

М.Е. Балашова,

к.м.н., асс.

e-mail: mbalashova13@mail.ru,

Г.Н. Шеметова,

д.м.н., проф.,

А.В. Скобелкина,

студент 5 курса лечебного ф-та,

e-mail: nastya.skobelkina.95@mail.ru,

Е.С. Ильина,

студент 5 курса лечебного ф-та,

Саратовский государственный

медицинский университет

им. В.И. Разумовского Минздрава России,

г. Саратов

ПРОФИЛАКТИКА СИНДРОМА ВЕГЕТО-СОСУДИСТОЙ ДИСТОНИИ У СТУДЕНЧЕСКОЙ МОЛОДЕЖИ

Аннотация: данная статья посвящена факторам риска вегето-сосудистой дистонии у студентов и профилактическим мероприятиям направленным на их коррекцию и ведение здорового образа жизни.

Ключевые слова: студенты, вегето-сосудистая дистония, факторы риска, здоровый образ жизни

Вегето-сосудистая дистония (ВСД) остается распространенным заболеванием среди лиц молодого возраста, в том числе студентов [3, 1]. Выделены определенные возрастные периоды риска формирования вегетативных нарушений. Первый возрастной пик – 7-8 лет, время, когда ребенок поступает в школу, и появляются первые серьезные стрессовые ситуации. Особенно тяжело адаптация проходит у детей, недостаточно подготовленных к высоким требованиям современной школы. Второй пик обращаемости – препубертатный и пубертатный возраст, часто сопровождается быстрым ростом, изменением роста-весовых показателей, значительными гормональными изменениями. Третий пик – 16-18 лет, реже – более старший юношеский возраст» [4]. За

последние 10 лет число здоровых школьников сократилось до 10%. В настоящее время у 25% подростков имеются функциональные отклонения, а у 80% хронические заболевания разной степени тяжести. Особенно подвержены ВСД студенты, у которых происходит гормональная перестройка, на фоне больших нагрузок во время учебы и экзаменов. [2, 5, 6]. Диагноз вегето-сосудистой дистонии, поставленный в молодом возрасте, сохраняется на протяжении всей жизни, ухудшая её качество, в связи с этим профилактика синдрома вегето-сосудистой дистонии имеет важное значение для сохранения здоровья пациентов молодого возраста

Целью исследования явилось выявление факторов риска синдрома вегето-сосудистой дистонии у студенческой молодежи и разработка профилактических мероприятий направленных на их коррекцию.

Материалы и методы. Для реализации поставленной цели с помощью разработанной анкеты проведен опрос 57 студентов медицинского ВУЗа (15 юношей и 42 девушки). Средний возраст интервьюированных составил 22 года.

Результаты исследования. В результате проведенного опроса установлено, что наиболее распространенными факторами риска вегето-сосудистой дистонии являются: низкая физическая активность, стрессовые ситуации, злоупотребление вредными привычками, нарушение режима дня, умственное перенапряжение. Ежедневная двигательная активность является необходимой физиологической потребностью организма, это утверждение полностью разделяют 90-95% опрошенных студентов. Однако физической культурой регулярно занимались только 46% студентов. Среди факторов, которые чаще вызывают ухудшение самочувствия большинство участников анкетирования отметили гиподинамию – 54% и умственное перенапряжение 70%. При этом 66% интервьюированных студентов отмечали улучшение состояния здоровья после регулярных физических нагрузок.

При анализе распространения вредных привычек установлено, что курят 21% студентов. У студентов, имеющих вредные привычки (табакокурение, употребление алкоголя) симптомы вегето-сосудистой дистонии встречались в 1,5 раза

чаще по сравнению со студентами, придерживающимися здорового образа жизни.

Поскольку дистония в значительной степени обусловлена психологическим фактором, в большинстве случаев у студентов выявлены нарушения психоэмоциональной сферы. У 28% опрошенных студентов отмечалась нервозность, в 52% случаев – стрессовые ситуации, у 72% – нарушение сна. Наиболее выражены эти симптомы у студентов в период сессии.

Постоянное использование мобильных телефонов, планшетов и ноутбуков приводит к негативному воздействию на центральную нервную систему. В ходе работы установлено, что только 12% полностью свободны от влияния электронных устройств, 35% – имеют тенденцию к зависимости и 53% не представляют своей жизни без гаджетов. 61% студентов пользуются электронными устройствами в течение дня более 5 часов. 84% студентов, часто пользующихся телефоном, отмечали у себя неблагоприятные последствия воздействия высокочастотных полей: головные боли, раздражительность, нарушения сна, снижение концентрации внимания, утомляемость.

В ходе исследования установлено, что 73% студентов не соблюдали режим питания: 9% питались 1 раз в день, 64% – 2 раза в день. 60% опрошенных считали свой режим питания вредным для здоровья, но не стремились его изменить. По мнению студентов, неправильное питание связано в 62% с нехваткой времени.

Вызывает интерес установление наследственной предрасположенности к вегето-сосудистой дистонии. 35% молодых людей, по данным скрининга, имели отягощенную наследственность.

45% опрошенных отмечали у себя симптомы вегетососудистой дистонии в течении нескольких лет, при этом только 15% респондентов обращались за медицинской помощью. Наиболее распространенными симптомами вегето-сосудистой дистонии у студентов являлись: головная боль 21%, головокружение 45%, гипергидроз 43%, сердцебиение 39%, снижение концентрации и внимания 56%, быстрая утомляемость 60%. Наличие данных симптомов объясняется

присутствием факторов риска, повышенным умственным перенапряжением и большой учебной нагрузкой

В результате проведенного анкетирования, все опрошенные студенты были разделены на две группы. 1-я группа – респонденты с факторами риска ВСД, 2-я группа – с симптомами ВСД. Для предупреждения развития вегето-сосудистой дистонии в молодом возрасте большая роль отводится превентивным мероприятиям. Со всеми респондентами проведено профилактическое консультирование, направленное на коррекцию выявленных факторов риска, сохранение и укрепление здоровья, ведение здорового образа жизни путем оздоровительных процедур. Определяющими условиями профилактики были: отказ от вредных привычек, повышение двигательной активности, регулярные физические нагрузки, сон не менее 8-10 часов в сутки, пребывание на свежем воздухе, сокращение времени использования мобильного телефона и других гаджетов, уменьшение негативных эмоций, стрессов и конфликтов.

Таким образом, проведенное нами исследование позволило выявить факторы риска вегето-сосудистой дистонии у лиц молодого возраста и разработать профилактические мероприятия направленные на их коррекцию и ведение здорового образа жизни.

Литература и примечания:

[1] Вейн А.В. Вегетативные расстройства: Клиника, диагностика, лечение. – М.:2013.

[2] Михайлова Ю.В., Орлова Г.Г., Арефьева И.С., Соболева Н.Г., Шеметова Г.Н. Организация профилактической работы среди студенческой молодежи: Монография. М.: РИО ЦНИИОИЗ.-2009. – 224 с.

[3] Балашова М.Е., Шеметова Г.Н., Шагманова О.А. Оценка состояния здоровья и физической активности студентов медицинского ВУЗа. Материалы Всероссийской НПК «Профилактическая медицина-2016». – Санкт-Петербург.-ч.1. – с.53-57.

[4] Балашова М.Е., Шеметова Г.Н., Шишкина М.С.Интегрированный подход к формированию здорового

образа жизни и вопросы профилактического консультирования на амбулаторно-поликлиническом этапе. Сборник научных трудов III всероссийской (с международным участием) научно-практической конференции «Интегративные исследования в медицине».- 2014. -с. 178-180.

[5] Васильев А.П., Стрельцова Н.Н., Дубова Т.В. Нейроциркуляторная дистония. Лечащий врач.- 2017.-№.-08.-с.74-79.

[6] Алексеева Е.В., Половинкина М.А., Ачмиз С.Н., Иванчура Г.С., Нейроциркуляторная дистония в практике врача-кардиолога // Вестник здравоохранения Кубани.-2013.- №3(27) – с.27-34.

*© М.Е. Балашова, Г.Н. Шеметова,
А.В. Скобелкина, Е.С. Ильина, 2018*