

Культура физическая и здоровье. 2023. № 4 (88). С. 72-75.
Physical Culture and Health. 2023, 4 (88), 72-75.

Научная статья
УДК 611.1:616-036.2
DOI: 10.47438/1999-3455_2023_4_72

ФАКТОРЫ ПОВЫШЕННОГО АРТЕРИАЛЬНОГО ДАВЛЕНИЯ У СТУДЕНТОВ ВЫСШИХ УЧЕБНЫХ ЗАВЕДЕНИЙ



Денис Алексеевич Лютов ¹, Го Цзянь ², Снежана Руслановна Гостева ³,
Надежда Георгиевна Ефремова ⁴

Московская государственная академия физической культуры ¹
Малаховка, Россия

Российский университет спорта (ГЦОЛИФК) ²
Москва, Россия

Филиал Ростовского государственного университета путей сообщения в г. Воронеж ³
Воронеж, Россия

Российский экономический университет имени Г. В. Плеханова ⁴
Москва, Россия

¹ Аспирант
тел.: +7(903)544-72-53, e-mail: denislyutovfor@gmail.com
ORCID 0009-0001-7989-5374

² Аспирант
тел.: +7(495)961-31-11 (доб. 52-07), e-mail: aspirantura@gtsolifk.ru

³ Кандидат педагогических наук, доцент, кандидат исторических наук, доцент, доцент кафедры
социально-гуманитарных, естественно-научных и общепрофессиональных дисциплин
тел.: +7(910)341-04-367, e-mail: gosteva73@mail.ru

⁴ Старший преподаватель кафедры физического воспитания
тел.: +7(916)303-99-55, e-mail: efremova_ng@mail.ru

Аннотация. В данной статье затронута проблема, связанная с дальнейшим прогрессированием заболеваний кровеносной системы среди населения. Особое внимание необходимо уделить тому, что наступают эти заболевания в молодом возрасте. В статье приводятся факторы, влияющие на появление повышенного артериального давления у студентов высших учебных заведений и формирование у них предпосылок к появлению гипертонической болезни. В данном исследовании использовались: анализ научно-методической литературы, анкетирование, опрос, включённое наблюдение. Исследование показало, что причины «омоложения» кроются в недостатках образа жизни молодого поколения. Образовательный процесс в системе высшего образования сопряжён с высокой психологической нагрузкой, с которой студенты пытаются справиться при помощи доступных, но бесполезных средств – энергетиков. При этом не используются такие эффективные средства как систематические занятия физическими упражнениями, полноценный сон и питание, отказ от вредных привычек и т. п.

Ключевые слова: образ жизни, стресс, артериальное давление, студенты, гипертония, гипертоническая болезнь.

Для цитирования: Факторы повышенного артериального давления у студентов высших учебных заведений / Д. А. Лютов, Г. Цзянь, С. Р. Гостева [и др.] // Культура физическая и здоровье. 2023. № 4. С. 72-75. DOI: 10.47438/1999-3455_2023_4_72.

Актуальность

Студенты высших учебных заведений подвержены фактором риска появления гипертонической болезни сильнее остальных – формирование вредных привычек, таких как употребление алкоголя и курение, недостаточное количества сна, высокий уровень учебного и внеучебного стресса – все это факторы, впервые появляющиеся в жизни человека именно в студенческие года [10, 11]. Отсутствие мер в борьбе с сформировавшейся вредной привычкой на начальном этапе ее появления ведет к пролонгированному воздействию фактора риска и поэтапному повышению риска появления артериальной гипертонии как постоянного диагноза уже в молодом возрасте, тем самым увеличивая риски заболеваний сердечно-сосудистого характера с каждым годом.

Гипертония – это так называемая «тихая убийца», так как начальные этапы болезни развиваются без видимых симптомов, обращая на себя внимания в случае, когда болезнь уже ухудшает качество жизни. На данный момент артериальная гипертония (АГ) – широко распространенное во всём мире заболевание, являющееся одним из наиболее распространённых факторов риска развития инсульта, инфаркта миокарда, сердечной недостаточности и других болезней сердца. В последние годы АГ все чаще появляется у молодых людей в возрасте до 25 лет, что в разы увеличивает риски, связанные с заболеваниями сердца.

Результаты исследования и их обсуждение

По данным Минздрава и Росстата России, заболеваемость населения болезнями системы кровообращения в 21 тысячелетии серьезно возросла (с 2483 млн. чел. в 2000 г. до 4928,7 млн. чел. в 2023 г., т.е. более чем в два раза. Артериальная гипертония – синдром повышения систолического артериального давления (АД) от 140 мм рт. ст. и выше, и одновременно или самостоятельно – диастолического АД 90 мм рт. ст. АГ – распространенное заболевание, согласно последним данным, в России артериальной гипертонией страдает около 40 % взрослого населения. Согласно прогнозу, к 2025 году число пациентов АГ увеличится на 15–20 % и достигнет почти 1,5 миллиардов [1].

Согласно последним данным, артериальную гипертонию все чаще регистрируют в молодом возрасте, т.е. от 18 лет [2]. Важной особенностью АД является длительный бессимптомный период, в связи с чем молодые люди длительное время не знают о наличии заболевания и не обращаются к врачам на этапе, когда болезнь еще можно скорректировать с минимальными лекарственными и процедурными вмешательствами. В последние годы, медицинское сообщество стало больше внимания уделять лицам молодого возраста ввиду того, что раннее выявление субъектов с развивающейся АГ может предотвратить установление повышенного артериального давления во взрослом возрасте [3]. Основные причины появления артериальной гипертонии: малоподвижный образ жизни, потребление большого количества соли, вредные привычки, повышенный холестерин

крови, избыточный вес из-за неправильного питания [4].

Согласно исследованию, проведенному Бугровой Д. М. и Кузнецовой А. О, студенты Кемеровского государственного медицинского университета имеют проблемы с АД при наличии всех факторов риска (алкоголь, курение, неправильное питание, малоподвижный образ жизни, стресс) [5]. Аналогичная ситуация наблюдается как в Смоленском государственном медицинском университете [6], так и в других университетах по всей России [7, 8, 9].

В нашем исследовании приняло участие 356 студентов 1-2 курсов Российского экономического университета имени Г.В. Плеханова. 45 % – юноши, 55 % – девушки. Исследование АД показало, что 36,7 % респондентов имеют повышенное артериальное давление (более 140 ед. и выше) 4,4 % испытуемых имеют пониженное давление (ниже 10 ед.). Анкетирование показало, что 76 % испытуемых ведет нездоровый образ жизни: не придерживаются режима дня, сокращают продолжительность сна до минимальных пределов, используют вредные привычки, среди которых заметное место в молодежной среде занимает курение, двигательный режим не соответствует оптимальным величинам, арсенал двигательных умений и навыков сведен к минимуму. Кроме того, большинство испытуемых отметило постоянное использование энергетиков.

В понимании современной молодежи, необходимость заботиться о своем здоровье наступает после 30 лет, когда проходит так называемый период «молодости» и восстановление ресурсом организма происходит с большим трудом [12]. Однако на момент достижения 30-летнего возраста, артериальная гипертония может перейти в устойчивую форму и полноценному лечению не поддаваться.

Выводы

1. Количество молодежи с повышенными показателями АД с каждым годом становится все больше, увеличивая риск преждевременной смерти от заболеваний сердечно-сосудистого характера.
2. Такие факторы, как употребление алкоголя, малоподвижный образ жизни, курение, избыточная масса тела, все еще являются основными причинами повышения АД и развития АГ как диагноза.
3. Основные факторы риска появления АГ не изменились, однако теперь более молодая часть населения оказалась подвержена им в силу изменения образа жизни.

Конфликт интересов

Авторы декларируют отсутствие явных и потенциальных конфликтов интересов, связанных с публикацией настоящей статьи.

Библиографический список

1. Бобровский И. Н., Варфоломеева Т. В. Ценностное отношение к здоровью студентов медицинского вуза // Международный научно-исследовательский журнал. – 2020. – № 12-2 (102). – С. 113-117.

2. Бугрова Д. М. [и др.] ФАКТОРЫ РИСКА АРТЕРИАЛЬНОЙ ГИПЕРТЕНЗИИ У СТУДЕНТОВ КемГМУ // Интеграция теории и практики в медицине: достижения и перспективы: материалы III Международной научно-практической конференции. – Т. 201. – № 12. – С. 54-63.
3. Захарова Е. А., Прокопенко Л. А. Оценка и анализ вредных привычек у студентов, обучающихся в вузах // Учёные записки университета им. П. Ф. Лесгафта. – 2021. – № 7 (197). – С. 123-127.
4. Кобалава Ж. Д. [и др.] Артериальная гипертензия у взрослых. Клинические рекомендации 2020 // Российский кардиологический журнал. – 2020. – №. 3. – С. 149-218.
5. Легоноква А. С. Распространённость артериальной гипертензии у студентов вузов г. Смоленска // Вестник Смоленской государственной медицинской академии. 2011. № 1. С. 90-92.
6. Мартынович А. И., Кирилук В. В. Анализ вредных привычек студентов // Неделя молодёжной науки-2020 : Материалы Всероссийского научного форума с международным участием, посвящённого 75-летию победы в Великой Отечественной войне. – СПб. : Печатник, 2020. – С. 57.
7. Петухов А. С., Фаттахова Н. И., Толмачёв Д. А. Изучение риска развития артериальной гипертензии среди студентов Ижевской государственной медицинской академии // Modern Science. – 2019. – № 12-2. – С. 117-121.
8. Рудая К. А. Факторы риска развития артериальной гипертензии у студентов первого курса Гродненского государственного медицинского университета // Актуальные проблемы гигиены и экологической медицины : сборник трудов конференции. – Гродно : Гродненский государственный медицинский университет, 2021. – С. 175-178.
9. Яковлева К. Н., Фомин А. В., Ильина А. А. Оценка степени и факторов риска развития артериальной гипертензии у студентов Тверского ГМУ // Молодёжь, наука, медицина : Тезисы 66-й Всероссийской Межвузовской студенческой научной конференции с международным участием. – Тверь : Тверская государственная медицинская академия Министерства здравоохранения Российской Федерации, 2020. – С. 202.
10. Battistoni A., Canichella F., Pignatelli, G. [et al.] Hypertension in Young People: Epidemiology, Diagnostic Assessment and Therapeutic Approach // High Blood Press Cardiovasc Prev. 2015. doi: 10.1007/s40292-015-0114-3, 22:381-388.
11. Yano Y. Blood pressure in young adults and cardiovascular disease later in life // American journal of hypertension. – 2021. – Vol. 34. – No. 3, pp. 250-257.

References

1. Bobrovsky I. N., Varfolomeeva T. V. Value attitude to health of medical school students. International Research Journal. 2020. № 12-2 (102), pp. 113-117.
2. Bugrova D. M., Kuznetsova A. O., Makshanova G. P., Budaev A. V., Denisova S. V., Davlyatov A. Sh. FACTORS OF RISK OF ARTERIAL HYPERTENSIS IN STUDENTS OF THE KEMEROV STATE MEDICAL UNIVERSITY of the Ministry of Health of Russia. Integration of theory and practice in medicine: achievements and prospects : Proceedings of the III International Scientific and Practical Conference. Vol. 201. No. 12, pp. 54-63.
3. Zakharova E. A., Prokopenko L. A. Assessment and analysis of bad habits among students studying in higher education institutions. Scientific Notes of P. F. Lesgaft University. 2021. No. 7 (197), pp. 123-127.
4. Kobalava Zh.D., Konradi A.O., Nedogoda S.V., Shlyakhto E.V., Arutyunov G.P., Baranova E.I., Barbarash O.L., Boitsov S.A., Vavilova T.V., Villeval' de S.V., Galyavich A.S., Glezer M.G., Grineva E.N., Grinshtein Yu.I., Drapkina O.M., Zhernakova Yu.V., Zvartau N.E., Kislyak O.A., Koziolova N.A., Kosmacheva E.D., Kotovskaya Yu.V., Libis R.A., Lopatin Yu.M., Nebieridze D.V., Nedoshivin A.O., Ostroumova O.D., Oshchepkova E.V., Ratova L.G., Skibitskii V.V., Tkacheva O.N., Chazova I.E., Chesnikova A.I., Chumakova G.A., Shal'nova S.A., Shestakova M.V., Yakushin S.S., Yanishevskii S.N. Arterial hypertension in adults. Clinical recommendations 2020. Russian Journal of Cardiology. 2020. No. 3, pp. 149-218.
5. Legonkova A. S. Prevalence of arterial hypertension among university students in Smolensk. Bulletin of Smolensk State Medical Academy. 2011. No. 1, pp. 90-92.
6. Martynovich A. I., Kirilyuk V. V. Analysis of bad habits of students. Week of Youth Science-2020 : Materials of the All-Russian scientific forum with international participation, dedicated to the 75th anniversary of victory in the Great Patriotic War. St. Petersburg, Pechatnik publ., 2020, p. 57.
7. Petukhov A. S., Fattakhova N. I., Tolmachev D. A. Study of the risk of arterial hypertension development among students of Izhevsk State Medical Academy. Modern Science. 2019. No. 12-2, pp. 117-121.
8. Rudaya K. A. Risk factors for the development of arterial hypertension in first-year students of Grodno State Medical University. Actual problems of hygiene and environmental medicine : proceedings of the conference. Grodno, Grodno State Medical University publ., 2021, pp. 175-178.
9. Yakovleva K. N., Fomin A. V., Ilyina A. A. Assessment of the degree and risk factors for the development of arterial hypertension in students of Tver State Medical University. Youth, Science, Medicine : Abstracts of the 66th All-Russian Interuniversity Student Scientific Conference with International Participation. Tver, Tver State Medical Academy of the Ministry of Health of the Russian Federation, 2020, p. 202.
10. Battistoni, A., Canichella, F., Pignatelli, G., Ferrucci, A., Tocci, G., Volpe, M. Hypertension in Young People: Epidemiology, Diagnostic Assessment and Therapeutic Approach. High Blood Pressure Cardiovasc Prev. 2015. doi: 10.1007/s40292-015-0114-3, 22:381-388.
11. Yano Y. Blood pressure in young adults and cardiovascular disease later in life. American journal of hypertension. 2021. Vol. 34. No. 3, pp. 250-257.

Поступила в редакцию 06.11.2023

Подписана в печать 28.12.2023

Original article

UDC 611.1:616-036.2

DOI: 10.47438/1999-3455_2023_4_72

FACTORS OF HIGH BLOOD PRESSURE IN STUDENTS OF HIGHER EDUCATIONAL INSTITUTIONS

Denis A. Lyutov ¹, Guo Jian ², Snezhana R. Gosteva ³, Nadezhda G. Efremova ⁴

Moscow State Academy of Physical Culture ¹

Malakhovka, Russia

Russian University of Sport (GTSOLIFK) ²

Moscow, Russia

Branch of Rostov State University of Railway Transport in Voronezh ³

Voronezh, Russia

G. V. Plekhanov Russian University of Economics ⁴

Moscow, Russia

¹ Postgraduate student

ph.: +7(903)544-72-53, e-mail: denislyutovfor@gmail.com

ORCID 0009-0001-7989-5374

² Postgraduate student

ph.: +7(495)961-31-11 (ext. 52-07), e-mail: aspirantura@gtisolifk.ru

³ PhD of Pedagogy, Associate Professor, PhD of History, Associate Professor, Associate Professor
of the Department of Social and Humanities, Natural Sciences and General Professional Disciplines

ph.: +7(910)341-04-367, e-mail: gosteva73@mail.ru

⁴ Senior Lecturer of the Department of Physical Education

ph.: +7(916)303-99-55, e-mail: efremova_ng@mail.ru

Abstract. This article addresses the problem associated with the further progression of diseases of the circulatory system in the population. Special attention should be paid to the fact that these diseases occur at a young age. The article presents the factors influencing the occurrence of high blood pressure in students of higher educational institutions and the formation of preconditions for the occurrence of hypertension in them. In this study were used: analysis of scientific and methodological literature, questionnaires, survey, and included observation. The study showed that the causes of "rejuvenation" lie in the shortcomings of the lifestyle of the young generation. The educational process in the system of higher education is associated with a high psychological load, which students try to cope with with the help of available but unhelpful means - energy drinks. At the same time, such effective means as systematic physical exercise, adequate sleep and nutrition, avoidance of bad habits, etc. are not used.

Keywords: lifestyle, stress, blood pressure, students, hypertension, hypertension disease.

Cite as: Lyutov, D. A., Tszyan', G., Gosteva, S. R., Efremova, N. G. (2023) Factors of high blood pressure in students of higher educational institutions. Physical Culture and Health. (4), 72-75. (In Russ., abstract in Eng.). doi: 10.47438/1999-3455_2023_4_72.

Received 06.11.2023

Accepted 28.12.2023