

УДК: 378.172

ВЛИЯНИЕ УЧЕБНОГО ПРОЦЕССА НА РАЗВИТИЕ СОМАТИЧЕСКОЙ ПАТОЛОГИИ У СТУДЕНТОВ УГМУ

Казанцев Степан Евгеньевич, Куштыева Алина Динаровна, Лившиц Яна Вадимовна, Никонова Александра Антоновна, Пегарькова Дарья Александровна, Самборский Данил Павлович, Бабушкина Екатерина Ивановна

Кафедра психиатрии, психотерапии и наркологии

ФГБОУ ВО «Уральский государственный медицинский университет» Минздрава России

Екатеринбург, Россия

Аннотация

Введение. В процессе учебы у студентов происходит снижение показателей здоровья, развитие «болезней цивилизации», таких как артериальная гипертензия, сахарный диабет, бронхиальная астма, хроническая боль и многие другие, а также формирование зависимостей от психоактивных веществ. **Цель исследования** - выявить влияние учебы на соматический профиль студента УГМУ. **Материал и методы.** Проведено анкетирование 128 студентов 1-6 курсов УГМУ, состоявшее из оценки общего здоровья, блока «вредные привычки» и «хронические заболевания». Сформировано три группы: студенты 1-2 курсов, 3-4 курсов и 5-6 курсов. Накопление, систематизация исходной информации и визуализация полученных результатов осуществлялись в Microsoft Office Excel 2019. **Результаты.** Выявлено, что из 128 человек 68 (53%) считают уровень здоровья хорошим, отличным - 10 человек (8%), удовлетворительным - 47 человек (37%), плохим - 3 человека (2%). Среди студентов, обучающихся на «4», «5» на 1-2 курсе большинство оценивают свое здоровье, как хорошее (64%), на 3-4 курсе - удовлетворительное (50%), на 5-6 курсе - хорошее (50%). Среди студентов, у кого бывают тройки в семестре: на 1-2 курсе - удовлетворительное (44%), на 3-4 и 5-6 - хорошее (60% и 79% соответственно). По мере возрастания курса у студентов отмечается более комплексный подход к здоровью. Однако, к старшим курсам частота курения увеличивается на 10%. **Выводы.** Студенты УГМУ вне зависимости от курса оценивают свой уровень здоровья, как удовлетворительный или хороший. На старших курсах студенты предпринимают больше усилий для поддержания здоровья, что связано с тем, что обучение в УГМУ способствует накоплению знаний о хронических заболеваниях и их методах профилактики. Несмотря на осведомленность о пагубных эффектах вредных привычек студенты продолжают бороться со стрессом приемом алкоголя и никотина.

Ключевые слова: соматическая патология, здоровье, профилактика

INFLUENCE OF THE EDUCATIONAL PROCESS ON THE DEVELOPMENT OF SOMATIC PATHOLOGY IN USMU STUDENTS

Kazantsev Stepan Evgenievich, Kushtyeva Alina Dinarovna, Livshits Yana Vadimovna, Nikonova Alexandra Antonovna, Pegarkova Daria Alexandrovna, Samborsky Danil Pavlovich, Babushkina Ekaterina Ivanovna

Department of Psychiatry, Psychotherapy and Narcology

Ural State Medical University

Yekaterinburg, Russia

Abstract

Introduction. Students experience a decrease in health indicators, the development of «diseases of civilization» such as arterial hypertension, diabetes mellitus, bronchial asthma, chronic pain and others. **The aim of this study** is to identify the impact of study on the somatic profile of a USMU student. **Material and methods.** We conducted a survey of 128 students of USMU consisting of an assessment of general health, a block of «bad habits» and «chronic diseases». **Results.** 68 (53%) students consider their health as good, excellent - 10 people (8%), satisfactory - 47 people (37%), poor - 3 people (2%). Among students studying at «4», «5» in the 1st-2nd year, the majority assess their health as good (64%), in the 3rd-4th year - satisfactory (50%), in the 5th-6th year - good (50%). Among students who have C grades in a semester: in the 1st-2nd year - satisfactory (44%), in 3-4 and 5-6 - good (60% and 79%, respectively). As the course progresses, students take a more comprehensive approach to health, but the frequency of smoking increases by 10%. **Conclusion.** USMU students rate their health as satisfactory or good. In senior years, students make more efforts to maintain health. Studying at USMU contributes to the accumulation of knowledge about chronic diseases and their methods of prevention. Despite awareness of the harmful effects of bad habits, students continue to deal with stress by drinking alcohol and nicotine.

Keywords: somatic pathology, health, prevention.

ВВЕДЕНИЕ

Многочисленные научные исследования последних лет свидетельствуют, что в процессе учебной деятельности студенческой молодежи при повышенном объеме и сложности учебного материала в условиях малоподвижного образа жизни происходит развитие психических и функциональных расстройств, снижение показателей физического состояния организма [1]. Факторами риска являются: постоянно увеличивающийся объем информации, высокое нервно-эмоциональное напряжение в период зачетных занятий и экзаменационных сессий, особенности быта и образа жизни [2]. Психическое здоровье студентов является важным аспектом их общего благополучия и успеха в учебе, оно тесно взаимосвязано с развитием соматических патологий [3]. Стресс может рассматриваться в качестве преморбидного фактора риска развития соматических заболеваний, к которым относятся современные «болезни цивилизации»: артериальная гипертензия, сахарный диабет, бронхиальная астма, хроническая боль и многие другие [4]. Помимо этого, учебный процесс связан с повышенной напряженностью зрительного анализатора, что может повлиять на остроту зрения [5]. Особый социальный статус студентов, специфические условия учебного процесса существенно отличают их от всех других категорий населения и делают эту группу уязвимой не только в плане формирования хронических заболеваний, но и в плане формирования зависимостей, таких как никотиновой, алкогольной и наркотической [4].

Цель исследования - выявить влияние учебного процесса на соматический профиль студента медицинского университета.

МАТЕРИАЛ И МЕТОДЫ

С февраля по март 2024 года было проведено анкетирование студентов 1-6 курсов Уральского государственного медицинского университета. В целом в одномоментном исследовании приняли участие 128 студентов УГМУ, было сформировано три группы студентов: студенты 1-2 курсов - 32 студента (25%), из них 28 женского пола (ж) и 4 - мужского (м); студенты 3-4 курсов 50 студентов (39%), из них 41 ж и 9 м; студенты 5-6 курсов - 46 студентов (36%), из них 36 ж и 10 м.

Анкетирование состояло из 3 блоков. В первом блоке оценивается общее состояние здоровья студентов, количество простудных заболеваний в год, причины неудовлетворительного состояния здоровья, методы укрепления здоровья и диспансеризация. Также была выявлена зависимость уровня соматического здоровья от успеваемости в учебе. Блок «вредные привычки» затрагивает вопросы употребления алкоголя, никотина, наркотических веществ. Блок «хронические заболевания» включает информацию о проблемах со зрением, слухом и сном студентов.

Накопление, систематизация исходной информации и визуализация полученных результатов осуществлялись в электронных таблицах Microsoft Office Excel 2019. Использованы статистический и аналитический методы обработки полученных данных.

РЕЗУЛЬТАТЫ

По результатам анкетирования было выявлено, что из 128 человек 68 (53%) считают состояние своего здоровья хорошим, отличным - 10 человек (8%), удовлетворительным - 47 человек (37%), плохим - 3 человека (2%). Результаты оценки уровня здоровья студентов УГМУ по сформированным группам представлены на Рис.1.

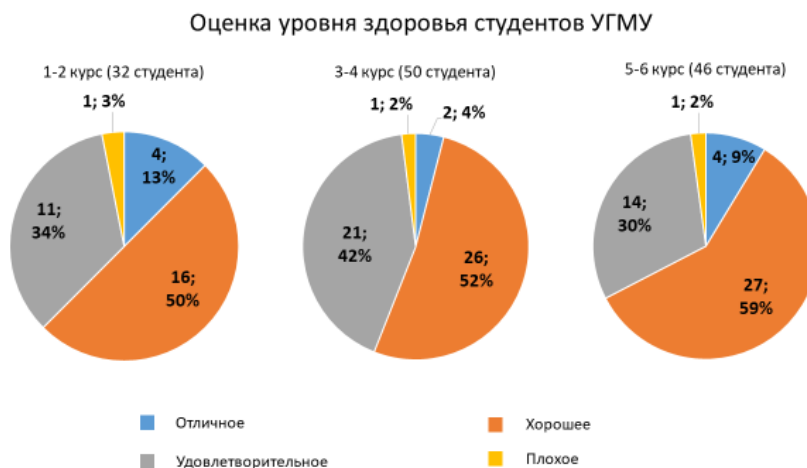


Рис.1. Оценка уровня здоровья студентов УГМУ по сформированным группам.

Причинами оценки своего здоровья как сниженного среди студентов 1-4 курсов в основном были проблемы концентрации и памяти, а также головная боль и аллергия. Студенты 5-6 курсов ведущей причиной выделили головную боль, а проблемы концентрации и памяти были указаны реже. Простудными заболеваниями 70% студентов в каждой группе страдают реже двух раз в год.

Среди студентов, обучающихся на «4», «5» на 1-2 курсе большинство оценивают свое состояние здоровья, как хорошее (64%), на 3-4 курсе - удовлетворительное (50%), на 5-6 курсе - хорошее (50%). Среди студентов, у кого бывают тройки в семестре: на 1-2 курсе большинство (44%) оценивают свое здоровье, как удовлетворительное, тогда как на 3-4 и 5-6 - хорошее (60% и 79% соответственно).

Данное распределение можно связать с повышенной нагрузкой в учебе на 3-4 курсах, по сравнению с остальными, а также с повышенным уровнем ответственности студентов, обучающихся на «4» и «5».

Среди методов укрепления здоровья на 1-2 курсе большинство студентов выбирают прием витаминов, 2-е место занимает правильное питание, 3-е место - прогулки на свежем воздухе. На 3-4 курсе 1-е место занимают прогулки, 2-е - спорт, 3-е - прием витаминов. На 5-6 курсе большинство студентов придерживается правильного питания, 2-е место отводится спорту, 3-е - приему витаминов.

Охват диспансеризацией из числа опрошенных на 1-2 курсе составляет 70%, на 3-4 курсе - 67%, на 5-6 курсе - 77%.

С повышением курса подход студентов к своему здоровью становится более комплексным и осознанным: студенты используют больше методов для укрепления своего здоровья, а также более привержены регулярному прохождению диспансеризации.

Среди вредных привычек выделены курение, употребление алкоголя и наркотических и токсикоманических веществ.

Все опрошенные убеждены, что курение вредит здоровью, однако среди студентов первой группы курят 10 человек (31%): 9 человек - электронные системы, 1 - сигареты. Поводом для курения в большинстве случаев было любопытство (13 человек); чтобы не отставать от друзей - 2 человека, тяжелые отношения с родителями - 1. Среди студентов второй группы 15 человек (30%) курят электронные системы. Поводом для первого курения у большинства было любопытство, у 1 студента - стрессовая ситуация. Среди студентов третьей группы 19 человек курят (41%) 13 из них - электронные системы, 6 - сигареты. Поводом для первого курения в большинстве случаев было любопытство; с целью социализации: 4, при стрессовых ситуациях - 2 человека. К старшим курсам частота курения увеличивается на 10% (Рис. 2).



Рис.2. Доля курящих студентов в группах: 1-2 курс, 3-4 курс, 5-6 курс.

Проанализировав отношение студентов к алкоголю, мы выявили, что большинство - 93 студента (72,6%) - считают алкоголь вредным для организма в любой дозе, 34 студента (26,6% всех опрошенных) считают, что алкоголь вреден только в больших дозах и 1 человек (0,8%) не смог дать четкого ответа на вопрос. Среди студентов 1-2 курсов - 4 человека (12%) никогда не пробовали, не употребляют алкоголь. В 13-18 лет алкоголь пробовали 23 (72%) человека; до 13 лет пробовали 5 (16%) человек. Частота употребления алкоголя в этой группе составила в среднем до 5 раз в год. Среди студентов 3-4 курсов не употребляют алкоголь в данный момент 15 человек (30%), однако у всех опрошенных был опыт ранее. В 13-18 лет пробовали алкоголь впервые 46 (92%) человек, до 13 лет - 4 (8%) человека. Частота употребления алкоголя в данной группе составила в среднем 2-3 раза в месяц. Среди студентов 5-6 курсов на данный момент не употребляют алкоголь 11 студентов (24%), 5 из них никогда не пробовали. 36 (78%) человек пробовали алкоголь в 13-18 лет, до 13 лет пробовали 5 (11%) человек. Наиболее популярные ответы по частоте алкоголизации в этой группе - по праздникам и 2-3 раза в месяц. Поводом для первой алкоголизации во всех группах чаще всего студенты отмечают семейные праздники и любопытство.

Никто из студентов не отмечает систематического употребления наркотических или токсикоманических веществ, однако в первой группе студентов у 1 человека был эпизод употребления из любопытства в 13 лет. В третьей группе 6 студентов отметили эпизоды употребления в возрасте от 20 до 23 лет: 5 - из любопытства, 1 - по принуждению.

На 1-2 курсе не отмечают у себя хронических заболеваний около 30% опрошиваемых. Среди остальной когорты преобладают заболевания опорно-двигательной системы. Второе место занимают ССЗ и заболевания органов ЖКТ, третье место - патологии органов дыхания и различные психоневрологические состояния. Наличие проблем со зрением отмечают 21 человек (66%), из них 16 человек пользуются различными методами коррекции зрения (Рис.3). Проблемы со слухом имеют 3 человека (9%). Проблемы со сном большинство опрошенных (10 человек (31%)) не отмечают. 8 человек (25%) не чувствуют бодрости после сна. 8 человек (25%) не высыпаются. Трудности с засыпанием испытывают 4 человека (12%). Частое пробуждение по ночам отмечают 2 человека (6%).

На 3-4 курсе, 24% студентов не имеют хронических заболеваний. Среди остальных студентов, имеющих хронические заболевания, больше всего имеют патологии ССС, на втором месте - заболевания органов ЖКТ, на третьем месте расположились патологии органов дыхания. Наличие проблем со зрением отмечают 36 человек (72%), из них 25 человек пользуются различными методами коррекции зрения (Рис.3). Проблемы со слухом имеют 2 человека (4%). Большинство студентов отмечают небольшую продолжительность сна (28 человек (56%)). Не отмечают проблем со сном 15 человек (30%). Не чувствуют бодрости 7 человек (14%). 1 человек (2%) отметил трудности с засыпанием.

На 5-6 курсе 33% студентов без каких-либо хронических заболеваний. Остальная часть студентов чаще всего имеет проблемы с опорно-двигательной системой, следующее место - патологии органов ЖКТ, на третьем месте - заболевания эндокринной и иммунной системы.

Наличие проблем со зрением отмечают 35 человек (76%), все из них пользуются различными методами коррекции зрения (Рис.3), что предположительно связано с прохождением цикла Офтальмологии на 5 курсе и появлению понимания развития патологии глаз. Проблемы со слухом имеют 1 человека (2%). 13 человек (28%), не ощущают чувство бодрости после сна. Небольшую продолжительность сна отмечают также 13 человек (28%). Не испытывают проблемы со сном 10 человек (22%). Трудности с засыпанием имеют 5 человек (11%). 5 человек (11%) отметили частое пробуждение по ночам.

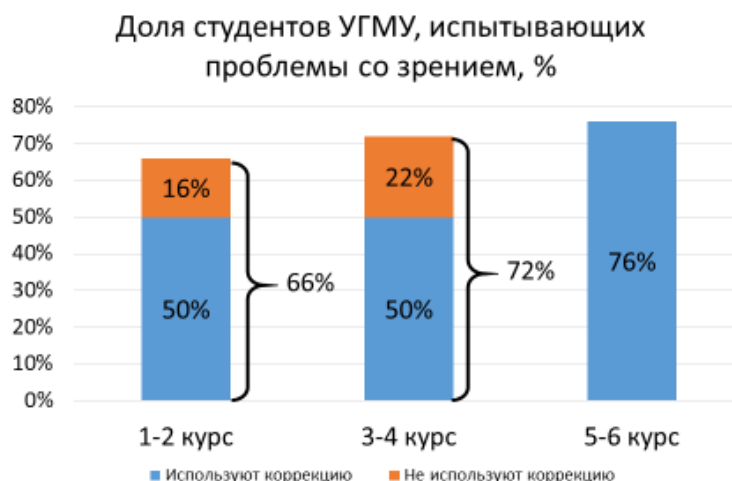


Рис.3. Доля студентов УГМУ, испытывающих проблемы со зрением и использующих/не использующих методы коррекции в сформированных группах.

ОБСУЖДЕНИЕ

Повышенная учебная нагрузка студентов способствует увеличению стресса, что провоцирует приобретение вредных привычек, соматических патологий, ухудшает качество сна. Полученные в данном исследовании результаты подтверждаются данными отечественных исследований. Так, в клинических рекомендациях Международного общества по изучению и эффективному контролю стресса и связанных с ним расстройств доказано, что стресс может влиять на развитие болезней желудочно-кишечного тракта, эндокринной системы, органов дыхания, мочевого выделения, а также гипертонической болезни и различных нарушений ритма [4].

По мере возрастания курса у студентов УГМУ отмечается более комплексный подход к поддержанию своего физического здоровья: они начинают придерживаться правильного питания, занимаются спортом, принимают витамины, осознают значимость регулярной диспансеризации. Перечисленные факторы способствуют снижению стрессовой нагрузки на организм учащихся, что подтверждается в исследовании В.Н. Пушкиной [6]. В исследовании Аксеновой А.Н. предложен целый спектр мероприятий, которые позволят оптимизировать двигательную активность студентов, поддержать их умственную и физическую работоспособность, укрепить здоровье и сохранить зрение [1].

Однако, среди студентов УГМУ популярным способом снятия психологической напряженности остается курение. Отдельно стоит отметить склонность студентов к электронным устройствам табакокурения, влияние которых на организм пока не имеет широкой доказательной базы.

В данном исследовании прошли анкетирование только студенты УГМУ, поэтому работа может быть расширена на обучающихся других высших учебных заведений, что позволит составить более полную картину состояния здоровья современного студенчества.

ВЫВОДЫ

1. В целом, студенты УГМУ вне зависимости от курса обучения оценивают свой уровень здоровья, как удовлетворительный или хороший.

2. На старших курсах студенты предпринимают больше усилий для поддержания собственного здоровья, что связано с тем, что обучение в медицинском университете

способствует возникновению правильного восприятия болезни, накоплению знаний о хронических заболеваниях и их методах профилактики.

3. Несмотря на осведомленность о пагубных эффектах вредных привычек студенты УГМУ продолжают бороться со стрессом приемом алкоголя и никотина.

СПИСОК ИСТОЧНИКОВ

1. Аксенова, А. Н. Сравнительная оценка уровня физической подготовленности студентов с различным состоянием здоровья / А. Н. Аксенова, Е. Г. Монахова, Н. В. Перегудова // Ученые записки университета Лесгафта. - 2022. - №2. - С 20-24.
2. Кобыляцкая, И.А. Состояние здоровья студенческой молодежи / И.А. Кобыляцкая, А.С. Осыкина, Е.Ю. Шкатова // Успехи современного естествознания. – 2015. – № 5. – С. 4-75.
3. Пономарев, В.И. Развитие психосоматических расстройств у студентов младших курсов / В.И. Пономарев, В.И. Вовк, О.Н. Каплов // Евразийский Союз Ученых. – 2014. – №7. – С. 70-71.
4. Международное общество по изучению и эффективному контролю стресса и связанных с ним расстройств. Клинические рекомендации “Стресс: причины и последствия, лечение и профилактика”. – 2020. – 138 с. – URL: http://pharmacoinformatics.ru/wp-content/uploads/2021/01/Клин.Рекомендации_СТРЕСС-2020.pdf (дата обращения: 26.03.2024) - Текст: электронный.
5. Взаимосвязь остроты зрения и академической успеваемости студентов / Ю.К. Белова, П.А. Джавадова, О.В. Жданова, А.С. Шуляковская – Текст: электронный // Вестник СМУС 74. – 2020. – №3. – С. 4-10. – URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/vzaimosvyaz-ostroty-zreniya-i-akademicheskoy-uspevaemosti-studentov> (дата обращения: 27.03.2024).
6. Нервно-психическая устойчивость и стратегия поведения у студентов в условиях стресса / В.Н. Пушкина, С.Ю. Размахова, Д.Р. Борисов, Т.И. Широкова – Текст: электронный // Современные вопросы биомедицины. – 2021. – №1 (14). – URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/nervno-psihicheskaya-ustoychivost-i-strategiya-povedeniya-u-studentov-v-usloviyah-stressa> (дата обращения: 27.03.2024).

Сведения об авторах

С.Е. Казанцев - студент
А.Д. Куштыева - студент
Я.В. Лившиц - студент
А.А. Никонова - студент
Д.А. Пегарькова* - студент
Д.П. Самборский - студент
Е.И. Бабушкина - кандидат медицинских наук, доцент

Information about the authors

S.E. Kazantsev - Student
A.D. Kushtyeva - Student
Y.V. Livshits - Student
A.A. Nikonova - Student
D.A. Pegarkova * - Student
D.P. Samborskiy - Student
E.I. Babushkina - Candidate of Sciences (Medicine), Associate Professor

*Автор, ответственный за переписку (Corresponding author):

dpegarkova@mail.ru

УДК: 616.89

ТРЕВОЖНОЕ РАССТРОЙСТВО С ТОЧКИ ЗРЕНИЯ НЕЙРОБИОЛОГИИ: ОСОБЕННОСТИ ЭМОЦИОНАЛЬНЫХ СОСТОЯНИЙ СТУДЕНТОВ-ПЕРВОКУРСНИКОВ

Кайбалова Мария Дмитриевна, Мунина Ирина Вячеславовна

Кафедра иностранных языков и межкультурной коммуникации

ФГБОУ ВО «Уральский государственный медицинский университет» Минздрава России

Екатеринбург, Россия

Аннотация

Введение. Тревожность как проявление эмоционального состояния человека часто отмечается у студентов-первокурсников, так как они находятся в стадии адаптации к учебе в вузе. Состояние тревожности оказывает негативное влияние на эффективность учебной деятельности, значительно ее снижая, на здоровье студентов, вызывая различные заболевания, приводит к эмоциональному выгоранию. **Цель исследования** – выявить причины возникновения тревожности у студентов и симптоматику. **Материал и методы.** Объектом наблюдения являлись 40 студентов 1 курса, возраст которых составил от 17 до 20 лет. Исследование проводилось на базе УГМУ Минздрава России. В исследовании был использован метод анкетирования в Google Forms. Полученные данные были преобразованы в процентном соотношении. **Результаты.** В результате исследования выявлены симптомы, вызванные тревогой; определены причины данной реакции организма. **Выводы.** Высокое