УДК 616-056.52:057.875

**РАСПРОСТРАНЁННОСТЬ ОЖИРЕНИЯ СРЕДИ СТУДЕНТОВ КАК МЕДИКО-СОЦИАЛЬНАЯ ПРОБЛЕМА СОВРЕМЕННОСТИ**

**В.И Пронина, В.В.Шнейвайс**

e-mail: saversheva228@outlook.com

Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования «Кубанский государственный медицинский университет» Министерства здравоохранения Российской Федерации, Краснодар, Россия

Научный руководитель: Я.В. Фомина, ассистент кафедры профилактики заболеваний, здорового образа жизни и эпидемиологии ФГБОУ ВО КубГМУ Минздрава России.

**Аннотация**

 в данной статье рассматривается проблема распространенности ожирения среди студентов высших учебных заведений города Краснодара. Анализируется роль в наборе избыточной массы тела таких медико-социальных аспектов развития ожирения, как характер питания и нарушения пищевого поведения, физическая активность и переход на дистанционный формат обучения. Обсуждаются вопросы необходимости совершенствования методов профилактики ожирения среди данной группы населения.

**Ключевые слова:** ожирение, избыточная масса тела, коррекция массы тела, распространенность ожирения в студенческой среде, ожирение у студентов, профилактика ожирения у студентов.

**ВВЕДЕНИЕ.** На сегодняшний день – ожирение и избыточный вес являются актуальной проблемой современной медицины. Всемирная Организация Здравоохранения признала ожирение хронической эпидемией XXI века [2]. В России у 56,5% граждан отмечается избыток массы тела, из них у 43,5% имеют (15% мужчин и 28,5% женщин) – ожирение. В 2018 г. количество выявляемых случаев составило 32% на 5,2 млн. человек, проживающих в Краснодарском крае, что говорит об увеличении частоты показателя диагностирования патологического набора веса в 2 раза за последние 20 лет. Отмечается устойчивая тенденция к набору «лишнего» веса в студенческой среде, особенно в период перехода на дистанционные формы обучения, что обуславливает необходимость совершенствования профилактических мероприятий среди данной группы населения. Учитывая мультифакториальную природу ожирения, для анализа заболеваемости и развития профилактических мер необходимо подробно изучить медико-социальные аспекты развития заболевания. Это позволит оптимизировать просветительскую работу и сформировать ряд мер, направленных на профилактику раннего ожирения в молодежной среде [1].

**Цель исследования** ‑ изучение медико-социальных аспектов развития ожирения у студентов высших учебных заведений города Краснодар.

**МАТЕРИАЛЫ И МЕТОДЫ.** материалом для исследования послужили результаты электронного анонимного анкетирования (Google форма) 1047 студентов, обучающихся в: КубГМУ (332 человек), КубГУ (265 человек), КубГАУ (233 человека) и КубГТУ (217 человек). Были применены аналитический и статистический методы.

**РЕЗУЛЬТАТЫ И ОБСУЖДЕНИЯ.** Первый этап исследования предполагал отбор анкет студентов, с повышенной массой тела. Для этого был проведён расчёт индекса массы тела (ИМТ), по результатам которого у 40,4% (423 человека) был определен интересующий критерий. У 29,5% (309 человек) наблюдалось предожирение. У 10,9% выявлено ожирение: I степени у 8,1% студентов, II степени у 2,3% и III степени у 0,5%. По результатам данного этапа отмечается меньший уровень распространённости студенческого ожирения, по сравнению с другими регионами страны (использовались данные Федеральной службы государственной статистики) [3]. Это может говорить об особенностях климата и характера питания жителей нашего региона.

На втором этапе исследования был произведен анализ половозрастных различий состава анкетируемых с избыточным весом. Средний возраст анкетируемых составил 21,2 (± 2,5) год, из них мужчины составили 35,9%, женщины – 64,1%. Данные результаты соответствуют гендерным особенностям предрасположенности к набору веса [2].

Третий этап предполагал выявление медико-социальных аспектов развития ожирения. На вопрос: «Считаете ли вы свой вес излишним?» утвердительно ответили 95%, что говорит об их заинтересованности собственной массой тела, 5% - сказали, что им не интересна эта информация. 77,3% - выразили обеспокоенность результатами подсчета ИМТ, что показывает достаточно высокий уровень критической оценки собственного здоровья. 22,7% - отнеслись «спокойно» к верхней границе нормы и состоянию «предожирения», следовательно, они с наименьшей вероятностью займутся коррекцией массы тела.

При анализе вопроса о предпочтительных способах снижения веса было выявлено: 49,9% выбрали модификацию распорядка дня с повышением физической нагрузки, 44,6% – диету, 31,2% – спортивные нагрузки, 14,9% – медикаментозный способ, 2,8% – хирургический метод (2 студентам уже было проведено бандажирование желудка и 1 человеку был установлен внутрижелудочный баллон), прочие методы лечения указали 19,8% анкетируемых. Данные результаты показывают наличие базовых знаний у студентов о возможных методах коррекции и лечения ожирения, но которые они не используют по различным причинам: 21% не могут этого сделать ввиду отсутствия свободного времени, 14,6% – из-за отсутствия финансовых средств, 9,9% – из-за отсутствия силы воли, 22,7% – готовы начать снижать вес в ближайший год и 11,5% – вовсе не собираются заниматься коррекцией массы тела. И, только 20,3% готовы сразу приступить к мероприятиям по снижению веса. Ощущения эмоционального давления со стороны общества, студенты указали в качестве социально значимого фактора проблемы лишнего веса, что у 26,4% вызывает желание отстаивать «право на ожирение» и отсутствие желания снизить вес. Причем в качестве объяснения набора веса указывали следующие причины: стрессовые бессистемные переедания – 17%, низкий уровень повседневной физической активности – 12%, гормональные нарушения – 5%.

По результатам анкетирования основным этиологическим фактором возникновения ожирения на первый план вышли проблемы нарушения режима питания и несбалансированная калорийность пищи – 62%. Так, 26,6% студентов питаются 3-4 раза в день, что не противоречит норме. Двухразовый режим питания имеют 35,4% студентов, причём вечерний приём пищи значительно превышает утренний по количеству калорий. К избыточному потреблению пищи приводят такие факторы, как: большие промежутки между приемами еды (33%), отвлечение во время еды (27%), употребление пищи в компании (28%), чувство чрезмерного расслабления после длительной нагрузки (9%) и недостаток сна (3%).

**ВЫВОДЫ.** В студенческой среде имеются как хорошо известные, так и мало освещённые медико-социальные аспекты развития ожирения, нуждающиеся в совершенствовании профилактических мероприятий [4]. Актуальным становится формирование научно обоснованной базы данных о способах противостояния патологическому набору веса, что повысит общий уровень осведомлённости проблемы и позволит избежать применения «калечащих» хирургических и медикаментозных способов лечения. Привлечение смежных специалистов в области медицины, спорта, психологии решит проблему психологических барьеров, связанных с нарушением восприятия состояния собственного организма, а также поможет разработать эффективные методики коррекции и борьбы, направленные на наиболее широкий спектр медико-социальных проблем развития ожирения.

**Список литературы**

1. Влияние социальных и психологических факторов на формирование здоровья студентов в период обучения в высшем учебном заведении / И. Г. Кретова, О. В. Беляева, О. И. Ширяева [и др.] // Гигиена и санитария. – 2014. – Т. 93. – № 4. – С. 85-90.
2. Дедов И. И. Ожирение в подростковом возрасте // Терапевтический архив. - 2007. - № 10. - С. 28-32.
3. Егорычева Е.В., Мусина С.В. Исследование отклонений массы тела у современной студенческой молодежи // Современные исследования социальных проблем. – 2011. –Т. 8, № 4. – С. 57-61.
4. Пешков, М. В. Показатели массы тела студенческой молодежи: современное состояние проблемы / М. В. Пешков, Е. П. Шарайкина // Сибирское медицинское обозрение. – 2014. – № 4(88). – С. 49-56.