

УДК 614.2:613.25-03036.2(470.51-25)

***РАСПРОСТРАНЕННОСТЬ И ФАКТОРЫ РИСКА
РАЗВИТИЯ ОЖИРЕНИЯ СРЕДИ СТУДЕНТОВ
МЕДИЦИНСКОГО ВУЗА***

Шипкова Д.О.

*студент 4 курса лечебного факультета,
ФГБОУ ВО «Ижевская государственная медицинская академия»,
Ижевск, Россия*

Галлямова Д.Д.

*студент 4 курса лечебного факультета,
ФГБОУ ВО «Ижевская государственная медицинская академия»,
Ижевск, Россия*

Толмачёв Д.А.

*Доктор медицинских наук, доцент,
ФГБОУ ВО «Ижевская государственная медицинская академия»,
Ижевск, Россия*

Аннотация. В данной статье рассматриваются актуальные проблемы роста распространенности избыточной массы тела и ожирения среди студентов медицинского вуза. Анализируются специфические факторы риска, связанные с особенностями обучения в медицинских вузах, такие как хронический стресс, нарушение режима сна и питания, гиподинамия. Формируется парадоксальная тенденция, когда студенты медицинских вузов, которые должны быть эталоном здоровья, активно развивают у себя факторы риска неинфекционных заболеваний. Приведены статистические проанализированные данные по данной теме. Целью исследования является анализ распространенности ожирения и оценка факторов риска его развития среди студентов медицинской академии. Дневник науки | www.dnevniknauki.ru | СМН ЭЛ № ФС 77-68405 ISSN 2541-8327

Представлены результаты опроса, проведенного среди студентов медицинского вуза с оценкой индекса массы тела и образа жизни. Полученные данные создают потребность в создании и внедрении специализированных профилактических мер для студентов медицинских вузов.

Ключевые слова: ожирение, избыточная масса тела, студенты-медики, факторы риска, эпидемиология, профилактика, основы здоровья.

PREVALENCE AND RISK FACTORS OF OBESITY AMONG MEDICAL STUDENTS.

Shipkova D.O.

4th-year student, Faculty of General Medicine

Izhevsk State Medical Academy,

Izhevsk, Russia

Gallyamova D.D.

4th-year student, Faculty of General Medicine

Izhevsk State Medical Academy,

Izhevsk, Russia

Tolmachev D.A.

doctor of Medical Sciences, Associate Professor,

Izhevsk State Medical Academy,

Izhevsk, Russia

Annotation. This article discusses the current problems of increasing prevalence of overweight and obesity among medical students. It analyzes specific risk factors associated with the specifics of medical education, such as chronic stress, irregular

sleep and eating patterns, and physical inactivity. There is a paradoxical trend where medical students, who should be the epitome of health, actively develop risk factors for non-communicable diseases. The article provides statistical analysis on this topic. The aim of the study is to analyze the prevalence of obesity and assess the risk factors for its development among medical students. The results of a survey conducted among medical students with an assessment of body mass index and lifestyle are presented. The data obtained create a need for the creation and implementation of specialized preventive measures for medical students.

Keywords: obesity, overweight, medical students, risk factors, epidemiology, prevention, and health basics.

Введение

Ожирение - глобальная проблема здравоохранения XXI века и является одним из ключевых факторов риска развития сердечно-сосудистых заболеваний, сахарного диабета 2-го типа, онкологической патологии и нарушений репродуктивной функции [5]. Мониторинг состояния здоровья студенческой молодежи, особенно будущих медицинских работников, имеет особое значение. С одной стороны, студенты-медики являются показательной выборкой молодого населения, с другой – их образ жизни напрямую связан с чрезвычайно высокими интеллектуальными и эмоциональными нагрузками. Изучение распространенности и специфических факторов риска ожирения в этой группе необходимо для разработки адресных мер профилактики, как для сохранения их собственного здоровья, так и для формирования компетентного подхода к будущей пациентской практике.

Актуальность темы обусловлена сочетанием нескольких факторов. Во-первых, наблюдается глобальный рост распространенности ожирения среди молодежи, что делает его ключевым вызовом для общественного здоровья [1, 4]. Во-вторых, студенты-медики представляют собой уникальную группу риска:

интенсивная умственная нагрузка, хронический стресс, нарушение режима дня и питания — все это прямо способствует формированию факторов риска неинфекционных заболеваний [2]. Парадокс заключается в том, что будущие врачи, являющиеся основным звеном в системе профилактики и пропаганды здорового образа жизни, сами демонстрируют низкую устойчивость к этим рискам. Изучение специфических причин и распространенности ожирения в этой группе является первым и необходимым шагом для разработки эффективных мер вмешательства, направленных не только на сохранение здоровья будущих медицинских кадров, но и на повышение качества их будущей профессиональной деятельности.

Основная часть

Для изучения распространенности и факторов риска ожирения было проведено анкетирование 215 студентов 4-го курса медицинского вуза в возрасте 20-23 лет. Анкета включала вопросы, касающиеся антропометрических данных, пищевых привычек, уровня физической активности, режима дня, психоэмоционального состояния и наличия или отсутствия вредных привычек.

По результатам анкетирования студентов были получены следующие данные.

1. Распространенность избыточной массы тела и ожирения среди студентов-медиков

По данным самоотчетов о росте и массе тела, были рассчитаны индексы массы тела анкетированных. Распределение оказалось следующим:

- Нормальная масса тела: 74,0% студентов (159 чел.)
- Избыточная масса тела: 22,0% студентов (47 чел.)
- Ожирение: 4,0% студентов (9 чел.)

Таким образом, совокупная распространенность избыточной массы тела и ожирения составила 26,0%, что свидетельствует о наличии проблемы у каждого четвертого студента 4-го курса.

2. Анализ пищевых привычек и режима питания

Данные анкетирования выявили существенные нарушения в характере и режиме питания [2]:

- Нерегулярность приемов пищи: 75,0% опрошенных указали, что регулярно пропускают как минимум один прием пищи (чаще завтрак или обед) из-за напряженного учебного графика.
- Несбалансированный рацион: Только 15,0% студентов ежедневно употребляют достаточное количество свежих овощей и фруктов. При этом 63,0% респондентов признали, что не менее 3-4 раз в неделю употребляют фастфуд, выпечку в качестве основного перекуса.
- Потребление сладких напитков: 58,0% студентов регулярно (ежедневно или через день) употребляют сладкую газированную воду, энергетические напитки.

3. Оценка уровня физической активности

Результаты показывают выраженную гиподинамию среди анкетированных [3]:

- Систематические занятия спортом: Лишь 12,0% студентов занимаются организованными физическими нагрузками более 2 раз в неделю.
- Уровень низкой активности: 70,0% опрошенных проводят в сидячем или малоподвижном положении более 7 часов в день.

4. Режим сна и психоэмоциональное состояние

Данный блок анкеты показал наиболее тревожные результаты, напрямую связанные с учебной нагрузкой:

- Недосыпание: средняя продолжительность сна в будние дни составила 6 ± 1 часа. 85,0% студентов спят менее 7 часов в сутки, что ниже гигиенической нормы.

- Причины недосыпания: В качестве основных причин нарушения сна были указаны: подготовка к занятиям (90,0%), использование гаджетов (65,0%), стресс и тревожность (45,0%).
- «Заедание» стресса: 48,0% анкетированных подтвердили, что во время интенсивной учебы (сессия, подготовка к экзаменам) сознательно используют высококалорийную пищу для улучшения психоэмоционального состояния.

Полученные результаты свидетельствуют о необходимости комплексного подхода к решению проблемы ожирения среди студентов-медиков, включающие коррекцию питания, повышение физической активности и управление стрессом. Особую значимость приобретает разработка целевых профилактических программ с учетом выявленных факторов риска.

Заключение и рекомендации по профилактике

Распространенность ожирения среди студентов медицинских вузов представляет собой серьезную медико-социальную проблему. Специфический образ жизни, характеризующийся хроническим стрессом, нерегулярным питанием и гиподинамией, превращает период обучения в мощный фактор риска развития неинфекционных заболеваний.

Для решения данной проблемы необходима комплексная программа мероприятий на уровне вуза:

1. Оптимизация среды: Организация доступного и здорового питания в столовых вуза, создание условий для физической активности (гибкие абонементы в спортзал, «производственная гимнастика» между парами).
2. Психологическая поддержка: Развитие службы психологической помощи, направленной на профилактику выгорания и обучение навыкам психогигиены.
3. Формирование культуры здоровья: Поощрение инициатив, пропагандирующих здоровый образ жизни, как неотъемлемую часть профессиональной компетентности будущего врача.

Формирование здоровых привычек в период обучения – это не только вклад в личное здоровье будущего врача, но и основа для его будущей эффективной работы по профилактике заболеваний у пациентов.

Библиографический список

1. Аметов А.С. Ожирение – эпидемия XXI века // Терапевтический архив. 2002. №10. С.5-7.
2. Атласова А.Э., Гатауллина К.М., Толмачев Д.А. ВЛИЯНИЕ ГИПОДИНАМИИ НА ЗДОРОВЬЕ СТУДЕНТОВ МЕДИЦИНСКОЙ АКАДЕМИИ // Дневник науки. 2024. № 4 (88).
3. Киселева А.С., Мещерякова Ю.Э., Лидохова О.В. Анализ уровня ожирения и оценка рисков его развития среди студентов ВГМУ им. Н.Н. Бурденко // Молодой исследователь. 2023. Т.12, №2S. С.280-282.
4. Петрова М.М., Сидоров К.В. Особенности пищевого поведения и образа жизни студентов медицинского университета в период обучения // Профилактическая медицина. — 2023. — Т. 26, № 1. — С. 45-51.
5. Ростова А.И., Измайлова Г.Р., Толмачёв Д.А. НЕПРАВИЛЬНОЕ ПИТАНИЕ КАК ФАКТОР РИСКА РАЗВИТИЯ ОЖИРЕНИЯ СРЕДИ СТУДЕНТОВ МЕДИЦИНСКОГО ВУЗА // Дневник науки. 2024. № 8 (92).
6. Савченков М.Ф., Миронова Г.Е., Денисов А.П. Распространенность факторов риска хронических неинфекционных заболеваний среди студенческой молодежи // Гигиена и санитария. — 2021. — Т. 100, № 9. — С. 1020-1025.

Оригинальность 80%