(cc) BY

Конобейская Анжела Владимировна
старший преподаватель
Гордеева Анастасия Сергеевна
студентка

ФГБОУ ВО «Тихоокеанский государственный университет»
г. Хабаровск, Хабаровский край

САХАРНЫЙ ДИАБЕТ У СТУДЕНТОВ ВУЗОВ РОССИИ

Аннотация*: в статье рассматривается проблема возникновения сахарного диабета у российских студентов. Авторы анализируют статистические и медицинские данные, предлагают способы профилактики диабета.*

Ключевые слова*: студенты, здоровье, сахарный диабет, метаболический фактор.*

Сохранение и укрепление здоровья, повышение работоспособности студенческой молодежи, которая в современных условиях испытывает отрицательное влияние окружающей среды, социальных, экономических и политических факторов, становиться актуальнее с каждым годом. Особые опасения в этом смысле вызывает то, что именно молодежь будет определять интеллектуальный уровень нашей страны, ее конкурентоспособность.

По данным официальной статистики, около 30% выпускников вызов являются профессионально непригодными из-за низкого уровня здоровья. Следует отметить, что 60% страдают хроническими заболеваниями [3]. По данным Росстата, на 2021 год в структуре заболеваемости 1 место занимают болезни органов дыхания (53,6%), 2 место – болезни органов пищеварения (4,01%), на 3 месте заболевания костно-мышечной системы и соединительной ткани (3,58%). Заболевания эндокринной системы (2,02%) не входят в тройку лидирующих, но их процент с каждым годом увеличивается [8].

В структуре частоты распространения заболеваемости эндокринной системы сахарный диабет составляет 45% [6].Так общая численность пациентов с

Content is licensed under the Creative Commons Attribution 4.0 license (CC-BY 4.0)

сахарным диабетом в России, состоящих на диспансерном учете, на начало 2021 г., по данным регистра, составила 3,23% населения РФ, из них: сахарный диабет 1 степени – 5,5%, сахарный диабет 2 степени – 92,5%, другие типы сахарного диабета – 2,0%. Динамика распространенности данного заболевания составила при сахарном диабете 1 степени – 7,2%, 2 степени – 11% [2]. Скачки заболевания наблюдались в 2017 и 2019 годах [8].

Наблюдаются различия между регионами, большая распространенность сахарного диабета зафиксирована в Северо-западном федеральном округе 38%. В Сибири и на Дальнем Востоке зарегистрировано несколько меньше больных сахарным диабетом, 22% и 17% соответственно. Среди коренного азиатского населения данных регионов распространенность сахарного диабета обоих типов меньшая, чем среди европеоидных жителей [6; 2].

Данное заболевание негативно сказывается на физическое и психологическое состояние организма. Эндокринологический научный центр (РАМН, Москва) выявил, что диабет может вызвать поражение почек, потерю зрения, гангрену и т. д. Молодежь более подвержена депрессивным состояниям, также склонна к суициду на фоне болезни. При наличии других заболеваний сахарный диабет является причиной множества осложнений, часто приводящих к летальному исходу [2].

По словам зам. директора Института диабета НМИЦ эндокринологии Минздрава, профессора Галстяна Г.Р. в последнее время полуфабрикаты, фастфуд, транс-жиры – часть жизни современного студента. Это сказывается на культуре питания и образе жизни. Но, по его словам, не все пациенты с предиабетом переходят в диабетическую стадию, многое зависит от образа жизни человека. Есть высокие шансы, по крайней мере, отсрочить наступление диабета. Ведение здорового образа жизни позволяет более чем вдвое снизить вероятность заболевания диабетом в течение 5–10 лет [4].

По утверждению специалистов в области изучения сахарного диабета, одним из методов сохранения и укрепления здоровья студенческой молодежи является ведение здорового образа жизни. *В последнее время в нашей стране*

Содержимое доступно по лицензии Creative Commons Attribution 4.0 license (CC-BY 4.0)

проблеме сахарного диабета уделяется больше внимания. В частности, по федеральному закону №323 ФЗ «Об основах здоровья граждан Российской федерации», все университеты раз в год должны проводить диагностические исследования. В данную диагностику включен анализ, предварительно выявляющий сахарный диабет. В связи с этим, во многих вузах странны изменилась и разнообразилась программа питания. В Тихоокеанском государственном университете (ТОГУ) создана сеть учреждений общественного питания с качественным обслуживанием (в том числе диетическим питанием) по доступным ценам. На территории кампуса университета расположены столовая и два кафе. В здании университета располагаются 3 столовых и 3 кафе быстрого питания [7]. *Таким образом увеличивается вариативность питания для студентов, что повышает вероятность сбалансированного получения необходимых витаминов, макро- и микроэлементов*.

По данным специалистов, занятия физической культурой и спортом благоприятно влияют на общее здоровье организма, а также отсрочивают наступление диабетической стадии. Физическая активность включена в комплекс современного лечения сахарного диабета, поскольку она повышает чувствительность тканей к инсулину, усиливая как его действие, так и действие таблеток с эффектом снижения глюкозы [5]. *Университеты по всей стране стимулируют дополнительные занятия спортом среди студентов*. Открываются различные спортивные секции, посещение которых не входит в учебный план. Так, в Дальневосточном федеральном университете был организован Центр спортивной подготовки студентов, где активно развивается массовый спорт. Ежегодно проводятся свыше 15 внутренних спортивных соревновании и фестивалей. Студентам предоставляется большой выбор секций: *баскетбол*, *волейбол*, *футбол*, различные *единоборства*, бокс, *теннис*, *секция по пауэрлифтингу*, *триатлону* и *фехтованию на шпагах*, *секция по плаванию* [1].

Таким образом, для студентов с сахарным диабетом рекомендуется сбалансировать питание, включить в повседневную жизнь регулярные занятия спортом и нормализовать режим сна. Следование данным рекомендациям значительно

Content is licensed under the Creative Commons Attribution 4.0 license (CC-BY 4.0)

уменьшит вероятность перехода из предиабетической стадии в активную стадию болезни.

Список литературы

1. Дальневосточный федеральный университет // Официальный сайт [Электронный ресурс]. – Режим доступа: https://www.dvfu.ru/ (дата обращения: 19.01.2023).

2. Дедов И.И. Эпидемиологические характеристики сахарного диабета в Российской Федерации: клинико-статистический анализ по данным регистра сахарного диабета на 01.01.2021 / И.И. Дедов, М.В. Шестакова, О.К. Викулова [и др.] // Сахарный диабет. – 2021. – С. 204–221.

3. Захарова Р.Н. Оценка состояния здоровья студентов / Р.Н. Захарова // Проблемы социальной гигиены, здравоохранения и история медицины. – 2012. – С. 6–8.

4. Калинчев П. Сахарный диабет: общая задача для врача и пациента / П. Калинчев // Медвестник. – 2021. – С. 1.

5. Коротаева М.Ю. Роль физической нагрузки при борьбе с сахарным диабетом / М.Ю. Коротаева, А.И. Четвергова // Проблемы современного педагогического образования. – 2019.– С. 104–106.

6. Савина А.А. Тенденции показателей заболеваемости болезнями эндокринной системы взрослого населения Российской федерации / А.А. Савина // Социальные аспекты здоровья населения. – 2021. – С. 1.

7. Тихоокеанский государственный университет // Официальный сайт [Электронный ресурс]. – Режим доступа: https://pnu.edu.ru/ru/ (дата обращения: 19.01.2023).

8. Федеральная служба статистики. Российский статистический ежегодник. – 2021. – С. 235.

Содержимое доступно по лицензии Creative Commons Attribution 4.0 license (CC-BY 4.0)