ОПРЕДЕЛЕНИЕ БИОЛОГИЧЕСКОГО ВОЗРАСТА КАК ОДИН ИЗ ПОКАЗАТЕЛЕЙ СОСТОЯНИЯ ЗДОРОВЬЯ СТУДЕНТОВ - МЕДИКОВ

Губарь Надежда Юрьевна
Научный руководитель – к.м.н., доцент кафедры физической культуры, лечебной физкультуры и спортивной медицины Сухарукова О.В.

Актуальность: Одной из главных проблем современного общества является состояние, сохранение и укрепление здоровья студентов –медиков. Анализ научной литературы показывает, что здоровье студентов за время обучения в вузе значительно ухудшается. В последние годы среди студенческой молодежи наблюдается высокий уровень распространённости у них функциональных отклонений. По данным многих авторов, у большинства обучающихся отмечаются признаки различных хронических заболеваний, таких как нервно-психических, сердечнососудистых и бронхолегочных. В настоящее время изучение состояния здоровья будущих врачей в зависимости от пола, факультета является актуальной проблемой, что требует проведения исследований, направленных на разработку подходов к оценке уровня здоровья.

Целью исследования явилась оценка состояния здоровья студентов - медиков старших курсов СГМУ и их отношение к здоровому образу жизни.

Материалы и методы исследования: Обследовано 117 студентов лечебного (n=78) и педиатрического (n=39) факультетов старших курсов СГМУ, из них 86 девушек и 31 юноша. Средний возраст исследуемых составлял 21±1,04.

Для определения биологического возраста применялась методика, разработанная Институтом Геронтологии АМН СССР в модификации В.В. Гусева. Определялись следующие параметры: фактический биологический возраст (ФББ), должный биологический возраст (ДББ) и степень постарения (СП) в исследуемых группах.

Показатели ББ и СП определяли в зависимости от факультета, пола и группы здоровья. В основную группу (I) входили обучающиеся без отклонений в состоянии здоровья с достаточной физической подготовкой, в подготовительную (II) - студенты, имеющие морфофункциональные отклонения и физически слабо подготовленные.

Студентам – медикам проводилось анкетирование, которое включало ряд вопросов, касающихся уровня физической активности и вредных привычек, а также их отношения к образу жизни.

Статистическая обработка полученных результатов проводилась базе данных Microsoft Excel 2019. Сравнение результатов в группах выполняли с помощью парного t- критерия Стъюдента и считалось достоверным при $p < 0,05$.

Результаты и их обсуждения:

В исследовании изучалась сравнительная характеристика ББ и СП в исследуемых группах в зависимости от факультета и пола обучающихся (табл. 1 и Рис.1). При анализе полученных результатов нами отмечалась явная тенденция к увеличению этих показателей у студентов обоих факультетов. Однако, ускоренный темп старения наблюдался у обучающихся на лечебном факультете в сравнении с педиатрическим факультетом (p=0,002), что вероятно, связано с большим количеством на данном факультете лиц мужского пола.

При сравнении ББ на факультетах в зависимости от пола выявлено, что ББ и СП юношей значительно выше, чем у девушек как на лечебном (p=0,003), так и на педиатрическом (p=0,002) факультетах.

Таблица 1.Сравнительная характеристика биологического возраста и степень постарения в зависимости от факультета (M±m).

Факультет	Лечебный	Педиатрический
ББ	35,78±7,7	34,81±7,01**
СП	1,17±0,23	1,12±0,22**

Примечания: **p <0,01

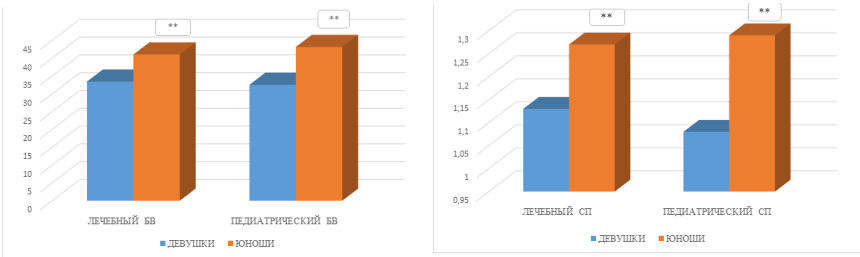

Рис. 1 Сравнительная характеристика биологического возраста и степень постарения в зависимости от пола на разных факультетах (p <0,01).**

В результате исследования были получены данные, характеризующие зависимость ББ и СП студентов от группы здоровья. Было отмечено, что показатели у студентов старших курсов, относящихся ко II группе были достоверно выше (p=0,014), чем у обучающихся I группы.

При оценке ББ студентов в разных группах здоровья в зависимости от факультета и пола (рис.2), прослеживался более ускоренный темп старения на лечебном факультете, как в I (34,1±8,62; p=0,014), так и во II (37,65±6,74; p=0,014) группах здоровья. У юношей, принадлежащих к I и II группах здоровья, ББ (p=0,007; p=0,02) и СП (p=0,016; p=0,018), соответственно, выше, чем у девушек.

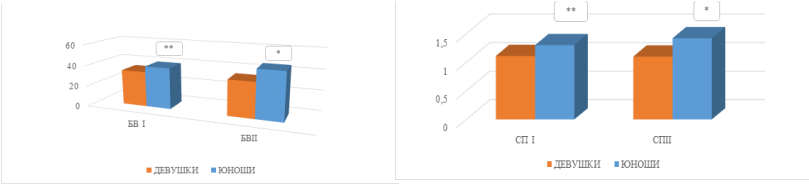

Рис.2 Зависимость биологического возраста и степень постарения в группах здоровья по полу (*p<0,05, **p <0,01).

По данным анкетирования было выявлено, что чувствуют себя здоровыми 72 (53%) студента, нарушения сна и проблемы с засыпанием наблюдалось у 94 (69%) анкетированных. Среди обследованных не испытывали раздражительность, возбудимость, сниженную работоспособность лишь 38 (28%) обучающихся. Соблюдают режим питания лишь (39%) студентов. При оценке наличия вредных привычек было выявлено, что курят 19% студентов среди них 58% составляют девушки. При анализе результатов исследования было отмечено, что уровень двигательной активности преобладал у юношей. Испытывают потребность в двигательной активности 75% анкетированных студентов. Большинство студентов считают физическую культуру как основной фактор сохранения и укрепления здоровья и отдают предпочтение методам оздоровительной физкультуры и спортивным играм. Однако отмечалось, что 32% обучающихся СГМУ не считают необходимым придерживаться принципов здорового образа жизни, что не характерно для будущих врачей.

Выводы:

1. В результате проведенного исследования у подавляющего большинства студентов – медиков был выявлен ускоренный темп старения. При этом у юношей определялась большая степень постарения, что вероятнее всего связано с распространенностью вредных привычек, сниженной резистентностью к психоэмоциональным перегрузкам среди представителей мужского пола.

Более ускоренный темп старения наблюдался у студентов, обучающихся на лечебном факультете. Возможно, это связано со снижением адаптационных особенностей организма студентов после тяжелой летней сессии 3 курса.

2. Биологический возраст во II группе здоровья больше, что объясняется наличием сопутствующих хронических заболеваний и функциональных отклонений у студентов в данной группе.

3. Определение студентами их биологического возраста способствует переориентации на здоровый образ жизни, который является залогом более успешного обучения профессиональным навыкам и активного долголетия. Использование данной методики в повседневной практике способствует активизации профилактического направления в студенческой молодежи, что является актуальным в плане улучшения уровня индивидуального здоровья и качества жизни студентов - медиков.

Смоленск 2021