

Конобейская Анжелика Владимировна

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

Костина Анна Олеговна

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

Алексеева Юлия Павловна

старший преподаватель
ФГАОУ ВО «Дальневосточный федеральный университет»
г. Владивосток, Приморский край

АНАЛИЗ ЗАБОЛЕВАНИЙ СЕРДЕЧНО-СОСУДИСТОЙ СИСТЕМЫ СРЕДИ СТУДЕНЧЕСКОЙ МОЛОДЕЖИ

***Аннотация:** в статье анализируется проблематика заболеваний сердечно-сосудистой системы среди студенческой молодежи. Подчеркивается важность комплексного подхода к профилактике сердечно-сосудистых заболеваний. В свете наличия семейной предрасположенности к болезням сердца рассматриваются действенные меры, направленные на поддержание здоровья в критических ситуациях. Работа затрагивает область общественного здравоохранения, предоставляя рекомендации для поддержания здоровья молодого поколения и студенческой молодежи.*

***Ключевые слова:** сердечно-сосудистая система, здоровье, заболевание, молодежь, студенты, факторы заболевания, профилактика, образ жизни.*

В настоящее время проблема сердечно-сосудистых заболеваний среди молодежи, становится предметом все более серьезного внимания со стороны специалистов [1; 5]. Особого внимания заслуживают заболевания студенческой молодежи, потому что именно данная категория молодежи более подвержена различным факторам влияния на состояние здоровья, в числе которых

экономические, социальные и другие. Студенческие годы являются периодом активного физического и психологического развития, но также могут представлять собой временной интервал, в течение которого формируются привычки и образ жизни, оказывающие влияние на долгосрочное здоровье.

На фоне увеличения нагрузок и стрессов, связанных с учебным процессом, а также изменениями в стиле жизни и диете, студенты подвержены риску развития заболеваний сердечно-сосудистой системы. Это обстоятельство придает особую актуальность исследованиям, направленным на выявление факторов риска, эпидемиологии и методов профилактики этих заболеваний в среде студенческой молодежи.

В современном обществе здоровье сердечно-сосудистой системы студенческой молодежи становится предметом все более серьезного внимания научного сообщества и здравоохранительных организаций. Согласно последним статистическим данным, количество случаев сердечно-сосудистых заболеваний в данной возрастной группе продолжает вызывать беспокойство. Приведенные данные Росстата о заболеваниях сердечно-сосудистой системы среди молодежи в возрасте 15–17 лет (на 100 000 человек) на 2005 и 2019 год – 1447,3 и 1607,8 случаев соответственно [4]. В дальнейшем именно эта категория молодежи станет студентами с уже имеющимися заболеваниями.

На протяжении данного периода времени можно заметить некоторые колебания. При этом, детальный анализ требует рассмотрения факторов, влияющих на это явление, таких как образ жизни, питание, физическая активность и другие аспекты, которые могут отражаться на здоровье сердечно-сосудистой системы молодежи.

Приведенные цифры могут служить отправной точкой для анализа и разработки мер по профилактике и улучшению здоровья молодежи. Для более детального понимания ситуации, мы можем рассмотреть ключевые параметры, такие как распространенность различных видов сердечно-сосудистых заболеваний, тенденции изменения заболеваемости в течение последних лет и факторы, которые могут влиять на состояние здоровья молодежи. Организация эффективной

профилактики возможна только с учетом данных о распространенности среди населения основных предрасполагающих факторов [1; 3].

По мнению специалистов, в качестве основного внутреннего фактора выступает избыточная масса тела и гиперхолестеринемия, которые вполне могут быть обусловлены генетической предрасположенностью. Генетический фактор также играет роль, особенно если у члена семьи уже были проблемы с сердцем.

Внешние же факторы могут быть различны. Отсутствие регулярной физической активности, неправильное питание с избытком жиров и сахаров, употребление табака и алкоголя – все это влияет на состояние сердечно-сосудистой системы [1; 5]. Артериальное давление, уровень холестерина, употребление соли в пищу. Недостаток сна и нарушения сна могут ухудшить общее здоровье и увеличить риск заболеваний сердца. Кроме того, употребление наркотиков и неконтролируемое применение лекарств могут оказывать негативное воздействие [2].

Психоэмоциональное состояние также существенно влияет. Частые стрессовые ситуации и недостаток эмоциональной стабильности могут оказывать негативное воздействие на сердце и сосуды.

Понимание взаимосвязи этих факторов и принятие осознанных мер по их предотвращению являются ключевыми для поддержания здоровья сердечно-сосудистой системы в молодом возрасте. И поддержание здоровья среди студенческой молодежи требует внимания к разнообразным аспектам их образа жизни.

Отказ от табака и употребления алкогольных напитков – это не только решение проблемы пассивного курения и алкогольной зависимости, но и важный шаг в укреплении физического состояния. Их отказ не только уменьшает вероятность ишемической болезни сердца, но и вносит заметные изменения в общее здоровье в течение короткого времени [5].

Не менее важно следить за потреблением сахара. Избегание лишних сладостей, газированных напитков и продуктов с высоким содержанием сахара – не только профилактика сахарного диабета, но и способ поддерживать нормальный уровень энергии и концентрации.

Диета также играет фундаментальную роль в укреплении здоровья сердца. Переход к более здоровым продуктам, таким как овощи, фрукты, нежирное мясо и рыба, обеспечивает необходимые питательные вещества. Этот подход к питанию не только способствует здоровью сердца, но и влияет на общую выносливость и активность студента [2; 3].

Не стоит забывать и про физическую активность. Регулярные занятия спортом, прогулки и физические упражнения способствуюткреплению сердца и сосудов, а также повышению общей физической формы.

Регулярные медицинские осмотры, включая контроль уровня сахара, холестерина и артериального давления, являются неотъемлемой частью поддержания здоровья. Для студентов, у которых есть семейная предрасположенность к болезням сердца, этот шаг особенно важен. Для тех, кто уже сталкивался с сердечно-сосудистыми проблемами, обратившись к кардиологу, можно изучить методы управления стрессом и поддержания здоровья [2].

Таким образом, несмотря на изменения показателей в течение последних нескольких лет проблема заболеваний сердечно-сосудистой системы остается актуальной по сей день. Своевременное выявление возможных внешних и внутренних факторов риска, а также склонностей к подобным заболеваниям сможет предостеречь от его прогрессирования, или появления вовсе. Комплексный подход к поддержанию здоровья сердца и сосудов не только формирует осознанность заботы о себе среди студентов, но и создает прочный фундамент для их общего благополучия в активной студенческой жизни.

Список литературы

1. Галстян А.Г. Распространенность основных факторов риска развития сердечно-сосудистых заболеваний среди лиц молодого возраста / А.Г. Галстян // Проблемы социальной гигиены, здравоохранения и истории медицины. – 2013. – С. 11–13.

2. Дорощик А.А. Факторы риска сердечно-сосудистых заболеваний у студентов высших учебных заведений / А.А. Дорощик, Е.М. Сурмач // Наука и современность. – 2016. – С. 14–18.

3. Невмержицкий В.С. Оценка факторов риска сердечно-сосудистых заболеваний у студентов высших учебных заведений / В.С. Невмержицкий, А.А. Шило // FORCIPE. – 2021. – С. 226–227.

4. Росстат. Статистический сборник. – М., 2021. – 171 с.

5. Усанова А.А. Эпидемиологические аспекты осведомленности и распространенности факторов риска сердечно-сосудистых заболеваний у студентов Мордовского государственного университета / А.А. Усанова, Н.Н. Гуранова, И.Х. Фазлова [и др.] // Научные ведомости белгородского государственного университета. Серия: Медицина. – 2008. – С. 132–136.