

УДК 130.58

***АНАЛИЗ РИСКОВ РАЗВИТИЯ ОЖИРЕНИЯ СРЕДИ
СТУДЕНТОВ МЕДИЦИНСКОГО ВУЗА***

Ростова А.И.

студент,

Ижевская государственная медицинская академия,

Ижевск, Россия

Измайлова Г.Р.

студент,

Ижевская государственная медицинская академия,

Ижевск, Россия

Толмачёв Д.А.

директор медицинских наук, доцент,

Ижевская государственная медицинская академия,

Ижевск, Россия

Аннотация: в данной статье рассматривается риск развития ожирения среди студентов медиков. Исследуются предрасполагающие факторы и степень их влияния на развитие этой патологии. Целью нашего исследования является анализ уровня ожирения и оценка рисков его

Дневник науки | www.dnevniknauki.ru | СМИ Эл № ФС 77-68405 ISSN 2541-8327

развития среди студентов медиков. Результаты исследования показали, что среди опрошенных студентов-медиков у 21,0% индекс массы тела отличается от нормы (15,0% из их имеют избыточную массу тела, а 6,0% страдают ожирением). У каждого третьего студента (33,2%) нарушен режим питания, 27,7% из них ведут малоподвижный образ жизни, 10,5% имеют вредные привычки, 13,4% находятся в постоянном стрессе, у 15,2% - хронический недосып.

Ведущими факторами в развитии ожирения являются нарушенный режим питания и возникающее на их фоне переедание, гиподинамия из-за сидячего положения во время учёбы и подготовки к ней, меньшую роль играют вредные привычки, недосып и стресс.

Ключевые слова: ожирение, факторы риска, результаты, студенты, исследование, проблема

ANALYSIS OF RISKS OF OBESITY DEVELOPMENT AMONG MEDICAL STUDENTS

Rostova A.I.

student,

Izhevsk State Medical Academy,

Izhevsk, Russia

Izmailova G.R.

student,

Izhevsk State Medical Academy,

Izhevsk, Russia

Tolmachev D.A.

Speaker of Medical Sciences, Associate Professor,

Izhevsk State Medical Academy,

Izhevsk, Russia

Abstract : This article examines the risk of obesity among medical students. Predisposing factors and the degree of their influence on the development of this pathology are studied. The aim of our study is to analyze the level of obesity and assess the risks of its development among medical students. The results of the study showed that among the surveyed medical students, 21.0% have a body mass index that differs from the norm (15.0% of them are overweight, and 6.0% are obese). Every third student (33.2%) has a disordered diet, 27.7% of them lead a sedentary lifestyle, 10.5% have bad habits, 13.4% are under constant stress, 15.2% have chronic lack of sleep.

The leading factors in the development of obesity are an unhealthy diet and the resulting overeating, physical inactivity due to a sedentary position during study and preparation for it, and bad habits, lack of sleep and stress play a lesser role.

Key words: obesity, risk factors, results, students, research, problem

Ожирение - это хроническое заболевание, характеризующееся избыточным накоплением жировой ткани в организме, представляющее угрозу здоровью, а также являющееся основным фактором риска ряда

других хронических состояний, составляющих метаболический синдром[1]. На сегодняшний день является одним из самых распространенных хронических заболеваний в мире.

Во многих странах мира за последние десять лет заболеваемость ожирением увеличилась в среднем в два раза[2] Расчеты экспертов ВОЗ предполагают, что к 2025 году число больных ожирением в мире составит 300 млн. человек. В России, по данным Института питания РАМН, ожирение и избыточная масса тела наблюдаются в среднем у 30,0 и у 25,0 % городского трудоспособного населения соответственно.

Актуальность

Ожирение является одной из важных проблем современной медицины. Его частота увеличивается, и в развитых странах ожирение приобретает масштабы социально значимой патологии[3,4]. При ожирении увеличивается риск развития атеросклеротических изменений в сосудах, гипертонической болезни, инфарктов и инсульта, сахарного диабета, онкологических заболеваний, а также инвалидизации в целом и даже смерти[5,6].

Материалы и методы исследования. Для достижения поставленной цели был проведен анонимный анкетный опрос среди 220 студентов Ижевской государственной медицинской академии в возрасте от 18-22 лет

Результаты исследования. По итогам опроса было выявлено, что у 79,0% опрошенных индекс массы тела находится в норме, у 15,0% избыточная масса тела и 6,0% страдают ожирением. У 42,0% опрошенных есть родственники, имеющие избыточную массу тела или страдающие ожирением.

В ходе опроса студенты отметили, что 13,4% испытывают постоянный стресс, у 33,2% нарушен режим питания(регулярно употребляют высококалорийную пищу, в рационе отсутствуют овощи и фрукты), у 15,2% хроническое недосыпание, у 10,5% наличие вредных привычек, у 27,7% малоподвижный образ жизни (занимаются спортом один раз в неделю, в режиме отсутствуют физические нагрузки).

Практически каждый третий (36,4%) студентов ИГМА не следят за своим весом, 41,7% ответили «иногда» и 21,9% регулярно взвешиваются.

Выводы. Опрошенные студенты нашей академии отметили, что у них нарушен режим питания и на фоне этого часто возникают переедания, что, несомненно, ведет к увеличению массы тела. Вторым немаловажным фактором является гиподинамия в связи с проведением большей части времени на семинарских занятиях и за подготовкой к ним дома. Среди причин исследуемой проблемы можно выделить недостаток сна, постоянный стресс, наличие вредных привычек. Перечисленные факторы являются ведущими в развитии нарушений липидного обмена, которые ведут к ожирению. Кроме того, немаловажное значение имеют наследственная предрасположенность и семейный анамнез.

Детальное изучение образа жизни опрошенных студентов содержит важное научное и практическое значение для определения рисков развития дальнейших патологий, осложнений и оценки качества жизни, а также для назначения необходимой терапии и профилактики развития ожирения.

Рекомендации

По результатам исследования нами были разработаны следующие рекомендации по профилактике ожирения:

- 1) оптимизация питания в вузе и в домашних условиях (фрукты, овощи, исключение фастфуда и мучного)
- 2) увеличение количества занятий физической культурой в ИГМА
- 3) проведение утренней зарядки и физкультминутки во время перерывов;
- 4) пропаганда профилактики ожирения (лекции и беседы)
- 5) открытие тренажерного зала при академии для студентов вуза

Библиографический список

1. Атласова, А. Э. Влияние гиподинамии на здоровье студентов медицинской академии / А. Э. Атласова, К. М. Гатауллина, Д. А. Толмачев // Дневник науки. – 2024. – № 4(88). – EDN TFJAUN.
2. Бородина С.В., Гаппарова К.М., Зайнудинов З.М., Григорьян О.Н. Генетические предикторы развития ожирения // Ожирение и метаболизм. 2016. 13(2). С.7-13.
3. Замалетдинова, Л. И. Нарушение режима питания у студентов как причина развития заболеваний желудочно-кишечного тракта / Л. И. Замалетдинова, А. О. Осипова, Д. А. Толмачев // Дневник науки. – 2024. – № 4(88). – EDN MRBXJL.
4. Лескова И.В., Ершова Е.В., Никитина Е.А., Красниковский В.Я., Ершова Ю.А., Адамская Л.В. Ожирение в России: современный взгляд под углом социальных проблем // Ожирение и метаболизм. 2019. Т. 16. № 1. С. 20-26.
5. Лисицын Ю. П. Общественное здоровье и здравоохранение. М.: ГЭОТАР-Медиа, 2014. С. 208.

6. Тимашева Я.Р., Балхиярова Ж.Р., Кочетова О.В. Современное состояние исследований в области ожирения: генетические аспекты, роль микробиома и предрасположенность к COVID-19 // Проблемы Эндокринологии. 2021. 67(4). С.20-35.

Оригинальность 75%