОЖ.

## Библиографический список

1. Аманмухамедов, Д. А. Актуальность изучения риска развития метаболического синдрома / Д. А. Аманмухамедов // Молодежный инновационный вестник. – 2020. – Т. 9, № S2. – С. 316-317.
2. Кругликов Н. Ю., Суриков А. А., Кожанов В. И., Шашкова А. А. / Стратификация абдоминального ожирения организма учащейся молодежи с избыточной массой тела // Педагогика, психология, общество: от теории к практике : Материалы IV Всероссийской научно-практической конференции с международным участием, Чебоксары, 20 сентября 2022 года / Гл. редактор Ж.В. Мурзина. – Чебоксары: Общество с ограниченной ответственностью «Издательский дом «Среда», 2022. – С. 236-239.
3. Лушчик М. В., Макеева А. В., Болотских В. И., Воронцова В. И. . Оценка рисков развития метаболического синдрома среди студентов медицинского ВУЗа // Вестник новых медицинских технологий. – 2021. – Т. 28, № 1. – С. 45-49.
4. Шпилевская, Ю. Р. Метаболический синдром: современные аспекты диагностики и лечения / Ю. Р. Шпилевская, М. В. Штонда // Медицинские новости. – 2021. – № 5(320). – С. 4-8.