

ОБРАЗ ЖИЗНИ СТУДЕНТОВ-ВЫПУСКНИКОВ МЕДИЦИНСКОЙ АКАДЕМИИ В АСПЕКТЕ ПРОФИЛАКТИКИ СЕРДЕЧНО- СОСУДИСТЫХ ЗАБОЛЕВАНИЙ

М.И. Галкина

ГБОУ ВПО «Ивановская государственная медицинская академия»

Минздрава России, г. Иваново

Кафедра госпитальной терапии

Научный руководитель - канд. мед. наук, доцент С.Л. Архипова

Сердечно-сосудистые заболевания (ССЗ) – ведущая причина смерти населения Российской Федерации (вклад в общую смертность составляет 57%). Развитие ССЗ тесно ассоциировано с особенностями образа жизни и связанных с ним факторов риска (ФР), что обуславливает актуальность проблемы.

Цель работы – выявить распространенность у выпускников ИвГМА факторов риска ССЗ (избыточная масса тела, курение, низкая физическая активность, употребление алкоголя, повышенное употребление поваренной соли); оценить готовность молодых людей активно воздействовать на данные факторы риска.

Был составлен оригинальный опросник, включавший вопросы о состоянии здоровья и образе жизни респондентов. В ходе исследования опрошено 98 студентов 6 курса педиатрического и лечебного факультетов ИвГМА, средний возраст которых составил $22,8 \pm 1,4$ года. Выявлено, что большинство из них – 84 человека – имеют нормальную массу тела (85,7%), 14 человек (14,3%) имеют избыточную массу тела. Среди лиц с избыточной массой тела готовы снижать свой вес 13 из 14 респондентов (92,9%).

Курят 24 человека (24,5%), из них готовы бросить курить 16 (66,7%). Среди опрошенных 29 человек (29,6%) не употребляют алкоголь. Большинство - 69 человек (70,4%) употребляют алкоголь в количествах, превышающих безопасные дозы, из них 40 человек (58%) готовы снизить его потребление. По мнению 48 человек (49%), их питание энергетически сбалансировано, в остальных случаях – имеет место несбалансированное питание. Среди опрошенных только 23 человека (23,5%) знают количество потребляемой соли, из них четверо (17,4%) потребляют 5 грамм и более поваренной соли в сутки. Однако 72 респондента (73,5%) готовы пересмотреть и поменять свой рацион, готовы снизить количество потребляемой соли 39 человек (40%). Среди выпускников 48 респондентов (49%) оценивают свою физическую активность как достаточную. Среди лиц,

считающих свою физическую активность низкой, готовы начать заниматься физкультурой 42 человека из 50 (84%).

Таким образом, у выпускников ИвГМА наиболее распространены следующие социально-гигиенические факторы риска: курение (24,5%); употребление алкоголя (70,4%); несбалансированное питание (51%); низкая физическая активность (51%). Готовность молодых людей активно воздействовать на имеющиеся факторы риска достаточно высока: готовы снижать свой вес 92,9%; бросить курить - 66,7%; снизить потребление алкоголя - 58%; поменять свой рацион - 73,5%; употреблять меньше поваренной соли - 40%; увеличить физическую активность - 84%. Это позволяет надеяться на то, что участие в данном опросе придаст дополнительную мотивацию к ведению молодыми людьми здорового образа жизни.