

УДК 616.12-008.331.1

***ИССЛЕДОВАНИЕ ФАКТОРОВ РИСКА АРТЕРИАЛЬНОЙ ГИПЕРТОНИИ
У СТУДЕНТОВ-МЕДИКОВ***

Лагунов В.В.,

студент,

ФГБОУ ВО «Ижевская государственная медицинская академия»,

Ижевск, Россия

Асташина А.А.,

студент,

ФГБОУ ВО «Ижевская государственная медицинская академия»,

Ижевск, Россия

Толмачёв Д.А.,

д.м.н., доцент,

ФГБОУ ВО «Ижевская государственная медицинская академия»,

Ижевск, Россия

Аннотация. Актуальность темы обусловлена высокой распространенностью артериальной гипертонии среди молодого населения. Артериальная гипертония (АГ) является значимым фактором риска сердечно-сосудистых заболеваний, что делает изучение факторов, влияющих на ее развитие, особенно важным в студенческой среде медицинского вуза. В ходе исследования факторов риска АГ было проведено анкетирование, в котором приняло участие 118 студентов 4 курса лечебного факультета. Изучены такие факторы, как наследственность, образ жизни, стресс, курение, употребление алкоголя, питание и физическая активность. Проведен анализ частоты встречаемости АГ среди студентов и взаимосвязи с выявленными факторами риска. Представлены результаты исследования и рекомендации по профилактике артериальной гипертонии в данной возрастной группе.

Ключевые слова: артериальная гипертония, факторы риска, сердечно-сосудистые заболевания, распространенность, профилактика.

***STUDY OF RISK FACTORS OF ARTERIAL HYPERTENSION IN STUDENTS
OF IZHEVSK STATE MEDICAL ACADEMY***

Lagunov V.V.,

student,

Izhevsk State Medical Academy,

Izhevsk, Russia

Astashina A.A.,

student,

Izhevsk State Medical Academy,

Izhevsk, Russia

Tolmachev D.A.,

MD, Associate Professor,

Izhevsk State Medical Academy,

Izhevsk, Russia

Annotation. The relevance of the topic is due to the high prevalence of arterial hypertension among the young population. Arterial hypertension (AH) is a significant risk factor for cardiovascular diseases, which makes the study of factors affecting its development especially important in the student environment of a medical university. During the study of hypertension risk factors, a questionnaire was conducted, in which 118 4th year students of the Faculty of Medicine took part. Factors such as heredity, lifestyle, stress, smoking, alcohol consumption, nutrition and physical activity have been studied. The analysis of the frequency of hypertension among students and the relationship with the identified risk factors was carried out. The results of the study and recommendations for the prevention of arterial hypertension in this age group are presented.

Key words: arterial hypertension, risk factors, cardiovascular diseases, prevalence, prevention.

Актуальность.

Артериальная гипертония (АГ) — это хроническое заболевание, характеризующееся устойчивым повышением артериального давления выше нормальных значений (обычно выше 140/90 мм рт. ст.). АГ является одним из основных факторов риска развития сердечно-сосудистых заболеваний, таких как ишемическая болезнь сердца, инфаркт миокарда, инсульт, а также почечной недостаточности и поражения сосудов [1, 2].

Артериальная гипертония является одной из наиболее распространенных хронических заболеваний в мире. По данным Всемирной организации здравоохранения (ВОЗ), около 1,28 миллиарда взрослых людей в возрасте от 30 до 79 лет страдают от повышенного артериального давления. Причем почти половина из них не знает о своем заболевании, что значительно увеличивает риск развития осложнений. [3]. Наибольшая распространенность АГ наблюдается в странах с низким и средним уровнем доходов, где доступ к медицинским услугам ограничен, а профилактические меры недостаточны. В странах с высоким уровнем дохода показатели гипертонии остаются стабильно высокими, несмотря на усилия по улучшению диагностики и лечения.

Несмотря на то, что гипертония традиционно ассоциируется с более зрелым возрастом, в последние годы наблюдается тенденция к увеличению заболеваемости среди молодежи, включая студентов. Это вызывает особую озабоченность, так как раннее развитие АГ существенно увеличивает риск сердечно-сосудистых заболеваний, инсультов и других осложнений в более зрелом возрасте.

Артериальная гипертония развивается под влиянием как немодифицируемых, так и модифицируемых факторов риска. К немодифицируемым факторам относятся возраст, пол и генетическая предрасположенность. С возрастом вероятность развития гипертонии увеличивается, особенно у мужчин старше 45 лет и женщин после менопаузы. Наследственность также играет важную роль: если близкие родственники

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

страдали от повышенного артериального давления, риск возникновения заболевания существенно возрастает. Эти факторы изменить невозможно, однако осознание своей предрасположенности позволяет более внимательно следить за состоянием здоровья и принимать меры для снижения рисков [4].

Модифицируемые факторы риска связаны с образом жизни и привычками человека. Среди них ожирение, неправильное питание с высоким потреблением соли, малоподвижный образ жизни, курение и злоупотребление алкоголем. Эти факторы могут быть изменены путем корректировки рациона, увеличения физической активности и отказа от вредных привычек. Стресс и хронический недостаток сна также оказывают негативное воздействие на сосудистую систему и могут повышать артериальное давление. Важно, что многие сопутствующие заболевания, такие как диабет и заболевания почек, также могут способствовать развитию гипертонии, что делает контроль за общим состоянием здоровья ключевым элементом профилактики АГ.

Студенты медицинских вузов находятся в особой группе риска, поскольку их образ жизни часто сопровождается высоким уровнем стресса, нерегулярным питанием, недостаточной физической активностью и хроническим недосыпанием, что может способствовать развитию гипертонии [5, 6]

Студенческий возраст является критическим периодом формирования привычек, которые могут оказывать долговременное воздействие на здоровье. В этот период закладываются основы будущего образа жизни: привычки питания, уровень физической активности, реакции на стресс и другие поведенческие аспекты. Если на данном этапе не уделяется должного внимания профилактике артериальной гипертонии, то риск развития хронических заболеваний в дальнейшем значительно возрастает [7]. Выявление факторов риска АГ на ранних этапах и своевременное вмешательство могут значительно снизить вероятность развития осложнений в будущем [8-9].

Изучение распространенности АГ и факторов, способствующих ее развитию среди студентов, имеет важное значение для разработки

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

профилактических мер и повышения осведомленности молодежи о рисках данного заболевания. Повышение осведомленности студентов о рисках и профилактике артериальной гипертонии может не только улучшить их собственное здоровье, но и сделать их более эффективными в продвижении профилактических мер среди пациентов.

Цель. Определить факторы, влияющие на развитие и частоту встречаемости гипертонии среди обучающихся.

Материалы и методы. В ходе исследования выполнено анкетирование, в котором приняло участие 118 студентов 4 курса лечебного факультета на базе Ижевской государственной медицинской академии. Результаты анкетирования были обработаны в программе Microsoft Office Excel 2013.

Полученные результаты. В исследовании приняли участие 118 студентов, среди которых 55,0% составляют женщины, а 45,0% — мужчины. Полученные данные свидетельствуют о сбалансированном распределении участников по полу, что важно для оценки влияния гендерных факторов на риск развития артериальной гипертонии. Известно, что у мужчин вероятность развития гипертонии в молодом возрасте выше, что требует особого внимания к этой группе для раннего выявления и профилактики гипертонии.

Основная часть респондентов – 62,0% в возрасте 20-21 года, 33,0% составляют студенты 22-23 лет, и лишь 5,0% старше 24 лет. Эти данные подтверждают преобладание молодежи в выборке, что позволяет оценить начальные этапы формирования факторов риска артериальной гипертонии. В молодом возрасте заболевание часто протекает бессимптомно, но наличие факторов риска требует ранних профилактических мероприятий для предотвращения его развития в будущем.

Около 30,0% студентов сообщили о наличии артериальной гипертонии у близких родственников, что указывает на высокую значимость генетической предрасположенности к данному заболеванию. Это согласуется с общепризнанными данными о том, что наличие гипертонии в семейной истории

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

существенно увеличивает риск ее развития у потомков. В то же время, 50,0% студентов отметили отсутствие наследственного фактора, а 20,0% не смогли ответить на этот вопрос, что может говорить о недостаточной информированности о семейных заболеваниях. Студенты с наследственной предрасположенностью требуют особого внимания в вопросах профилактики и контроля давления.

Наиболее тревожным показателем является то, что 45,0% испытывают стресс ежедневно, а еще 30,0% сталкиваются со стрессовыми ситуациями несколько раз в неделю. Лишь 15,0% редко испытывают стресс, и 10,0% указали на отсутствие значимых стрессовых факторов. Эти данные подчеркивают высокую распространенность стресса среди студентов, что является одним из ведущих факторов риска развития артериальной гипертонии. Постоянное воздействие стресса приводит к активации симпатической нервной системы, повышению уровня кортизола и развитию сосудистой дисфункции. Необходимы программы по управлению стрессом, направленные на снижение его влияния на здоровье студентов.

Физическая активность – это важный компонент профилактики гипертонии, однако из опрошенных респондентов 25,0% занимаются физической активностью редко, а 15,0% вообще не ведут активный образ жизни. Только 20,0% студентов занимаются спортом более трех раз в неделю, что соответствует рекомендациям по поддержанию сердечно-сосудистого здоровья. Оставшиеся 40,0% занимаются спортом 1-3 раза в неделю. Низкий уровень физической активности у значительной части студентов повышает риск развития артериальной гипертонии, так как регулярные нагрузки способствуют нормализации артериального давления и улучшению тонуса сосудов.

Алкоголь является одним из модифицируемых факторов риска артериальной гипертонии, и 5,0% употребляют его ежедневно, а 30,0% — несколько раз в неделю. Половина респондентов (50,0%) употребляют алкоголь

несколько раз в месяц, и только 15,0% полностью воздерживаются от его употребления.

Курение является мощным фактором риска сердечно-сосудистых заболеваний, в том числе гипертонии. Из опрошенных 10,0% курят ежедневно, 15,0% курят периодически, а 20,0% бросили курить. 55,0% никогда не курили. Несмотря на то, что большинство студентов не курят, 25,0% сталкивались с курением, что указывает на наличие группы риска.

Практически каждый третий 35,0% студентов придерживаются здорового питания, тогда как 50,0% сочетают здоровые и нездоровые привычки в питании. Кроме того, 15,0% предпочитают нездоровую пищу, часто употребляя фастфуд. Переизбыток насыщенных жиров, соли и сахара в рационе может способствовать развитию артериальной гипертонии, что подчеркивает важность формирования правильных пищевых привычек среди студентов.

Излишнее потребление соли является одной из главных причин повышения артериального давления. В исследовании 10,0% ежедневно употребляют соленую пищу, 40,0% — несколько раз в неделю, 30,0% — редко, и 20,0% практически не употребляют соль. Данные демонстрируют важность просветительских мероприятий по снижению потребления соли для профилактики гипертонии.

Каждый пятый 20,0% сообщили о зарегистрированных случаях повышения артериального давления, что является тревожным сигналом, учитывая их молодой возраст. У большинства (70,0%) эпизодов повышения давления не было, а 10,0% не знали своего давления.

Вывод. Исследование выявило ключевые факторы риска артериальной гипертонии среди студентов, включая высокий уровень стресса, низкую физическую активность, частое употребление алкоголя, курение и наследственную предрасположенность. Несмотря на молодой возраст участников, значительная часть студентов уже находится в группе риска. Полученные результаты подчеркивают необходимость разработки

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

профилактических программ, направленных на коррекцию образа жизни, повышение осведомленности и проведение регулярных скринингов. Раннее выявление и устранение факторов риска может существенно снизить вероятность развития гипертонии и улучшить здоровье молодежи в долгосрочной перспективе.

Библиографический список:

1. Остроумова, О.Д., Кочетков, А.И. Артериальная гипертония на рабочем месте как вариант стресс-индуцированной артериальной гипертонии / О.Д. Остроумова, А.И. Кочетков // Терапевтический архив. – 2018. – № 9. – С. 123-132.
2. Чазова, И.Е., Жернакова, Ю.В. Клинические рекомендации. Диагностика и лечение артериальной гипертонии / И.Е. Чазова, Ю.В. Жернакова // Системные гипертензии. – 2019. – Т. 16, № 1. – С. 6-31.
3. Биверс, Г., Лип Г., О’Брайен, Э. Артериальная гипертония / Г. Биверс, Г. Лип, Э. О’Брайен; перевод с англ. А.Н. Анваера // Издательство “БИНОМ”. – 2005. – С. 176.
4. Клочков, В.А., Данилов, А.Н. Современное состояние доклинической диагностики артериальной гипертонии / В.А. Клочков, А.Н. Данилов // Фундаментальные исследования. – 2015. – № 1. – С. 1480-1485.
5. Гаврилова, Е.С., Яшина, Л.М., Яшин, Д.А. Распространенность факторов риска хронических неинфекционных заболеваний и их взаимосвязь с тревожно-депрессивной симптоматикой среди студенческой молодежи / Е.С. Гаврилова, Л.М. Яшина, Д.А. Яшин // Врач-аспирант. – 2014. – № 4.1 (65). – С. 145-151
6. Яшин, Д.А., Калева, Н.Г., Калев, О.Ф., Яшина, Л.М. Распространенность артериальной гипертензии в организованных популяциях взрослых и детей по материалам многолетних исследований / Д.А. Яшин, Н.Г.

Калева, О.Ф. Калев, Л.М. Яшина // Медицинская наука и образование Урала. – 2011. – Т. 12. – № 3-1. – С. 21-26.

7. Кобалава, Ж.Д., Конради, А.О., Недогода, С.В. и др. Артериальная гипертензия у взрослых. Клинические рекомендации 2020 / Ж.Д. Кобалава, А.О. Конради, С.В. Недогода и др. // Российский кардиологический журнал. – 2020. – Т. 25, № 3. – С. 3786.

8. Бормотова Н.Д., Хайруллин Э.Г., Толмачев Д.А. Влияние стрессовых ситуаций на обострение хронических заболеваний у подростков // Дневник науки. – 2023. - №12. [Электронный ресурс]. – Режим доступа – URL: https://www.elibrary.ru/download/elibrary_60973173_79533517.pdf

9. Попова Н.М., Максимов Н.Н., Попов А.В., Толмачев Д.А. Заболеваемость по обращаемости болезнями системы кровообращения среди взрослого населения Удмуртской Республики в 2004-2013 годах. / А.Л. Ураков, А.Е. Шкляев, В.В. Брындин и др. // Сборник научных статей. – 2017. – Т.55.

Оригинальность 83%