

Риск развития ожирения среди студентов медицинского вуза Толмачев Д. А.¹, Залялиева А. Р.², Чурашова Ю. О.³

¹Толмачев Денис Анатольевич / Tolmachev Denis Anatolevich - кандидат медицинских наук, доцент;

²Залялиева Альмира Рамильевна / Zalyalieva Almira Ramilevna – студент;

³Чурашова Юлия Олеговна / Churashova Yuliya Olegovna – студент,
лечебный факультет,

Федеральное бюджетное общеобразовательное учреждение высшего образования
Ижевская государственная медицинская академия
Министерства здравоохранения Российской Федерации, г. Ижевск

Аннотация: в статье исследуется риск развития ожирения среди студентов Ижевской государственной медицинской академии. Ведется выявление предрасполагающих факторов, разработка рекомендаций и методов профилактики данной проблемы.

Ключевые слова: ожирение, факторы риска, анкетирование, результаты, профилактика, рекомендации.

Ожирение — хроническое многофакторное, социально-значимое, гетерогенное заболевание, характеризующееся избыточным накоплением жировой ткани в организме (у мужчин не менее 20%, у женщин — 25% от массы тела, индекс массы тела (ИМТ) более 25—30 кг/м²).

Ожирение является распространенным нарушением обмена веществ и серьезной социальной проблемой в экономически развитых странах. ВОЗ рассматривает ожирение как эпидемию, охватившую миллионы людей; в 1998 г. зарегистрировано 250 млн больных ожирением. В России, по самым скромным оценкам, избыточный вес наблюдается у 25-30% россиян, а ожирение - примерно у 15-20%. В детстве ожирением страдают в среднем только 10%, но с возрастом этот показатель стремительно возрастает - примерно до 15- 20% у юношей и девушек и около 35-50% у взрослых. Во многих странах вопрос борьбы с ожирением среди молодежи уже поставлен на государственный уровень. В школах, колледжах и вузах реализуются проекты здоровья, ведь формирование здорового общества является приоритетным направлением страны в целом [1].

Актуальность данной проблемы определяется социальной значимостью, а именно угрозой инвалидизации пациентов молодого возраста и снижением общей продолжительности жизни в связи с частым развитием тяжелых сопутствующих заболеваний (сахарный диабет, артериальная гипертензия, атеросклероз и др.) [2].

С целью определения риска ожирения нами было проанкетировано 224 студента Ижевской государственной медицинской академии в возрасте от 18-24 лет. Проанализировав результаты, можно сделать следующие выводы: по индексу массы тела 77% студентов имеют нормальный вес, у 16 % избыточная масса тела, а 7% страдают ожирением. Как видно, процент студентов страдающих избыточной массой тела и ожирением не велик, но по итогам опроса выяснилось, что у многих студентов имеется риск развития ожирения.

На вопрос страдают ли их родители лишним весом - 31,8 % ответили положительно.

На вопрос часто ли в их рационе присутствуют высококалорийные продукты 59,5-ответили «да». В рационе 49,3 % студентов не ежедневно присутствуют фрукты и овощи. 34,5% опрошенных не следят за своим весом, 40,1% ответили «иногда» и лишь 25,4% регулярно взвешиваются. На вопрос о соблюдении диет 59,9% ответили, что никогда не придерживались их.

44,1% студентов ИГМА занимаются спортом лишь один раз в неделю, в режиме 35,6% отсутствуют физические нагрузки и только 20,3% студентов регулярно посещают спортивные секции.

По результатам исследования нами были разработаны следующие рекомендации по профилактике ожирения:

- 1) увеличить кратность занятий физической культурой в ИГМА до двух раз в неделю;
- 2) организовывать массовые мероприятия по профилактике гиподинамии (фитнес-трофи, флешмобы, веселые старты и др.);
- 3) проводить физкультминутки во время перерывов;
- 4) улучшить рацион питания в студенческой столовой (фрукты, большее количество салатов на растительной основе, меньше мучного);
- 5) пропаганда профилактики ожирения;
- 6) открыть бесплатный тренажерный зал при академии для студентов вуза.

Литература

1. Казин Э. М., Свиридова И. А., Семенкова Т. Н. и др. Комплексная оценка показателей здоровья и адаптации, обучающихся и педагогов в образовательных учреждениях // Медико-физиологические и

психолого-педагогические основы мониторинга: методическое пособие. Кемерово: Изд-во КРИПКиПРО, 2006. С. 2.

2. *Лисицын Ю. П.* Общественное здоровье и здравоохранение М.: ГЭОТАР-Медиа, 2014. С. 208.