

*Министерство здравоохранения Ульяновской области
ГУЗ Центр общественного здоровья и медицинской профилактики
(Центр общественного здоровья)*



**РЕЗУЛЬТАТЫ ПРОВЕДЕНИЯ ИССЛЕДОВАНИЯ
СОСТОЯНИЯ ЗДОРОВЬЯ СТУДЕНТОВ ВЫСШИХ УЧЕБНЫХ ЗАВЕДЕНИЙ
УЛЬЯНОВСКОЙ ОБЛАСТИ В 2022 ГОДУ**

Ульяновск, 2022

Здоровье – главная человеческая ценность, один из важных компонентов человеческой жизни и одно из главных условий успешного экономического и социального развития. Однако, реализация интеллектуального, нравственно-духовного и физического потенциала неразрывно связана как с уровнем состояния здоровья общества в целом, так и каждого человека в частности. Университет, как база развития человека в профессии и обществе, должен заботиться о здоровье своих студентов и их приверженности к здоровому образу жизни.

Недавние исследования отношения студентов Нижегородского государственного университета им. Н.И. Лобачевского к своему здоровью показали, что большая часть студентов (65%) считает себя здоровыми, однако абсолютно здоровыми являются лишь малая часть обследованных (16%). Врачей, по статистике, они посещают не чаще чем раз в полгода, а то и в год. Половина студентов питаются лишь 2 раза в сутки. Небольшую часть исследуемых (24%) можно отнести к некурящим. Среди студентов 23% занимаются физической культурой 1 – 2 раза в неделю, а 15% раз в месяц. Подобные исследования не проводились в вузах нашего региона, либо проводились, но локально – к примеру, среди студентов одной группы.

Цель исследования – изучение распространённости поведенческих факторов риска неинфекционных заболеваний (курение табака, потребление алкоголя, нерациональное питание, недостаточная физическая активность и другие) среди студенческой молодежи.

Объект исследования – студенческая молодежь высших учебных заведений региона в возрасте от 16 до 22 лет.

Предмет исследования – факторы риска неинфекционных хронических заболеваний у студенческой молодежи высших учебных заведений Ульяновской области.

Инструмент проведения исследования сопоставим с алгоритмом проведения эпидемиологического мониторинга факторов риска неинфекционных заболеваний, разработанным Национальным медицинским

исследовательским центром терапии и профилактической медицины Минздрава России.

Исследование состоит из двух этапов: индивидуальное анкетирование и скрининговое обследование на базе Центра здоровья. Скрининговое исследование включает в себя: обследование на кардиовизоре с целью определения функционального состояния сердца и сосудов; анализ крови с целью определения уровня содержания холестерина и глюкозы в крови, биоимпедансметрию (анализ количества жира и жидкости в организме, мышечной и костной массы, метаболизма), оценку функций органов дыхания, состояния зрения (в том числе измерение внутриглазного давления).

Задачи исследования:

1) Оценить состояние здоровья студенческой молодежи высших учебных заведений Ульяновской области;

2) Выявить специфику и особенности питания студенческой молодежи высших учебных заведений Ульяновской области.

3) Определить уровень физической активности молодежи, как одного из факторов риска неинфекционных хронических заболеваний.

4) Проанализировать специфику вредных привычек у студенческой молодежи высших учебных заведений Ульяновской области.

В исследовании *«Мониторинг здоровья студентов высших учебных заведений Ульяновской области»* приняло участие **338** студентов высших учебных заведений Ульяновской области: Ульяновского государственного педагогического университета имени И.Н. Ульянова (102 человека); Ульяновского государственного технического университета (100 человек); Ульяновского государственного аграрного университета имени П.А. Столыпина (136 человек).

Выборка репрезентативна по полу и возрасту и отражает основные тенденции в сфере здоровья студенческой молодежи. В выборку были

включены студенты первого (60%) и второго курсов (40%) следующих специальностей: техническое (43%); педагогическое (28%); экономическое (20%); юридическое (6%); медицинское (3%).

Всего было опрошено 167 юношей (49%) и 171 девушка (50%). Возраст респондентов составил: 16 лет - 5%, 17 лет – 11%, 18 лет – 39%, 19 лет – 30%, 20 лет – 9%, 21 и 22 года по 3% соответственно.

48% участников мониторинга отметили, что проживают с родителями, проживают в общежитии - 36%, арендуют жильё - 9%, живут самостоятельно и ведут своё домохозяйство - 8% участников.

Оценка состояния своего здоровья студенческой молодежью

Первой гипотезой нашего исследования было: «Студенческая молодежь не учитывает влияние факторов риска неинфекционных заболеваний при оценке своего здоровья». Данная гипотеза была нами подтверждена в ходе исследования.

89% студентов *оценивают свое здоровье как хорошее*, при этом **43%** студентов вообще не жалуются на свое здоровье, а возникшие проблемы удастся решить самостоятельно **46%** опрошенных. Остальные студенты (8%) оценили свое здоровье, как плохое, и отметили, что они вынуждены часто обращаться за помощью к врачам.



Диаграмма 1

При этом результаты скринингового обследования Центра здоровья выявили наличие у **54%** респондентов *факторов риска развития неинфекционных заболеваний*.

За последние 2 года, по мнению респондентов, их здоровье в целом не изменилось (**59%**), здоровье ухудшилось у 26% участников исследования, улучшилось у 15% студентов.

К *основным причинам* ухудшения своего здоровья студенты отнесли (диаграмма 2): *стресс* из-за учебы и экзаменов – **22%**; *несвоевременное обращение к врачу за помощью* – **20%**; *наличие наследственной предрасположенности* к появлению некоторых заболеваний – **19%**; *загрязненный воздух и вода (экология)* – 14%; *запущенность или повтор болезни из-за незавершенного лечения* – 13% и *последствия перенесенного вируса Covid-2019* - 12%.



Диаграмма 2

Также участники отметили, что часто замечают следующие симптомы ухудшения здоровья: усталости – 36% случаев, головные боли – 28% случаев, угнетенное психологическое состояние – 15% случаев, ОРВИ – 11% случаев, заболевания сердечно-сосудистой системы – 5%, аллергия – 5%.

Наиболее распространенными *профилактическими мерами*, которыми пользуются студенты для поддержания своего здоровья, являются: самостоятельное обращение в медицинскую организацию с целью профилактического осмотра и консультации врача (24%), обязательные медицинские осмотры по месту учебы (23%), прием витаминов в зимне-весенний период (23%), профилактические меры в случае эпидемии гриппа (13%), прохождение диспансеризации (11%) и иные профилактические меры для предупреждения обострения хронических заболеваний (6%).

Участники исследования считают, что в первую очередь *ответственность за свое здоровье несёт сам человек (65%)*, только 21% респондентов полагают, что ответственность лежит на медицинских специалистах.

Наличие хронических заболеваний выявлено по результатам анкетирования у **25%** респондентов. Топ-3 хронических заболеваний студенческой молодежи: болезни органов дыхания (36%), болезни эндокринной системы (21%), болезни системы кровообращения (13%).

Не смотря на установку молодежи о личной ответственности за свое здоровье, только 44% респондентов наблюдаются на диспансерном учете, из них 16% регулярно посещают медицинские учреждения, а 28% нерегулярно. **56% участников опроса, которые имеют хронические заболевания, не наблюдаются у врача.**

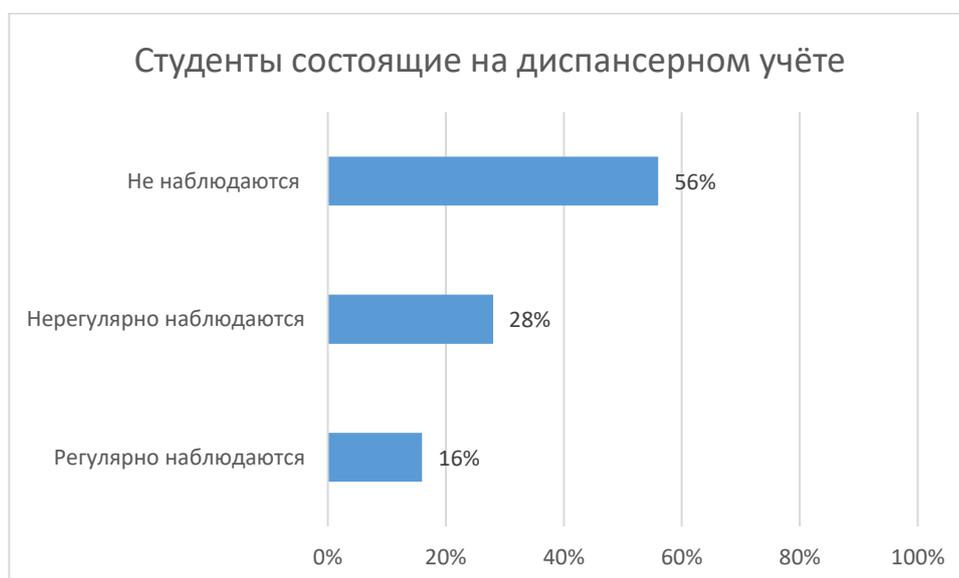


Диаграмма 3

На диспансерном учете по заболеваниям органов дыхания состоят 33% респондентов, по болезни эндокринной системы – 15%, по болезни кровообращения – 21%, по болезни мочеполовой системы – 9%, по болезни вовлекающие иммунный механизм – 9%, новообразования – 6%, по болезни ЖКТ – 4%, по болезни кожномышечной системы и соединительной ткани -3%.

Учащиеся ответили, что проходили медицинский осмотр (66%) в последние три года, 31% респондента затруднились ответить на этот вопрос и 1% студентов не проходили осмотр в последние годы.

Согласно данным анкетирования, студенты педагогического университета занимают первое место по наличию хронических заболеваний -27%, технический университет – 25%, аграрный – 24%.

Физическая активность. Среди мер по поддержанию собственного здоровья наряду с мерами, которые не требуют от студентов особых усилий (прием витаминов и прогулки на свежем воздухе) лидирующее позиции занимают занятия физической культурой и спортом.

Однако занятия различными видами спорта, поддержание своей физической формы не являются распространенными способами поддержания своего здоровья среди всех опрошенных студентов.

Ежедневно занимаются физической культурой и спортом 14% студентов, **2-3 раза в неделю - 43%** студентов, 3-4 раза в месяц - 11% респондентов и один раз в месяц – 6%. **19% участников совсем не занимаются физической культурой и спортом.** Недостаточная физическая активность также зафиксирована по результатам скринингового обследования Центра здоровья – 37% участников.

Данная тенденция отражается и в специфике проведения свободного времени. **31%** респондентов предпочитают проводить время с гаджетами; отдыхать на природе – 26%, посещать кинотеатры и концертные залы – 18%, посещать кафе и бары – 13%, посещать спортивные оздоровительные комплексы – 12%. Также студенты предпочитают в свободное время спать, читать, рисовать, проводить время с семьей.

19% участников из аграрного университета ежедневно занимаются физической культурой, также ежедневные физические нагрузки присутствуют у 12% студентов технического университета и студентов педагогического университета (10%).

Употребление алкоголя. Конечно, каждый студент знает, какое губительное воздействие на организм оказывает употребление спиртных напитков и табака. Однако, молодёжь так или иначе употребляет алкоголь. Так, **70%** студентов ответили, что употребляли когда-либо алкогольную продукцию, при этом 62% опрошенных участников употребляют алкоголь менее одного раза в месяц (то есть нечасто), 1-3 дня в месяц употребляют алкогольную продукцию 23% студентов, 1-2 дня в неделю – 4% респондентов и 10% участников затруднились ответить на данный вопрос (диаграмма 4).

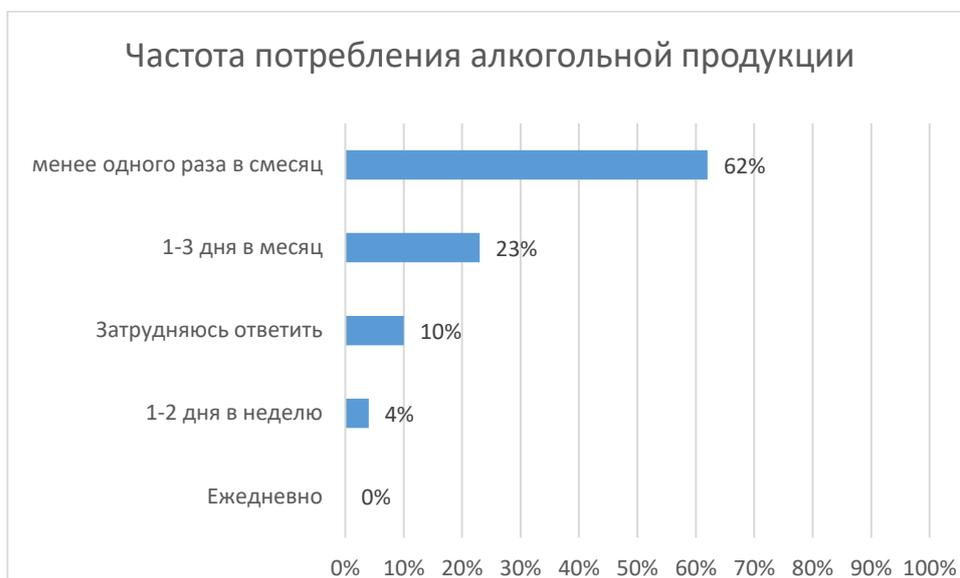


Диаграмма 4

Самым популярным напитком по результатам анкетирования оказалось вино – 31% ответов, пиво – 29%, алкогольные коктейли – 20% и крепкие алкогольные напитки – 20%. Стоит отметить, что девушки в равной степени как и юноши употребляют все виды алкогольной продукции.

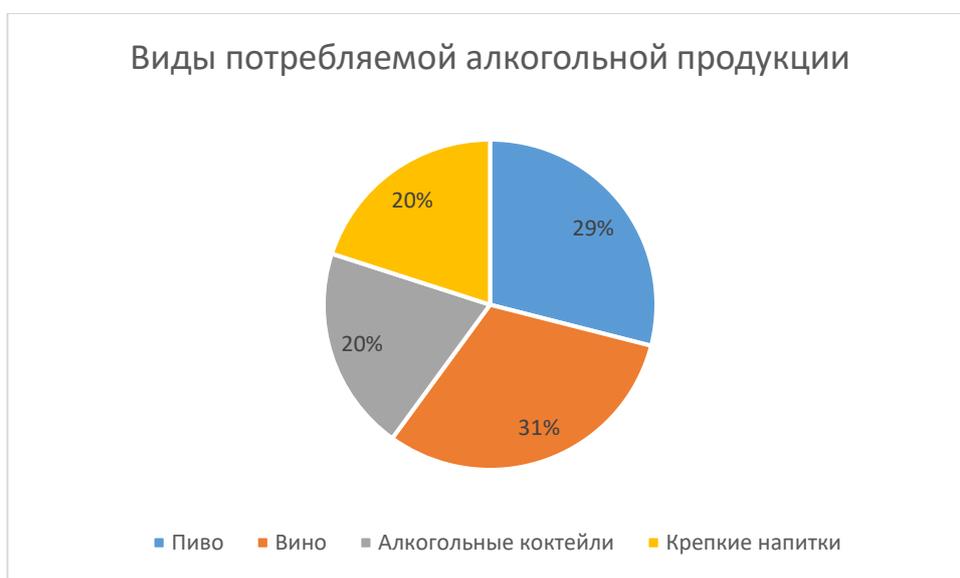


Диаграмма 5

Курение. Курение - распространенная проблема в современном обществе. Кто-то приходит к нему из-за проблем внутри семьи, другие пытаются подражать взрослым, многие дымят просто за компанию, чтобы не выделяться среди своих. Так или иначе, курение на молодом

организме сказывается разрушительно, влияя не только на здоровье в целом, но и на физическое и умственное развитие.

Проведенный опрос среди студентов показал, что 82% студентов не курят (диаграмма 6). Однако, по результатам скринингового обследования Центра здоровья на смокилайзере выявлено **28%** курильщиков.



Диаграмма 6

Также студенты ответили, что курили в прошлом (17%) от двух недель до 6 лет. В настоящее время 19% участников опроса используют электронные сигареты (34 юноши и 28 девушек).

В настоящее время используют электронные сигареты студенты технического университета – 23%, студенты педагогического – 20% и студенты аграрного университета – 14%.

Питание. Важным фактором формирования здоровья студентов и характеристикой их образа жизни является организация питания. Участники мониторинга в основном питаются *3-4 раза в день (61%)*, 1-2 раза в день принимают пищу 34% студентов и более 5 раз в день- 3%. Стоит отметить, что **13% опрошенных студентов никогда не завтракают**, а **32% иногда пропускают завтрак** (диаграмма 7).

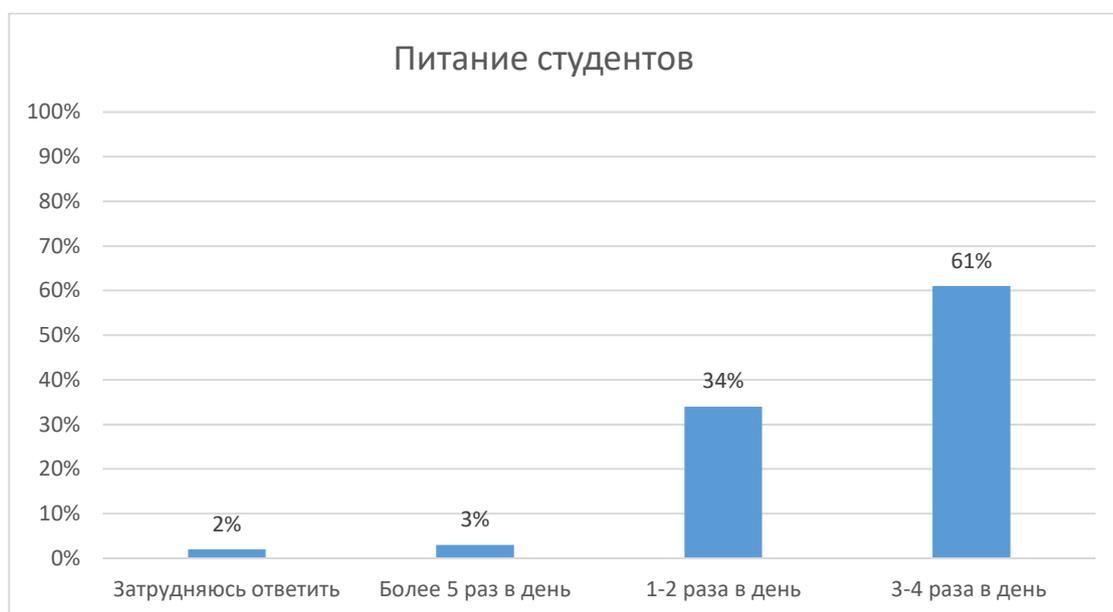


Диаграмма 7

Полноценный завтрак (каши, омлет, кисломолочная продукция, яйца и т.д.) предпочитают **26%** опрошенных студентов и перекус (бутерброды, сухие хлопья, чай или кофе) – **29%** участников. Основная часть студентов (51%) питается в столовой университета, питаются дома или в общежитии – 30%, покупают еду на улице - 10%, в кафе быстрого питания – 5%, не обедают – 4% студентов.

Больше всего предпочитают правильный завтрак студенты технического университета – 32% и студенты педагогического университета – 31%, также 25% студентов аграрного университета выбирают полноценный завтрак. В то же время чаще всего завтрак отсутствует у студентов технического университета - 11% и у студентов педагогического университета - 10%. А вот студенты аграрного университета практически не пропускают завтраки – 2%, однако необходимо обратить внимание на качество завтраков.

Студенты технического и педагогического университетов, проживающие с родителями, в большей степени удовлетворены качеством своего питания, в отличие от студентов проживающих в общежитии или в отдельной квартире. Студенты аграрного

университета, проживающие в общежитии, удовлетворены качеством своего питания больше, чем те, которые проживают с родителями.

Результаты скрининга, проведенного в Центре здоровья показали, что у **54%** участников выявлены факторы риска хронических неинфекционных заболеваний (диаграмма 8):

1. снижение остроты зрения выявлено у **39%** студентов, при этом у **12%** повышен уровень внутриглазного давления;

2. недостаточная физическая активность характерна для **37%** участников;

3. курение (а также использование электронных сигарет) – **28%**;

4. избыточная масса тела выявлена у **23%**, из них 7% с ожирением;

5. у **11%** студентов наблюдается недостаточная масса тела;

6. повышенное артериальное давление выявлено у **9%** учащихся;

7. повышенный уровень холестерина в крови у **8%** студентов (на основании экспресс-тестирования)

8. частое употребление алкоголя (ежедневно или 1-2 раза в неделю) – **4%**;

9. повышенный уровень глюкозы в крови выявлен у **3%** (на основании экспресс-тестирования);

Студенты УлГАУ больше подвержены влиянию факторов риска неинфекционных заболеваний – 75%, студенты УлГТУ – 49%, студенты УлГПУ – 38%.

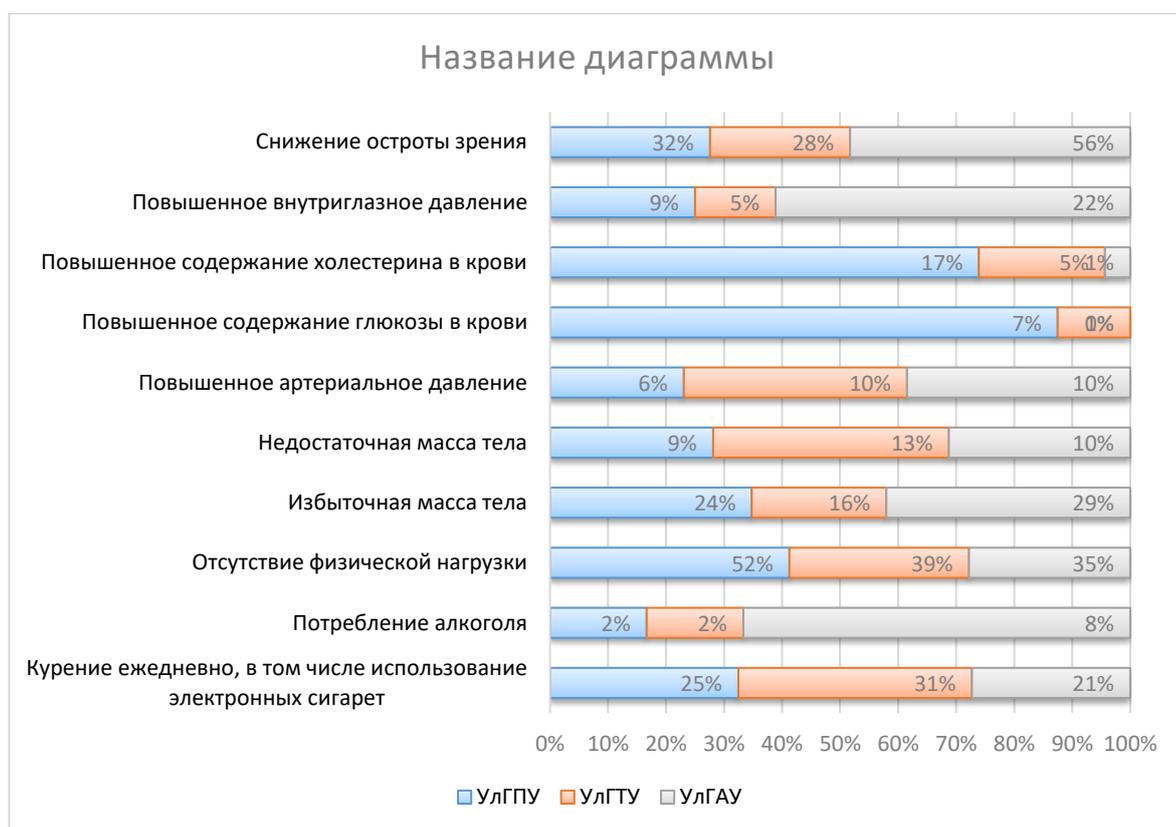


Диаграмма 8

Выводы и рекомендации

По результатам проведенного исследования нами были получены следующие выводы:

1. Студенческая молодежь не учитывает влияние факторов риска неинфекционных заболеваний при оценке своего здоровья. Так по результатам исследования было выявлено, что **89%** студентов оценивают свое здоровье как хорошее, при этом **43%** студентов вообще не жалуются на свое здоровье, а возникшие проблемы удастся решить самостоятельно **46%** опрошенных. При этом результаты скринингового обследования Центра здоровья выявили наличие у **54%** респондентов факторов риска развития неинфекционных заболеваний.

Не смотря на установку молодежи о личной ответственности за свое здоровье, только **44%** респондентов наблюдаются на диспансерном учете, из них **16%** регулярно посещают медицинские учреждения, а **28%**

- нерегулярно. 56% участников опроса, которые имеют хронические заболевания, не наблюдаются у врача.

Наличие хронических заболеваний выявлено по результатам анкетирования у 25% респондентов. Топ-3 хронических заболеваний студенческой молодежи: болезни органов дыхания (36%), болезни эндокринной системы (21%), болезни системы кровообращения (13%).

2. Несоблюдение элементарных основ ЗОЖ может привести к неблагоприятным последствиям:

2.1. Проведенный опрос показал, что 13% опрошенных студентов никогда не завтракают, а 32% иногда пропускают завтрак. Неправильное питание переполняет организм токсинами. Оно нагружает его лишней работой. Сердцу приходится затрачивать больше усилий для того, чтобы качать кровь; дыхательная система также получает дополнительную нагрузку.

Чрезмерное употребление сладкого может, как известно, привести к образованию кариеса, да и вообще негативно повлиять на состояние зубов - поспособствовать образованию налета. Помимо образования кариеса, который возникает снаружи, поражая в первую очередь эмаль, зубы могут разрушаться изнутри. Для того, чтобы они были прочными, необходимо употреблять в пищу продукты, богатые фтором, кальцием и минералами. Если же в потребляемых продуктах практически отсутствуют эти полезные вещества, кости, волосы и зубы лишаются своей природной силы и становятся хрупкими.

Негативным образом сказывается неправильное питание и на состоянии кожи. Все обменные процессы, происходящие в организме, в большей или меньшей степени влияют на ее состояние. Так вот, чрезмерное употребление жирной, острой и соленой пищи ведет к образованию покраснений и прыщиков, а также к образованию жирного блеска. А недостаток воды приводит к обезвоживанию дермы. И, конечно, употребляемая нами пища прямым образом влияет на состояние фигуры.

Чрезмерное употребление пищи приводит к скоплению жира. И это не только эстетический недостаток - чрезмерные скопления жира нарушают работу внутренних органов, сдавливая их.

Кроме того, у таких людей повышен холестерин, что может поспособствовать возникновению таких заболеваний, как сахарный диабет, подагра или привести к инсульту.

2.2. Основная часть опрошенных студентов предпочитают проводить в гаджетах (31%), что может привести к недостаточной физической активности или гиподинамии, как ее называют в медицине, которая стоит на четвертом месте среди причин смертности, уступая только гипертонии, курению и повышенному содержанию глюкозы в крови. Первыми от гиподинамии начинают страдать мышцы. Причем, речь идет не только о слабости мышц рук или ног. Отсутствие физической нагрузки крайне негативно сказывается на работе миокарда (сердечной мышцы) и кровеносных сосудов. Вредное влияние гиподинамии также сказывается на обмене веществ, способствуя развитию ожирения. Недостаток движения отрицательно сказывается на деятельности головного мозга, вызывая раздражительность, бессонницу, снижение работоспособности, быструю утомляемость. У людей, ведущих малоподвижный образ жизни, велик риск возникновения желудочно-кишечных заболеваний, варикозного расширения вен, гипертонической болезни, заболеваний суставов, атеросклероза и даже импотенции.

По данным исследования ежедневно занимаются физической культурой и спортом 14% студентов, **2-3 раза в неделю - 43%** студентов, 3-4 раза в месяц - 11% респондентов и один раз в месяц – 6%. **19% участников совсем не занимаются физической культурой и спортом.** Недостаточная физическая активность также зафиксирована по результатам скринингового обследования Центра здоровья – **37%** участников.

2.3. В настоящее время используют электронные сигареты 19% студентов. Ароматизаторы, содержащиеся в аэрозоле вейпа, проникают в легкие и повреждают их на клеточном уровне. Воздействие оказывает накопительный эффект и со временем провоцирует развитие пневмонии, астмы, застойной сердечно-сосудистой недостаточности, аллергии. К тому же даже чистый пар, постоянно воздействуя на слизистые оболочки, наносит им выраженный вред.

2.4. Проведенный опрос показал, что самым распространенным напитком среди молодежи является пиво (29%) и вино (31%), причем девушки, как юноши употребляют все алкогольные напитки в равной степени. 70% студентов ответили, что употребляли когда-либо алкогольную продукцию.

Отметим, что даже самое легкое пиво — сильное мочегонное средство. И, если его употреблять регулярно, из организма вымываются минеральные и питательные вещества, потеря которых для организма может оказаться невозможной. А сладкие слабоалкогольные коктейли в баночках — настоящая гремучая смесь из сахара, красителя и спирта. Которая, помимо дозы алкоголя, поставляет в организм избыточное количество калорий. Нередко в таких баночках содержится и кофеин, негативно влияющий на нервную и сердечно-сосудистую системы.

Злоупотребление алкоголем может вызвать многие проблемы со здоровьем: алкоголь способствует болезням печени, таким как цирроз и гепатит, ведь спирт разрушает структуру клеток печени и снижает способность этого органа к метаболизму; снижается эффективность работы мозга и уменьшается его объем; увеличивается артериальное давление, а при регулярном питье развиваются заболевания сердечно-сосудистой системы; повышается риск переломов, трещин и заболеваний составов и скелета; гастрит, панкреатит, боль в желудке, рвота и другие проблемы.

Есть несколько особенностей влияния спирта на женский организм, о которых следует знать перед тем, как употреблять алкогольные напитки: 1) алкоголь ухудшает состояние кожи – он обезвоживает ткани и лишает кожу витаминов и питательных веществ; 2) возможна большая прибавка в весе, поскольку алкоголь калорийный; 3) алкоголь угнетает центральную нервную систему.

Этанол влияет на гормональное состояние женщины: общий уровень эстрогена увеличивается в связи с употреблением таких напитков. То есть, возможны такие проблемы с женской репродуктивной системой: алкоголь может негативно влиять на фертильность женщин – способность организма к воспроизведению здорового потомства; употребление алкоголя может вызвать преждевременную менопаузу; алкоголь может нарушить менструальный цикл.

Кроме того, злоупотребление алкоголем повышает риск онкологических заболеваний молочной железы и других онкологических заболеваний – печени, кишечника, пищевода, гортани. Риск развития рака молочной железы увеличивается на 6% на каждые выпитые 10 граммов алкоголя.

В целях сохранения здоровья студентов и профилактики развития рисков хронических неинфекционных заболеваний предлагаем продолжить сотрудничество в рамках проекта «Здоровье студентов ВУЗов», в части проведения скринингового обследования студентов в Центре здоровья, привлечения студентов к участию в профилактических мероприятиях ГУЗ «Центр общественного здоровья и медицинской профилактики Ульяновской области».