



# Медико-социальные факторы риска возникновения сердечно-сосудистых заболеваний у студенческой молодежи



Скорнякова О. Н.

Научный руководитель: д. м. н., профессор Артюнина Г. П.  
3 курс, Лечебное дело, ФГБОУ ВО Псковский государственный университет

## Аннотация

Возраст дебюта артериальной гипертензии (АГ), считавшейся ранее свойственной только взрослым, значительно понизился [3]. В результатах исследования определены основные факторы риска развития АГ и сердечно-сосудистых заболеваний (ССЗ), их распространённость среди студенческой молодежи. Предложены варианты снижения риска развития ССЗ. Полученные результаты сравниваются с другими исследованиями.

## Введение

Задачи исследования:

1. Провести анализ литературных данных о факторах риска и распространённости сердечно-сосудистых заболеваний среди учащейся молодежи;
2. Изучить некоторые аспекты образа жизни студентов;
3. Установить наиболее информативные факторы риска развития ССЗ в молодом возрасте;
4. Разработать предложения для профилактики ССЗ у молодых людей.

## Методы и материалы

Для выполнения поставленной цели была разработана оригинальная анонимная анкета, с помощью которой проводилось изучение некоторых аспектов образа жизни студентов, распространённости факторов риска ССЗ: курение, наследственность, частота стрессовых ситуаций, физическая активность, особенности рациона питания, индекс массы тела.

В исследовании приняли участие 64 студента медицинского факультета 3 курса: 49 (76,6%) женщин и 15 (23,4%) мужчин. Возраст участников: 64%–18–20 лет (среди мужчин 66,7%, среди женщин – 63,2%), 26,6%–21–23 года (среди мужчин 20%, среди женщин 28,6%), 9,4% - 24 года и старше (среди мужчин 13,3%, среди женщин 8,2%).

## Результаты и обсуждение

В результате проведенного исследования установлено, что практически у каждого третьего студента отмечены факторы риска развития ССЗ: наиболее значимым из них является отягощённая наследственность (45,3%), вторым по значимости - курение (35,9%), третьим и четвертым - недостаток физической активности (у 26,6% молодых людей) и избыточная масса тела (у 21,9%, чаще у мужчин – 33,3%) (диаграмма 1). Более половины респондентов отметили периодически высокий уровень нервно-психического напряжения, особенно в период сессии (диаграмма 2).

В этом исследовании согласуются с данными других авторов, которые указывают, что основными причинами прогрессирования сердечно-сосудистой патологии в мировом сообществе в XX–XXI веке можно считать: возрастающий ритм жизни, нервно-психическое напряжение; гиподинамию; низкую культуру питания; нарушение режима труда и отдыха; вредные привычки: алкоголь, курение, наркотики; необоснованный прием фармацевтических препаратов [1].

Так как отягощённая наследственность является основным фактором риска, на которые нельзя повлиять, молодым людям, у которых он есть, рекомендуется обратить внимание на все остальные факторы, которые способствуют возникновению болезни. Как правило к болезни приводит не один фактор риска, а их сочетание, но при должном внимании и отслеживании остальных факторов риска, которые поддаются корректировке, можно избежать развития заболеваний сердечно-сосудистой системы в молодом возрасте.

Так, по данным ряда исследований, отказ от курения был и остается одной из наиболее эффективных мер предотвращения сердечно-сосудистых заболеваний [4], а отказ от алкоголя, нормализация веса и снижение эмоционального напряжения, должное распределение времени на отдых и работу позволяют значительно снизить риск развития артериальной гипертензии, которая является началом развития практически всех ССЗ [3].

У некоторых респондентов с отягощённой наследственностью в возрасте от 18 до 24 лет отмечается повышенное артериальное давление на протяжении 3-6 лет, при этом у двоих из них избыточная масса тела (ИМТ>30,1), один из них выкуривает более 10 сигарет в сутки, не занимается физкультурой и не контролирует рацион, употребляет алкоголь по выходным. У остальных респондентов из этой группы низкая физическая активность, они не курят и не употребляют алкоголь. Этот факт подтверждает предыдущие выводы о рисках возникновения артериальной гипертензии и сердечно-сосудистых заболеваний в молодом возрасте.

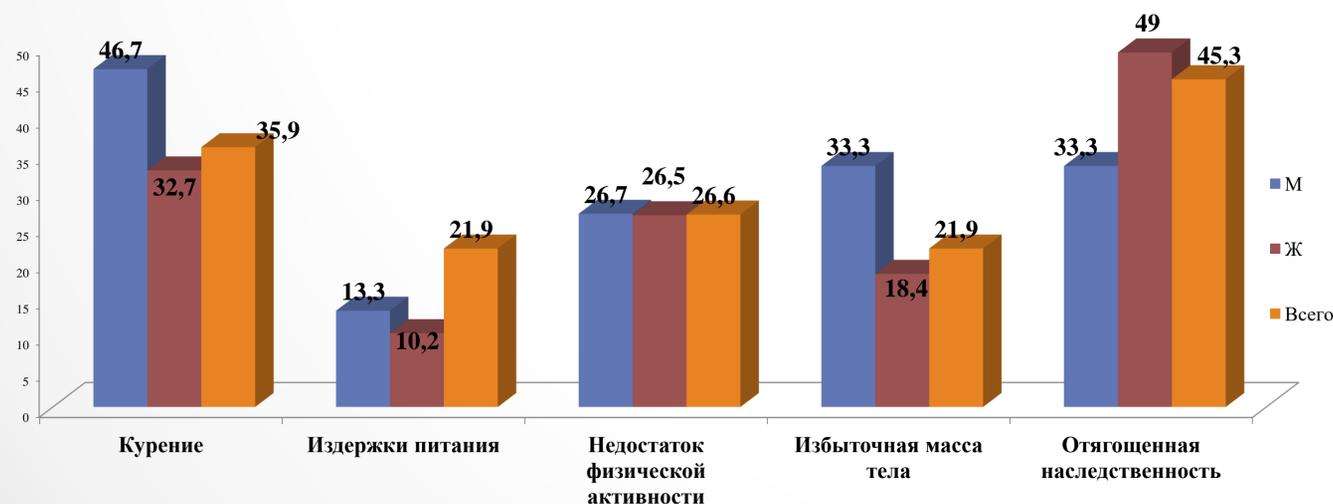


Диаграмма 1. Распространённость факторов риска ССЗ

## Стрессовые ситуации

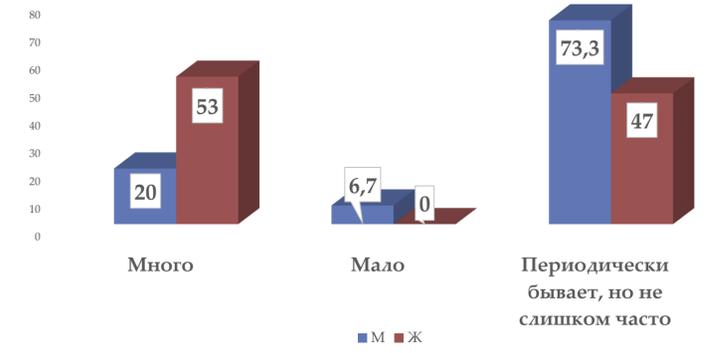


Диаграмма 2. Распространённость стрессовых ситуаций

## Заключение

1. По результатам анализа источников информации установлено, что артериальная гипертензия и её осложнения (инфаркт миокарда, инсульт) на 80% зависят от распространённости в популяции факторов риска, к которым относятся низкая физическая активность, нарушение липидного обмена, ожирение, избыточное употребление поваренной соли, курение, чрезмерное употребление алкоголя и отягощённая наследственность.
2. Большинство студентов, принявших участие в исследовании, стараются предотвратить развитие ССЗ в молодом возрасте путём модификации факторов риска: преобладающая часть не употребляет никотинсодержащие вещества (40% среди юношей, 59,2% среди девушек) и алкоголь (53,3% юношей и 32,7% девушек), следят за сбалансированностью рациона (73,3% среди юношей и 73,5% среди девушек употребляют умеренное количество белков, жиров, углеводов) и ведут активный образ жизни, занимаясь различными видами физической активности;
3. В то же время, практически у каждого третьего студента отмечены факторы риска развития ССЗ: отягощённая наследственность (45,3%), курение (35,9%), недостаток физической активности (у 26,6% молодых людей) и избыточная масса тела (у 21,9%, чаще у мужчин – 33,3%). Также более половины студентов отмечают периодически высокий уровень нервно-психического напряжения, особенно в период сессии.
4. Профилактика ССЗ у молодых людей должна включать отказ от курения, повышение физической активности, рациональное питание, снижение избыточного веса. В первую очередь изменить образ жизни, направленный на предупреждение ССЗ, должны молодые люди с отягощённой наследственностью.

## Библиографический список

1. Глуценко В. А., Иркленко Е. К. Сердечно-сосудистая заболеваемость – одна из важнейших проблем здравоохранения // Медицина и организация здравоохранения. 2019. Т. 4. № 1. С. 56–63. [Электронный ресурс]. URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/serdechno-sosudistaya-zabolevaemost-odna-iz-vazhnyshih-problem-zdravoohraneniya> (дата обращения: 08.03.24).
2. Здравоохранение // Федеральная служба государственной статистики. [Электронный ресурс]. URL: <https://rosstat.gov.ru/folder/13721#> (дата обращения: 14.05.2023).
3. Каусова Г. К. Особенности развития и течения артериальной гипертензии у лиц молодого возраста (обзор литературы) // Вестник Казахского национального медицинского университета. 2020. № 3. С. 545–550.
4. Новикова И. А., Хлынова О. В., Некрутенко Л. А. Профиль факторов риска инфаркта миокарда: фокус на молодой возраст // Анализ риска здоровью. 2021. № 3. С. 160–166. [Электронный ресурс]. URL: <https://www.elibrary.ru/item.asp?edn=cdcleh> (дата обращения 21.02.24).
5. Шупина М. И., Турчанинов Д. В. Распространённость артериальной гипертензии и сердечно – сосудистых факторов риска у лиц молодого возраста // Сибирский медицинский журнал. 2011. Том 26, № 3. Выпуск 2. С. 152–156.

## Контакты

Скорнякова О. Н. Email: Skornyakova.ol@mail.ru Телефон: +79202220652  
ФГБОУ ВО Псковский государственный университет Вебсайт: <https://pskgu.ru/>