

УДК 614.1

ВЛИЯНИЕ ГИПОДИНАМИИ НА СОСТОЯНИЕ СЕРДЕЧНО-СОСУДИСТОЙ СИСТЕМЫ СТУДЕНТОВ

Иванова И.А.

студентка 4 курса лечебного факультета

Ижевская государственная медицинская академия,

Ижевск, Россия

Малых У.П.

студентка 4 курса лечебного факультета

Ижевская государственная медицинская академия,

Ижевск, Россия

Толмачев Д. А.

Доктор медицинских наук, доцент,

Ижевская государственная медицинская академия,

Ижевск, Россия

Аннотация

Гиподинамия, или недостаток физической активности, является серьезной проблемой в современном обществе, особенно среди молодежи. В данной статье рассматривается влияние гиподинамии на состояние сердечно-сосудистой системы студентов. Проведенное исследование показало, что низкий уровень физической активности у студентов ведет к ухудшению показателей сердечно-сосудистой системы. Появляются такие симптомы, как повышение артериального давления, учащение пульса, головные боли, дискомфорт в области сердца, головокружение, перебои в области сердца, учащенное сердцебиение, слабость, одышка при незначительных нагрузках, изменение состояния во время сессий и интенсивных учебных дней. Формируется необходимость внедрения эффективных программ, направленных на повышение физической активности студенческой молодежи, с целью профилактики сердечно-сосудистых

заболеваний. Результаты работы могут быть полезны для специалистов в области здравоохранения.

Ключевые слова: гиподинамия, сердечно-сосудистая система, студенты, исследование, результаты.

THE EFFECT OF PHYSICAL INACTIVITY ON THE STATE OF THE CARDIOVASCULAR SYSTEM OF STUDENTS

Ivanova I.A.

4th year student of the Faculty of Medicine

Izhevsk State Medical Academy,

Izhevsk, Russia

Malykh U.P.

4th year student of the Faculty of Medicine

Izhevsk State Medical Academy,

Izhevsk, Russia

Tolmachev D. A.

Doctor of Medical Sciences, Associate Professor,

Izhevsk State Medical Academy,

Izhevsk, Russia

Abstract

Hypodynamia, or lack of physical activity, is a serious problem in modern society, especially among young people. This article examines the impact of hypodynamia on the cardiovascular condition of students. The study showed that low levels of physical activity in students lead to deterioration in cardiovascular indicators. Symptoms such as increased blood pressure, increased heart rate, headaches, discomfort in the heart, dizziness, interruptions in the heart, rapid heartbeat, weakness, shortness of breath with minor exertion, changes in condition during sessions and intensive study days appear.

There is a need to implement effective programs aimed at increasing the physical

activity of student youth in order to prevent cardiovascular diseases. The results of the work can be useful for health professionals.

Keywords: physical inactivity, cardiovascular system, students, research, results.

Гиподинамия - это состояние, которое характеризуется снижением нагрузки на мышцы и ограничение общей двигательной активности организма. В ряде случаев вместо понятия «гиподинамия» употребляют термин «гипокинезия» [1].

Причины гиподинамии: Тяжелая болезнь или операция, требующая длительного постельного режима. Работа, некоторые профессии связаны с длительным пребыванием в одной позе: сидя или стоя. Отказ от физических нагрузок из-за усталости, болей, вызванных вынужденными положением. Наличие автомобиля у взрослых и компьютерные игры среди детей и подростков значительно способствуют гиподинамии.

Люди, ведущие малоподвижный образ жизни, чаще ощущают слабость и усталость. Зачастую беспокоят трудности с засыпанием и бессонница ночью, днем отмечается сильная сонливость. Даже при минимальных нагрузках наблюдается одышка и быстрая утомляемость. При гиподинамии отмечают изменение частоты сокращений сердца и перепады артериального давления, дискомфорт в области сердца, головокружение, перебои в области сердца. Так же отмечают снижение умственной активности.

Актуальность: Из-за значительной распространенности и многообразия причин возникновения гиподинамия является одной из важнейших проблем нашего времени, имеющих очень большое общебиологическое и социальное значение [5]. С недавних пор все больше студентов обращаются к врачам с жалобами на боли в сердце, вследствие чего у них снижается уровень не только физической активности, но и трудоспособности, посещаемости занятий и успеваемости. Проблема поддержания малоподвижного образа жизни среди молодежи с заболеваниями сердца очевидна и злободневна [2].

Гиподинамия занимает 4 место среди причин смерти, так как именно она способствует развитию опасных кардиологических и эндокринных болезней [4]. Сердечно сосудистыми заболеваниями страдает большое количество населения[6]. Не зря гиподинамию называют болезнью цивилизованных стран, ведь именно созданный нами комфорт становится причиной многих заболеваний неинфекционного характера. В особенности, она оказывает влияние на сердечно - сосудистую систему, что влечет за собой - снижение трудоспособности и тонуса сердца. Так же при отсутствии потребности в физических нагрузках снижается мышечный тонус, а значит уменьшается выносливость, понижается сила человека, часто приводя к развитию вегетососудистой дистонии, нарушению любого вида обмена веществ. [3]

Цель исследования: проанализировать влияние гиподинамии на состояние сердечно-сосудистой системы студентов.

Материалы и методы исследования: для достижения поставленной цели был проведен анонимный опрос среди 45 студентов ИГМА, 13 из которых лица мужского пола, а 32 - женского пола, в возрасте от 18 - до 26 лет.

Результаты: По итогам опроса было выявлено, что 55,6% опрошенных не занимаются спортом/физическими упражнениями, 44,4% - занимаются.

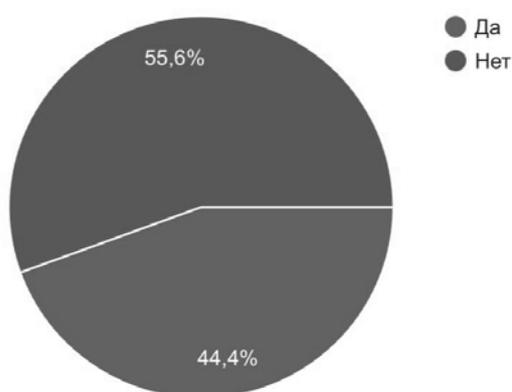


Рисунок 1. Диаграмма показывает результат на ответ: «Занимаетесь ли вы спортом/физическими упражнениями?»

Примечание: авторская разработка.

Далее был предложен вопрос о видах физических упражнений для тех, кто занимается: 44,5% выбрали бег/ходьба, 32,5% - тренажерный зал, 23% предложили свой вариант физических упражнений.

Затем рассмотрели вопрос о количестве часов, проведенных сидя. Опрос показал, что 33,4% студентов проводят сидя более 10ч, 24,5%- до 6ч, 42,1%- от 7 до 9 ч.

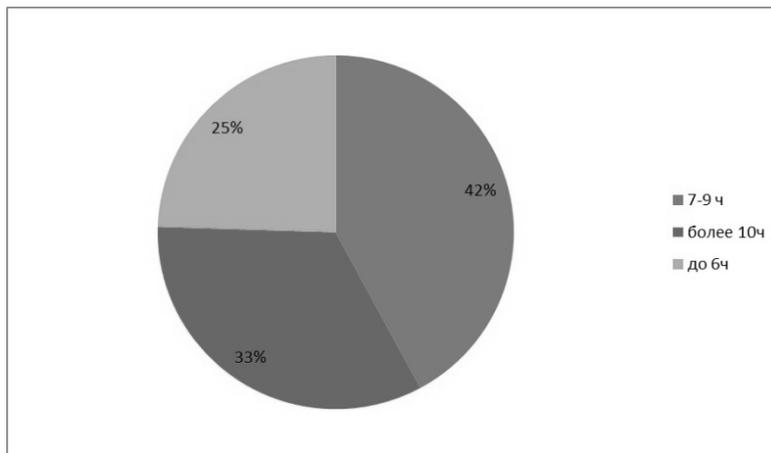


Рисунок 2. Диаграмма показывает результат на ответ: «Сколько часов в день вы проводите сидя?»

Примечание: авторская разработка.

На вопрос: «Какие из следующих симптомов вы испытываете?» 68,9% выбрали чувство слабости и усталости, дискомфорт в области сердца -11,1%, учащенное сердцебиение- 22,2%, головокружение – 15,6%, перепады артериального давления – 22,2%, перебои в области сердца – 6,7%, одышка при незначительных физических нагрузках – 15,6%, не испытывают перечисленных симптомов – 24,4%.

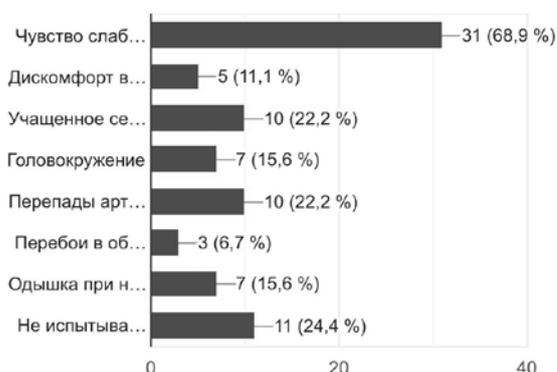


Рисунок 3. Диаграмма показывает результат на ответ: «Какие из следующих симптомов вы испытываете?»

Примечание: авторская разработка.

На вопрос: «Наблюдаете ли вы изменение в самочувствии в периоды сессии или в другие интенсивные учебные периоды?» положительно ответили 75,6% респондентов, 24,4% - отрицательно.

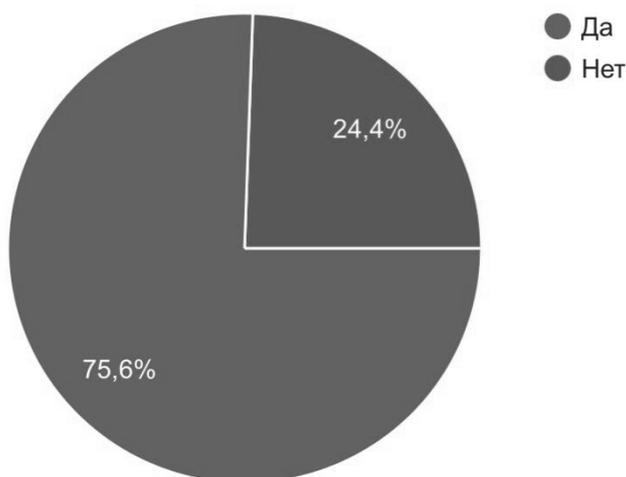


Рисунок 4. Диаграмма показывает результат на ответ: «Наблюдаете ли вы изменение в самочувствии в периоды сессии или в другие интенсивные учебные периоды?»

Примечание: авторская разработка.

Так же был предложен вопрос о наличии хронических заболеваний сердечно-сосудистой системы. Опрос показал, что 84,4% не имеют данных заболеваний, а 15,6% ответили положительно.

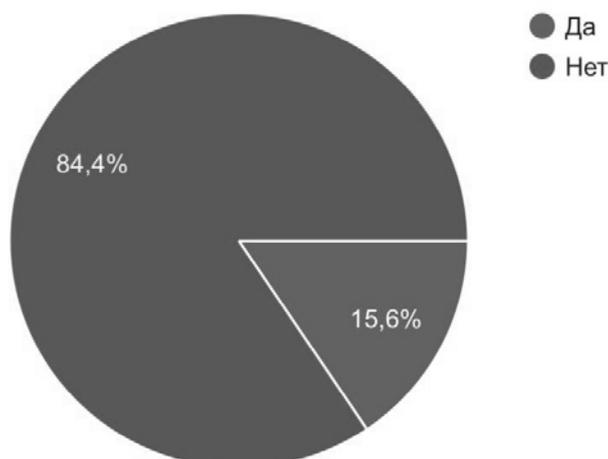


Рисунок 5. Диаграмма показывает результат на ответ: «Есть ли у вас какие-либо хронические заболевания сердечно-сосудистой системы?»

Примечание: авторская разработка.

Вывод: Данный опрос позволил выявить влияние гиподинамии на состояние сердечно-сосудистой системы студентов. Большая часть опрошиваемых не занимается физическими упражнениями и проводят от 7 до 9 часов в положении сидя, что говорит нам о явной гиподинамии. Проведенное исследование показало, что малоподвижный образ жизни негативно отражается на состоянии сердечно-сосудистой системы студентов, что проявляется в виде перепадов артериального давления, дискомфорт в области сердца, головокружение, перебои в области сердца, учащенное сердцебиение, слабость, одышка при незначительных нагрузках, изменение состояния во время сессий и интенсивных учебных дней. Полученные данные подчеркивают необходимость разработки эффективных программ и мероприятий, направленных на профилактику гиподинамии и ее последствий среди студенческой молодежи.

Рекомендации:

По результатам исследования нами были сформулированы следующие рекомендации для профилактики гиподинамии и сердечно-сосудистых заболеваний:

1. Ежедневные прогулки на свежем воздухе не менее 30мин
2. Здоровое питание
3. Борьба со стрессом
4. Систематическое профилактическое обследование
5. Занятия в секциях (танцы, бассейн)
6. Включение в рацион как можно больше фруктов и овощей.

Библиографический список:

1. Рубизова А.А., Жданова Д.Р., Джейранова М.О. Гиподинамия – болезнь цивилизации // БМИК. 2017. №6. URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/gipodinamiya-bolezn-tsivilizatsii-1> (дата обращения: 06.09.2024).
2. Кабанова И.А., Шавырина С.В. Влияние двигательной активности на сердечно-сосудистую систему // Наука-2020. 2018. №2-2 (18). URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/vliyanie-dvigatelnoy-aktivnosti-na-serdechno-sosudistuyu-sistemu> (дата обращения: 06.09.2024).
3. Гришан М.А. Физиологические последствия гиподинамии для организма человека // Здоровье и образование в XXI веке. 2018. №12. URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/fiziologicheskie-posledstviya-gipodinamii-dlya-organizma-cheloveka> (дата обращения: 06.09.2024).
4. Габбасова Г. М. Исследование факторов риска развития гиподинамии у студентов 4 курса ИГМА / Г. М. Габбасова, А. А. Иванова, Д. А. Толмачев // Дневник науки. – 2024. – № 2(86). — Режим доступа — URL: <https://elibrary.ru/item.asp?id=64368379>
5. Султанова А.Р., Копылова Е.В., Толмачёв Д.А. Гиподинамия у школьников в Удмуртской Республике // Вестник науки №4 (13) том 3. С. 70 - 73. 2019 г. ISSN 2712-8849 // Электронный ресурс: <https://www.вестник-науки.рф/article/1149> (дата обращения: 08.09.2024 г.)

6. Глущенко В.А., Иркиенко Е.К. Сердечно-сосудистая заболеваемость - одна из важнейших проблем здравоохранения // Медицина и организация здравоохранения. 2019. №1. URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/serdechno-sosudistaya-zabolevaemost-odna-iz-vazhneyshih-problem-zdravoohraneniya> (дата обращения: 20.09.2024).

Оригинальность 82%