

3. Доля граждан, ежегодно проходящих профилактический медицинский осмотр и (или) диспансеризацию, в общей численности населения. URL: <https://www.fedstat.ru/indicator/61213> (дата обращения 20.02.2023). Текст: электронный.

4. Об утверждении порядка проведения профилактического медицинского осмотра и диспансеризации определенных групп взрослого населения : приказ Министерства здравоохранения РФ от 27 апреля 2021 г. № 404н. URL: <http://publication.pravo.gov.ru/Document/View/0001202106300043?index=0&rangeSize=1> / (дата обращения 20.02.2023). Текст: электронный.

Сведения об авторах

А.К. Перешеина* – студент

И.А. Черняев – старший преподаватель

Information about the authors

A.K. Peresheina* – student

I.A. Cherniaev – Senior Lecturer

***Автор, ответственный за переписку (Corresponding author):**

peresheinaa@yandex.ru

УДК 613.6

ИЗУЧЕНИЕ УРОВНЯ ТРЕВОЖНОСТИ И ДЕПРЕССИИ У СТУДЕНТОВ УРАЛЬСКОГО ГОСУДАРСТВЕННОГО МЕДИЦИНСКОГО УНИВЕРСИТЕТА И ФАКТОРОВ ОБРАЗА ЖИЗНИ

Юлия Максимовна Рогожкина², Юлия Сергеевна Сычева², Ольга Сергеевна
Попова¹, Екатерина Петровна Кадникова²

¹Кафедра гигиены и экологии

²Кафедра эпидемиологии, социальной гигиены и организации
госсанэпидслужбы

ФГБОУ ВО «Уральский государственный медицинский университет»

Министерства здравоохранения РФ

Екатеринбург, Россия

Аннотация

Введение. Стрессовые ситуации повсеместно сопровождают человека в течение всей его жизни. При благоприятных условиях может стать положительным стрессом (эустрессом), а при неблагоприятных стать дистрессом. **Цель исследования** – определить уровень стресса у студентов УГМУ с 1 по 6 курс. **Материал и методы.** В исследовании приняли участие студенты высшего учебного заведения, исследование проводилось с использованием верифицированного теста, разделено на два этапа: первый этап был направлен на выявление тревожности и депрессии, второй этап тестирования позволил выявить особенности переживания стресса [2,3].

Результаты. Исследование проводилось в два этапа: на первом оценивалось состояние тревожности и депрессии, на втором этапе - особенности переживания. По результатам первого тестирования тревожность и депрессию имеют 62,26% (n=102). При анализе результатов второго тестирования было

выявлено несоблюдение правильного образа жизни: режима сна, питания, учебной нагрузки, низкая двигательная активность, могут способствовать возникновению эмоциональных проблем. Положительные эмоции, такие как радость и спокойствие каждый день испытывали 42% (n=45), редко испытывали студенты отчаяние 42% (n=45). Студенты не высыпаются, много переживают эмоционально, не соблюдают режима дня, большие перерывы между приемами пищи, часто студенты не завтракают и ложатся спать голодными, учебная нагрузка занимает большую часть времени обучающихся, низкий уровень дополнительной активности. **Выводы.** По первому исследованию выявлен высокий процент студентов, имеющих тревожность и депрессию, однако на участие во втором исследовании согласилось лишь 35 студентов, что говорит о их неготовности обсуждать эмоциональные проблемы. Студенты не “сбрасывают” накопившейся стресс, поэтому большой процент студентов остро реагируют на многие аспекты своей жизни.

Ключевые слова: тревожность, депрессия, образ жизни, учебный стресс.

STUDYING THE LEVEL OF ANXIETY AND DEPRESSION, LIFESTYLE FACTORS IN STUDENTS OF THE URAL STATE MEDICAL UNIVERSITY

Yulia M. Rogozhkina², Yulia S. Sycheva², Olga S. Popova¹, Ekaterina P. Kadnikova²

¹Department of Hygiene and Ecology

²Department of Epidemiology, Social Hygiene and Organization of the State Sanitary and Epidemiological Service

Ural state medical university

Yekaterinburg, Russia

Abstract

Introduction. Stressful situations everywhere accompany a person throughout his life. Under favorable conditions, it can become positive stress (eustress), and under unfavorable conditions it can become distress. **The purpose of the study** is to determine the stress level of UGMU students from 1st to 6th year. **Material and methods.** The study involved students of a higher educational institution from 17-30 years old, the study was conducted using a verified test divided into two stages: the first stage was purposeed at identifying anxiety and depression, the second stage of testing allowed to identify the features of experiencing stress. **Results.** the study was conducted in two stages: at the first stage, the state of anxiety and depression was assessed, at the second stage - the features of the experience. According to the results of the first test, 62.26% have anxiety and depression (n=102). When analyzing the results of the second test, it was revealed that non-compliance with the correct lifestyle, such components as sleep, nutrition, academic load and low motor activity, can contribute to the emergence of emotional problems. Positive emotions such as joy and calmness were experienced every day by 42% (n=45), students rarely experienced despair by 42% (n=45), indifference by 29.27% (n=31). Students do not get enough sleep, they experience a lot emotionally, as well as non-compliance with the daily routine, long breaks between meals, students often do not have breakfast and go to bed hungry, the academic load takes up most of the students, a low level of additional activity. **Conclusions.** The first study revealed a high percentage of

students with anxiety and depression, but only 35 students agreed to participate in the second study, which indicates their unwillingness to discuss emotional problems. Students do not “dump” accumulated stress in a day, so a large percentage of students react acutely to many aspects of their lives students.

Keywords: anxiety, depression, lifestyle, learning stress.

ВВЕДЕНИЕ

Стрессовые ситуации повсеместно сопровождают человека в течение всей его жизни. Согласно теории Ганса Селье, «стресс» есть неспецифический ответ организма на любое изменение условий, требующее приспособления. [1]

Уровень стресса напрямую связан со сменой обстановки, учебной нагрузкой, с перепадами в экономике, пандемией, угрозой войны, потерей близких, эти факторы выступают очень серьезным стрессом для студентов.

Стресс – состояние организма, характеризующееся эмоциональным и физическим напряжением, вызванным воздействием различных неблагоприятных факторов, он главным образом характеризуется крайней неустойчивостью. При благоприятных условиях это состояние может трансформироваться в положительный стресс, а при неблагоприятных привести к дистрессу – в состояние нервно-эмоциональной напряженности, для которого характерно снижение работоспособности и эффективности функционирования систем и органов, истощение энергетических ресурсов.

Положительный стресс (эустресс) – это адекватная реакция организма на стресс, он имеет два значения:

1. стресс, вызванный положительными эмоциями
2. не интенсивный стресс, мобилирующий резервы организма через аллостаз для поддержания гомеостаза.

Дистресс-это отрицательный стресс, вызывающий дезадаптацию с последующим развитием заболеваний.

Цель исследования – определить уровень стресса у студентов Уральского государственного медицинского университета, изучить факторы образа жизни.

МАТЕРИАЛ И МЕТОДЫ

В исследовании приняли участие студенты высшего учебного заведения в возрасте 17-30 лет, преимущественно из г. Екатеринбурга в Свердловской области.

Было проведено анкетирование с применением верифицированного теста для оценки уровня стресса. Исследование было разделено на два этапа. Первый этап был нацелен на выявление состояния тревожности и депрессии, обусловленные неуравновешенностью нервных процессов. Нами была создана Goggle-форма с использованием методики предложенного психологом Чарльзом Спилбергером “Тревожность и Депрессия” (Тид) и стандартной анкеты, разработанной международной научно-исследовательской сетью, использующейся в исследовании «Поведение детей школьного возраста в отношении здоровья» (Health Behaviour in School-Aged Children - (HBSC)). Второй этап тестирования позволил выявить особенности переживания у

студентов с выявленными признаками стресса: степень самоконтроля и эмоциональной лабильности в стрессовых условиях. Нами также была создана Goggle-форма с использованием методики К. Шрайнера “Экспресс-диагностики состояния стресса” и стандартной анкеты, разработанной международной научно-исследовательской сетью, использующейся в исследовании HBSC, также изучение факторов образа жизни, которые могут провоцировать стресс [2,3].

В первом исследовании приняло участие 164 студента из них 64% (n=106) имеют выраженные признаки стресса. Во втором этапе тестирования приняло участие всего 33% (n=35) из 106 человек, прошедших во второй этап тестирования.

Используемые методы анализа: анкетного опроса, аналитический метод был применен для оценки результатов с помощью балльной системы, прилагаемой к верифицированному тесту; описательный метод - изложение результатов.

РЕЗУЛЬТАТЫ

По результатам первого тестирования, которое прошли 164 человека, имеют и тревожность, и депрессию 62,26% (n=102), только депрессию 31,13% (n=51) студента, тревожность 6,603% (n=11).

Тест содержал несколько вопросов, направленных на выявление распространенности употребления алкоголя. Из имеющихся данных ясно, что употребляют алкоголь 1,8% (n=3) прошедших анкетирование, отдавая предпочтения пиву и винным напиткам, в меньшей степени водке и шампанскому. Также первый этап содержал вопросы по оценке эмоционального состояния: положительные эмоции, такие как радость и спокойствие каждый день испытывали 42% (n=45), редко испытывали студенты отчаяние 42% (n=45), безразличие 29,27% (n=31).

Во второй этап прошли 106 человек, с выявленными признаками тревоги и депрессии. Однако, согласие на участие дали только 35 опрошенных студентов. По результатам тестирования было выявлено, что респонденты относятся к работе ответственно, выполняют ее до конца, но часто не успевают сделать работу в срок, что вызывает усталость и переутомление. Около 85% (n=30) прошедших анкетирование, волнует будущее, их беспокоит скорость происходящих перемен. Из респондентов, имеющих плохие привычки, пытаются с ними бороться только 51% (n=8) студентов. Беспокойство насущными проблемами осложняется разочарованием в самом себе, мнением, что человек ничего не достиг. Насущные проблемы беспокоят 63% (n=22) прошедших опрос молодых врачей, нарастающая тревожность осложняется разочарованием в себе 60% (n=21), также мнением, что человек ничего не достиг. Однако, проведенное время в кругу семьи и друзей приносит радость и удовольствие.

Также на данном этапе проведен анализ фактор образа жизни студентов. По результатам анкетирования только 9% (n=3) респондентов высыпаются, 51% (n=18) спят 4-6 часов в день и 11% (n=4) менее 4 часов. Чаще всего отход ко сну отмечается позже 00:00, а пробуждение в промежутке 5:00-7:00 часов

утра.

Свой досуг студенты проводят по-разному, но чаще всего предпочтения отдаются телевизору, компьютерным играм и художественной литературе. Исходя из полученных данных, телевизор больше смотрят в выходные дни, около 5 часов своего свободного времени. Время, отданное компьютерным играм в учебные дни и выходные одинаковое, 90 минут. Художественной литературе уделяется всего 30 минут как в учебные (68%(n=24)), так и в выходные дни (60% (n=21)), однако только 3% (n=1) готовы отдавать более 7 часов свободного времени прочтению. Времяпрепровождения не ограничивается только играми и книгами, так 77%(n=27) нравится каждый день разговаривать с друзьями по телефону или переписываться с ними через интернет.

Режим питания является важным аспектом в жизни студента, необходимо соблюдать временные промежутки для завтрака, обеда и ужина. Ежедневно завтракают 66% (n=23) (7 дней в неделю), 20% (n=7) не завтракают вовсе. В основном на протяжении недели наблюдается трехразовый режим питания (43% (n=15)), двухразовый (25% (n=10)) и четырехразовый (20%(n=7)). Перерывы между приемами пищи более 5-6 часов составляет 54% (n=9). Отходя ко сну, 63% (n=22) студентов не остаются голодными, предпочитают ложиться спать сытыми.

Учебная нагрузка занимает основную часть дня обучающихся. Время использования компьютера для рабочих целей составляет более 7 часов у 34% (n=12) в течении всей недели. В будние дни 17% (n=6) уделяет время учебе 6 часов и 20% (n=7) 3 часа. В выходные дни учебе 14% (n=5) студентов уделяют 4 часа и 17% (n=6) 3 часа. Студенты считают свои способности к учебе средними или хорошими.

Активная деятельность так же необходима человеку, как и сон. Однако исходя из результатов анкетирования, 40% (n=14) занимаются спортом дополнительно, занимаются 1 раз в неделю, уделяя 60 минут (31%(n=11) или 10 минут (28% (n=10)). На вопрос о теле, 46%(n=16) ответили, что являются полными, и 40%, что вес в норме.

ОБСУЖДЕНИЕ

Полученные нами результаты исследования схожи с данными работы Городецкой И.В., Солодовниковой О.И. “Оценка уровня учебного стресса у студентов в ВГМУ”. При анализе результатов, нами была отмечена схожая тенденция: студентов волнует их будущее, также из-за нагрузки студенты не успевают сделать работу в срок, беспокойство и нехватка времени приводит к разочарованию в себе [4].

При анализе похожих по тематике статей, была отмечена схожесть полученных нами данных анкетирования с результатами, полученными магистрантом Имамгалиевой Л.А. “Социологический анализ влияния стресса на учебное поведение студентов”, Тамбовский государственный университет им. Г.Р. Державина. Основными причинами возникающего стресса у проанкетированных студентов являются: неудовлетворенность достигнутыми результатами своей деятельности, недостаток времени, ускоренный темп

жизни, перемены и недостаток сна [5].

ВЫВОДЫ

По первому исследованию выявлен высокий процент студентов, имеющих тревожность и депрессию, однако на участие во втором исследовании согласилось лишь 35 студентов, что говорит о их неготовности обсуждать эмоциональные проблемы.

По результатам второго исследования, мы изучали их эмоциональные проблемы. Студенты не высыпаются, очень много переживают эмоционально, они разочаровываются в себе, многие испытывают отчаяние, их волнует будущее и скорость происходящих перемен, также несоблюдение режима дня, большие перерывы между приемами пищи, часто студенты не завтракают и ложатся спать голодными, учебная нагрузка занимает большую часть обучающихся, низкий уровень дополнительной активности, студенты не “сбрасывают” накопившейся стресс за день, поэтому большой процент студентов остро реагируют на многие аспекты своей жизни.

В результате своего исследования мы выяснили, что из-за тревожности у студентов появились плохие привычки, с которыми бороться пытается лишь половина опрошенных студентов. Из-за накопившегося стресса студенты не успевают сделать работу в срок, что вызывает усталость, переутомление и нехватку сна. Физическая активность - хорошая профилактика стресса, однако дополнительно спортом занимается меньше половины.

СПИСОК ИСТОЧНИКОВ:

1. Беляева Ю.Н. Выявление уровня стресса у студентов ВУЗов и пути его преодоления / Беляева Ю.Н., Меликова С.А. // Современные научные исследования и разработки. - 2017. - № 9(17). - стр. 561-562
2. Полякова, О.Б. Общий психологический практикум: сборник диагностических процедур: учебно-методическое пособие / О. Б. Полякова // НОУ ВПО Московский психолого-социальный ин-т. - Москва : Московский психолого-социальный институт. - 2012. - 21 см.
3. Кучма В.Р. Поведенческие риски, опасные для здоровья школьников XXI века / Кучма В.Р., Соколова С.Б. // Монография. М.: ФГАУ «НМИЦ здоровья детей» Министерства здравоохранения РФ - 2017. - 170 с.
4. Городецкой И.В. Оценка уровня учебного стресса у студентов вгму / Городецкой И.В., Солодовниковой О.И. // Вестник ВГМУ. - 2016. - Том 15, № 2. - с. 118-128.
5. Имамгалиевой Л.А. “Социологический анализ влияния стресса на учебное поведение студентов” / Имамгалиевой Л.А. // Вестник Тамбовского университета. - 2017. - Том 3, № 2 (10). - с. 73-76.

Сведения об авторах:

Ю.М. Рогожкина* – студент

Ю.С. Сычева – студент

О.С. Попова – старший преподаватель

Е.П. Кадникова - старший преподаватель

Information about the authors

J.M. Rogozhkina* – student

J.S. Sycheva- student

O.S. Popova - senior lecturer

E.P. Kadnikova-senior lecturer

***Автор, ответственный за переписку (Corresponding author):**

yulechka-rogozhkina@mail.ru

УДК 611.4- 614.1

**ВЫЯВЛЕНИЕ СИМПТОМОВ ГИПЕРГЛИКЕМИИ И
ГИПЕРХОЛЕСТЕРИНЕМИИ У ПАЦИЕНТОВ В ХОДЕ
ДИСПАНСЕРИЗАЦИЙ И ВЕДЕНИЯ ДИСПАНСЕРНОГО НАБЛЮДЕНИЯ**

Ольга Александровна Сергеева¹, Евгения Витальевна Яшина¹, Екатерина
Петровна Кадникова¹, Владислава Александровна Мальцева²

¹Кафедра эпидемиологии, социальной гигиены и организации
госсанэпидслужбы

ФГБОУ ВО «Уральский государственный медицинский университет»
Министерства здравоохранения РФ

²ГАУЗ СО «Городская клиническая больница № 14»

Екатеринбург, Россия

Аннотация

Введение. Широкое распространение хронических неинфекционных заболеваний обусловлено особенностями образа жизни и связанными с ним метаболическими факторами риска, среди которых лидирующее положение занимают гипергликемия и гиперхолестеринемия. На сегодняшний день диспансеризация является важной и современной программой, так как имеет профилактическую направленность: в ходе нее выявляются факторы риска развития заболеваний, а также есть возможность выявить заболевания, по поводу которых пациент еще не обращался за помощью. **Цель исследования** – провести анализ частоты выявления гиперхолестеринемии и гипергликемии у людей, прошедших диспансеризацию и состоящих на диспансерном учете и оценить эффективность проведения диспансерного наблюдения. **Материал и методы.** Проведено ретроспективное исследование медицинской документации одного из терапевтических участков ГАУЗ СО «Городская клиническая больница № 14 город Екатеринбург» за 2022 год. Объектом исследования являются 47 пациентов, у которых были выявлены симптомы гипергликемии, гиперхолестеринемии, диагноз сахарного диабета 2 типа. Удельный вес женщин в выборке составил 42,0%, мужчин 58,0%. Средний возраст пациентов составил 54,3±3,11. **Результаты.** Охват населения диспансеризацией составил 98,0%. Удельный вес больных, состоящих на диспансерном наблюдении, не имевших в течение года временной утраты трудоспособности с симптомами сахарного диабета 2 типа составил 74,3%, с гиперхолестеринемией 100,0%. Удельный вес вновь взятых на диспансерный учет среди состоящих под наблюдением с симптомами сахарного диабета 2 типа составил 42,7%, с гиперхолестеринемией 11,8%. **Выводы.** Проведенный анализ на основе объективных данных показал высокую частоту выявления при прохождении