

ПЕРВИЧНАЯ ПРОФИЛАКТИКА АРТЕРИАЛЬНОЙ ГИПЕРТОНИИ У СТУДЕНТОВ КОЛЛЕДЖА

С.В Трухина, Т.Н. Говязина

Бирский медико-фармацевтический колледж,
Пермский государственный медицинский университет им. акад. Е.А. Вагнера

E-mail: rector@psma.ru

Изучена распространенность артериальной гипертензии (АГ) у студентов колледжа. Прослеживается устойчивая тенденция к повышению заболеваемости АГ у лиц молодого возраста. Оценены информированность студентов колледжа по вопросам АГ и наличие у них факторов риска.

Ключевые слова: артериальная гипертензия, студенты колледжа, состояние здоровья, факторы риска.



Несмотря на значительные успехи медицины, рост культурного уровня и информированности населения, существуют устойчивые неблагоприятные тенденции в состоянии здоровья молодежи.

Состояние здоровья студентов как значимой социальной группы общества – не только показатель социально-экономического и общественного развития страны, но и важный индикатор трудового, экономического, культурного и оборонного потенциала общества. Поэтому важно знать, как формируется здоровье молодых людей, от каких факторов оно зависит и как на эти факторы можно воздействовать для получения позитивных результатов.

Сегодня на фоне чрезвычайно высокой распространенности среди населения артериальной гипертензии (АГ), прослеживается устойчивая тенденция к увеличению численности молодых больных АГ. Так, число подростков, взятых под диспансерное наблюдение в Бирской центральной районной больнице по поводу впервые выявленного повышенного кровяного давления, по данным отчетной формы №12, составило в 2014 г. 22 человека, в 2015 г. – 64.

Несмотря на усилия ученых, врачей и органов управления здравоохранением, АГ в РФ остается

одной из наиболее значимых медико-социальных проблем, что обусловлено ее широкой распространенностью, высоким риском осложнений и недостаточным контролем АГ в масштабах популяции.

Изучение распространенности АГ у молодежи имеет особенности. Во-первых, показатели официальных статистических отчетов являются в определенной мере условными, поскольку это – данные обращаемости за медицинской помощью. Во-вторых, до недавнего времени отсутствовали единые принципы диагностики АГ у детей и подростков, что не позволяло получить сведения об истинной распространенности у них гипертензии. В-третьих, нередко у лиц молодого возраста диагностика не предпринимается. Особенно это касается изолированной систолической АГ, когда в качестве ее причины принимается вегетативный дисбаланс, присущий данной возрастной категории.

Между тем, изучение АГ у молодых людей имеет большое значение, так как по этим данным можно судить о распространенности АГ в популяции и репродуктивном здоровье нации.

Неотложные задачи улучшения здоровья детей и подростков послужили основанием для проведения настоящего исследования, цель которого – разработка мероприятий первичной профилактики АГ у студентов колледжа.

Для достижения этой цели были поставлены следующие задачи:

- изучение материалов периодической печати по проблеме АГ у лиц молодого возраста, методам ее раннего выявления и первичной профилактики;
- оценка информированности студентов по вопросам АГ и наличия у них факторов риска (ФР);
- характеристика здоровья студентов колледжа по результатам скрининговой диагностики и самоконтроля;
- разработка рекомендаций по первичной профилактике АГ у студентов колледжа.

При проведении исследования использовались следующие методы: информационно-библиографический, социологический опрос и наблюдения, статистический и выкипировка данных из медицинских документов.

Анализ литературы показал, что научной школой кардиологов недостаточно освещаются вопросы ранней диагностики АГ и организации мероприятий по ее первичной профилактике у лиц молодого возраста. Особенность АГ у молодых людей – частое выявление динамических форм течения заболевания, прогностическая значимость которых не до конца изучена.

Вначале мы оценили информированность студентов по вопросам АГ и наличие у них ФР. Было проведено анкетирование 125 студентов I курса,

в том числе 50 (40%) лиц в возрасте 15–17 лет, из них 11 (22%) молодых людей и 39 (78%) девушек, и 75 (60%) студентов 18–20 лет, из них 16 (21,3%) молодых людей и 59 (78,7%) девушек.

Опрос показал, что только 31 (24,8%) респондент имеет знания, достаточные для заботы о своем здоровье; 85 (68,0%) нуждаются в получении знаний по вопросам профилактики АГ и 107 (85,6%) имеют ФР.

Для более точной оценки уровня здоровья и выявления ФР развития АГ проведено физикальное обследование в Центре здоровья на базе колледжа. Исследование осуществлялось на программно-аппаратном комплексе «Экспресс-здоровье» и включало в себя оценку антропометрических данных, физического развития (скрининг-оценка уровня психофизиологического, и соматического здоровья, функциональных и адаптивных резервов организма), оценку состояния сердечно-сосудистой системы (артериальное давление – АД, пульсоксиметрия, экспресс-оценка состояния сердца по ЭКГ-сигналам от конечностей) с оформлением паспорта здоровья.

В ходе обследования и обработки паспортов здоровья 125 студентов педиатром Центра здоровья установлено, что у 17 (13,6%) человек АД составляло $\geq 140/90$ мм рт. ст.; 108 (86,4%) имеют ФР развития АГ, из них 89 (82,4%) – по 2 ФР и более. На 1-м месте – риск развития сердечно-сосудистых заболеваний – у 65 (52%), на 2-м – риск развития неврозов – у 47 (37,6%), на 3-м – курение – у 18 (14,4%). Выявлены 11 (8,8%) студентов с избыточной массой тела и 5 (4%) – с ожирением.

Полученные сведения дали возможность определить потребность студентов в коррекции ФР, выделить группы учащихся с учетом отдельных ФР и разработать для них программы профилактики, распределить их по школам здоровья и апробировать программы здорового образа жизни, профилактики стресса, рационального питания, профилактики гиподинамии, АГ.

На 2-м этапе оценивали работу школ здоровья, эффективность профилактических мероприятий и динамику ФР.

При повторной скрининг-диагностике у 108 студентов установлено, что с 2014 по 2016 г. риск развития сердечно-сосудистых заболеваний и неврозов снизился в 2,5 раза, число курящих студентов и лиц с избыточной массой тела уменьшилось в 2 раза; число студентов с ожирением осталось прежним.

Таким образом, мероприятия по первичной профилактике, разработанные для функционирования школ здоровья как формы группового личностно-ориентированного консультирования, могут стать частью интегрированного подхода в стратегии профилактики и контроля неинфекционных заболеваний, в том числе АГ. Студенты

готовы к получению знаний и мотивированы к немедикоментозной коррекции АД.

На 3-м этапе исследования предполагалось обследовать группу студентов из 17 (13,6%) человек с повышенными цифрами АД. С целью определения у них устойчивости цифр АД была проведена недельная ауторитмометрия АД в виде суточного (домашнего мониторинга АД) в течение 7 дней. В последние годы все больше специалистов полагают, что основой концепции первичной профилактики должно стать изменение ее акцента: являвшийся ранее объектом воздействия человек должен сам выступать в качестве активной силы, заинтересованной в сохранении своего здоровья. Первое измерение проводилось утром в 7 ч (сразу после пробуждения), последующее – в обед и последнее – перед отходом ко сну, в 23 ч. Условия наблюдения по возможности стандартизировались. Каждому студенту был предложен заранее заготовленный дневник самоконтроля АД, в которых они фиксировали результаты измерений. Затем данные обрабатывались, подсчитывался средний показатель систолического АД в указанные часы. Диастолическое АД практически у всех оставалось стабильным. Из 17 обследуемых у 4 (3,2%) показатель АД был практически стабильным, у 13 (10,4%) обнаружены его отклонения в сторону повышения.

По данным обследования можно сделать вывод, что увеличение максимальных показателей АД у 13 студентов свидетельствует о проявлениях предгипертензии или АГ.

Затем эта группа из 17 человек была направлена педиатром к специалистам в лечебные организации Республики Башкортостан на консультацию и дополнительное обследование. Из 17 направленных на дообследование диагноз подтвердился у 14. Учитывая не столь критичные показатели АД и юный возраст пациентов, отсутствие поражения органов-мишеней, врачи ни одному пациенту не назначили медикаментозную терапию, ограничившись рекомендациями по немедикоментозной терапии и профилактическим мероприятиям.

Результаты анкетирования и скрининг-диагностика позволили нам по-новому взглянуть на проблему предупреждения развития сердечно-сосудистых заболеваний, в частности АГ. Очевидно, что высокое АД у молодых людей надо снижать, начиная с подросткового периода (под врачебным контролем), до оптимальных показателей не только для улучшения качества жизни, но и для профилактики сердечно-сосудистой патологии.

Наиболее перспективное направление первичной профилактики АГ и ее осложнений – организация системы обучения студентов в школах здоровья. Разработанные программы профилактики, рекомендации «Артериальная гипертензия: болезнь которую можно контролировать» могут быть использованы для планирования в них соответствующих мероприятий. Эффективная работа школ здоровья в равной степени зависит от эффективной организации работы самой школы и от эффективного внешнего менеджмента – от организации отбора и направления в школы нуждающихся в таком воздействии.

Рекомендуемая литература

Григорьев К.И., Поважная Е.Л., Соловьев А.Л. Синдром вегетативной дистонии у детей и подростков. Медицинская сестра. 2013; 7: 28–33.

Дума С., Щербакова Л. Ранние когнитивные нарушения у молодых пациентов с артериальной гипертензией. Врач. 2016; 1: 8–12.

Шапошник И.И., Сеницын С.П., Бубнова В.С., Чулков В.С. Артериальная гипертензия в молодом возрасте. М.: МЕДПРАКТИКА-М, 2011; 8–9.

Калев О.Ф., Строева В.С., Калева Н.Г. Ранняя диагностика и профилактика артериальной гипертензии: пособие. М.: Практика, 2011; 73–146.

Решетников В.А., Козлов В.В., Рюк В.В. Современные подходы к организации профилактических мероприятий при артериальной гипертензии. Сибирское медицинское обозрение. 2015; 5: 24–5.

Агаев А.А., Бабаева А.Д., Гамзаев М.А. Значимость самоконтроля артериального давления в повышении приверженности пациентов к лечению артериального давления. Мир медицины и биологии. 2012; 8 (2): 47–9.

Чазова И.Е., Ратова Л.Г., Бойцов С.А. и др. Диагностика и лечение артериальной гипертензии. Российские рекомендации (4-й пересмотр). Системные гипертензии. 2010; 3: 5–26.

PRIMARY PREVENTION OF HYPERTENSION IN COLLEGE STUDENTS

S.V. Trukhina, T.N. Govyazina

Birsk Medico-Pharmaceutical College;

Acad. E.A. Vagner Perm State Medical University

The authors have studied the prevalence of hypertension among college students. There is a steady tendency to increase a proportion of young people with this disease. The awareness of hypertension and their risk factors among the college students has been assessed.

Key words: hypertension, college students, health status, risk factors.