

УДК 616.12-008.331.1

ОЦЕНКА ФАКТОРОВ РИСКА РАЗВИТИЯ АРТЕРИАЛЬНОЙ ГИПЕРТЕНЗИИ СРЕДИ СТУДЕНТОВ МЕДИЦИНСКОГО ВУЗА

Маканова Э.А.

*студент 4 курса лечебного факультета,
ФГБОУ ВО Ижевская государственная медицинская академия Министерства
здравоохранения Российской Федерации,
Ижевск, Россия.*

Васбиева К.И.

*студент 4 курса лечебного факультета,
ФГБОУ ВО Ижевская государственная медицинская академия Министерства
здравоохранения Российской Федерации,
Ижевск, Россия.*

Толмачев Д.А.

*доктор медицинских наук, доцент кафедры общественного здоровья и
здравоохранения,
ФГБОУ ВО Ижевская государственная медицинская академия Министерства
здравоохранения Российской Федерации,
Ижевск, Россия.*

Аннотация. В данной статье рассматриваются факторы риска развития артериальной гипертензии и их распространенность среди студентов-медиков, с акцентом на особенности данной возрастной группы, приводятся статистические данные по этому вопросу и анализируются полученные результаты. Проводится анализ влияния таких факторов, как наследственность, уровень стресса, физическая активность, питание и образ жизни на развитие артериальной

гипертензии. Статистические данные показывают, что среди студентов наблюдается высокая распространенность нездоровых привычек, что в свою очередь способствует повышению артериального давления. Уделяется внимание необходимости ранней диагностики и профилактических мероприятий, направленных на снижение риска развития артериальной гипертензии. Результаты исследования подчеркивают важность формирования здоровых привычек у молодежи, что может положительно сказаться на их здоровье в будущем.

Ключевые слова: артериальная гипертензия, факторы риска, артериальное давление, студенты, исследование, результаты.

***ASSESSMENT OF RISK FACTORS FOR ARTERIAL HYPERTENSION
AMONG MEDICAL STUDENTS***

Makanova E.A.

4th-year student of the medical faculty,

*Izhevsk State Medical Academy of the Ministry of Health of the Russian Federation,
Izhevsk, Russia.*

Vasbieva K.I.

4th-year student of the medical faculty,

*Izhevsk State Medical Academy of the Ministry of Health of the Russian Federation,
Izhevsk, Russia.*

Tolmachev D.A.

*Doctor of Medical Sciences, Associate Professor of the Department of Public Health
and Healthcare,*

*Izhevsk State Medical Academy of the Ministry of Health of the Russian Federation,
Izhevsk, Russia.*

Abstract. This article examines the risk factors for hypertension and their prevalence among medical students, with an emphasis on the characteristics of this age group, provides statistical data on this issue and analyzes the results obtained. The analysis of the influence of factors such as heredity, stress levels, physical activity, nutrition and lifestyle on the development of hypertension is carried out. Statistics show that there is a high prevalence of unhealthy habits among students, which in turn contributes to an increase in blood pressure. Attention is paid to the need for early diagnosis and preventive measures aimed at reducing the risk of developing hypertension. The results of the study emphasize the importance of forming healthy habits among young people, which can have a positive impact on their health in the future.

Key words: arterial hypertension, risk factors, blood pressure, students, research, results.

Артериальная гипертензия, или высокое кровяное давление – это стойкое повышение артериального давления выше нормальных значений [1]. Нормой принято считать артериальное давление, равное приблизительно 120/80 мм. рт. ст. Обычно артериальную гипертензию диагностируют, если систолическое артериальное давление выше 140 мм. рт. ст., диастолическое - выше 90 мм. рт. ст.

Все артериальные гипертензии можно подразделить на 2 вида: первичные (эссенциальные) и вторичные. Первичная гипертензия является самостоятельным заболеванием и развивается, как правило, без явной причины. Вторичная гипертензия развивается на фоне других патологий, среди которых заболевания почек, эндокринные расстройства, сосудистые патологии и другие [2].

В большинстве случаев артериальная гипертензия протекает бессимптомно, что оправдывает ее другое название - "тихий убийца". Однако иногда могут возникать головные боли, головокружения, одышка, тошнота, Дневник науки | www.dnevniknauki.ru | СМИ Эл № ФС 77-68405 ISSN 2541-8327

носовые кровотечения. Из-за отсутствия симптомов крайне важен регулярный мониторинг артериального давления, что поможет эффективно лечить это заболевание и повысить качество жизни пациентов.

Актуальность. Артериальная гипертензия является одной из самых актуальных проблем современной медицины. Согласно статистике, данным заболеванием страдает каждый третий, что соответствует 10,0-40,0% взрослого населения [3]. Среди лиц пожилого и старческого возраста этот показатель еще выше. Гипертензия увеличивает риск развития таких более серьезных заболеваний как инсульт, ишемическая болезнь сердца, сердечная недостаточность и других, что также немаловажно, так как заболевания системы кровообращения стоят на первом месте среди причин смертности населения [4-6]. Артериальная гипертензия имеет множество факторов риска, таких как избыточная масса тела, употребление алкоголя и курение, отягощенная наследственность, гиподинамия, избыточное потребление соли и жиров, а также стрессы. Так, в условиях современного мира, где наблюдается быстрый рост указанных факторов, внимание к вопросу о высоком артериальном давлении становится все больше.

Цель исследования. Анализ распространенности факторов риска и оценка возможности развития артериальной гипертензии среди студентов-медиков.

Материалы и методы исследования. Для достижения поставленной цели был проведен анонимный опрос среди 73 студентов Ижевской государственной медицинской академии, 18 из которых лица мужского пола, 55 - женского пола, в возрасте от 19 до 23 лет.

Результаты. По итогам опроса было выявлено, что 69,2% опрошенных имеют нормальное артериальное давление, 28,2% - пониженное, 2,6% - повышенное давление. Наличие избыточного веса указали 28 человек, что соответствует 20,5% респондентов. Около половины студентов (48,7%) регулярно употребляют в пищу свежие овощи и фрукты, 51,3% ответили "иногда". Лишь 28,2% опрошенных ограничивают себя в употреблении соли и

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

35,9% ограничивают употребление жирной пищи. Практически каждый третий студент имеет вредные привычки. Так, 38,5% респондентов отметили, что употребляют алкоголь, 33,3% курят, в том числе электронные сигареты. Менее половины студентов (38,5%) ведут активный образ жизни и занимаются спортом, остальные 61,5% физически более пассивны. Подавляющая часть опрошенных (69,2%) отметила частое нахождение в стрессовом состоянии, а 71,8% имеют близких родственников, страдающих артериальной гипертензией.

Выводы. Данный опрос позволил выявить среди студентов-медиков распространенность факторов риска артериальной гипертензии. На первом месте по частоте встречаемости оказалась наследственность, являющаяся основным фактором, на который мы никак не можем повлиять. На втором месте – стрессы, негативно влияющие на сердце и сосуды и провоцирующие развитие артериальной гипертензии. Следующим немаловажным фактором следует отметить питание. Каждый студент хоть иногда употребляет свежие овощи и фрукты, но не все следят за потреблением соли и жирной пищи. Также влияющим на артериальное давление фактором является гиподинамия в связи с проведением большей части времени на занятиях и за выполнением домашнего задания. В свою очередь, многие студенты имеют вредные привычки, которые негативно влияют не только на сердечно-сосудистую систему, но и на весь организм. Таким образом, среди студентов-медиков достаточно распространены факторы риска артериальной гипертензии, что может привести к серьезным последствиям после 45-50 лет, если не следить за здоровьем.

Рекомендации. По результатам исследования нами были сформулированы следующие рекомендации для профилактики артериальной гипертензии:

1. Полноценное и разнообразное питание с ограничением употребления жирной пищи;
2. Ограничение суточного потребления поваренной соли;
3. Отказ от алкоголя и курения;

4. Ежедневная двигательная активность;
5. Коррекция массы тела;
6. Соблюдение режима сна и бодрствования;
7. Сведение к минимуму стрессовых ситуаций.

Библиографический список:

1. Артериальная гипертензия / под. ред. В. Зидека, пер. с нем.; под ред. Д. А. Аничкова. – Москва: ГЭОТАР-Медиа, 2009. – 206 с.
2. Трухан Д.И., Филимонов С.Н. Болезни сердечно-сосудистой системы: клиника, диагностика и лечение. – СПб.: СпецЛит, 2016. – 319 с.
3. Евсевьева М.Е. Оценка качества жизни лиц молодого возраста с признаками артериальной гипертензии / М.Е. Евсевьева, Т.А. Смирнова // Успехи современной науки и образования. – 2016. - № 8. – С. 103-106.
4. Невростовой фактор у больных артериальной гипертензией: нейропсихические, гемодинамические, метаболические взаимосвязи. /А.В. Ушаков и др. // Кардиология. – 2018. - № 2. – С. 10-16.
5. Толмачев Д.А. Отношение к здоровому образу жизни врачей функциональной диагностики // Современные проблемы здравоохранения и медицинской статистики. – 2019. - №1. – С. 25-38.
6. Толмачев Д.А. Роль функционально-диагностических методов исследования в оказании медицинской помощи // Современные проблемы здравоохранения и медицинской статистики. – 2019. - №2. – С. 14-32.

Оригинальность 78%