

*Мусаева Иман Исламовна
студентка 3 курса
лечебный факультет,
Северо-Осетинская государственная медицинская академия
Россия, г. Владикавказ
e-mail: musaevaiman2002@mail.ru*

*Научный руководитель: Цуциева А.Л.
кандидат медицинский наук, старший преподаватель
Северо-Осетинская государственная медицинская академия
Россия, г. Владикавказ*

РИСК РАЗВИТИЯ СИНДРОМА ХРОНИЧЕСКОЙ УСТАЛОСТИ У СТУДЕНТОВ

***Аннотация:** Синдром хронической усталости (СХУ) имеет широкое распространение в современных условиях вследствие неблагоприятной экологической обстановки, высокой эмоциональной напряженности во всех сферах деятельности, неправильного образа жизни и ряда других причин (генетических, нарушения иммунитета и др.). Для медицинских работников и студентов медицинских вузов СХУ является дополнительным фактором риска, который зачастую ведет к профессиональному выгоранию и является основной причиной смены деятельности.*

Ключевые слова: синдром хронической усталости, анкетирование, анализ данных, индекс массы тела, профилактика СХУ.

*Musaeva Iman Islamovna
3rd year student,
North-Ossetian state medical academy
Vladikavkaz, Russia*

*Scientific adviser: Tsutsieva A.L.
candidate of medical sciences, senior lecturer
North-Ossetian state medical academy
Vladikavkaz, Russia*

THE RISK OF DEVELOPING CHRONIC FATIGUE SYNDROME IN STUDENTS

***Abstract:** Chronic fatigue syndrome (CFS) is widespread in modern conditions due to unfavorable environmental conditions, high emotional tension in all areas of activity, unhealthy lifestyle and a number of other reasons (genetic, immune disorders,*

etc.). For medical workers and students of medical universities, CFS is an additional risk factor that often leads to professional burnout and is the main reason for changing jobs.

Keywords: chronic fatigue syndrome, questioning, data analysis, body mass index, prevention of CFS.

Среди причин синдрома присутствует нарушение питания-недоедание/переедание, гипо-/авитаминоз, нехватка микро- и макроэлементов. Вкупе с неправильным образом жизни, это может отрицательно влиять на показатели индекса массы тела (ИМТ). Нас также заинтересовала статистическая значимая корреляционная зависимость индекса массы тела (ИМТ) и СХУ, обнаруженная российскими учеными в 2014 году у пациенток московских клиник. Исходя из этого, целесообразным может являться наблюдение за вероятными отклонениями от нормальных показателей ИМТ. Целью исследования явилось изучение антропометрических данных (в частности, ИМТ) и результатов анкетирования студентов, их сравнительный анализ с целью выявления симптомов, а также разработка комплексных мер по профилактике СХУ.

Материалы и методы: Статистическая обработка антропометрических данных и сравнительный анализ данных анкетирования студентов медицинского и гуманитарных вузов. Разработана и применена диагностическая анкета для общей оценки вероятной предрасположенности к заболеванию.

Результаты исследования. В исследовании участвовало 55 человек- 76%-студенты медицинского вуза, 13%- студенты вузов гуманитарной направленности. У 12% наблюдалось отклонение (избыток или дефицит массы). Значения колебались от 20,1 до 26,2. Результаты анкетирования показали, что в среднем на одного студента имеется 5-6 жалоб при оценке их физических и психологических показателей (исходя из результатов анкетирования, в которое были включены основные симптомы синдрома хронической усталости), что является основанием для консультации у квалифицированного специалиста. Студенты старших курсов медицинского вуза имеют больше жалоб по сравнению с младшими курсами (60%), в то время как на младших курсах

количество таковых не превышает 48%. У студентов вузов гуманитарной направленности (юридической, педагогической) отмечается меньшее количество жалоб- от 20% до 34%. Самыми распространенными жалобами, указывающими на повышенный риск развития синдрома хронической усталости у студентов являются: понижение концентрации внимания (у 40%), ухудшение запоминаемости информации (у 41%), частые головные боли (у 34%) и ведение нездорового образа жизни (30%). Комплексные меры по профилактике синдрома хронической усталости включают в себя: Ознакомление с основными медицинскими знаниями, ведение здорового образа жизни, использование минералов и витаминов в суточном рационе, двигательная активность, занятия спортом, правильный рацион питания, соблюдение режима сна и бодрствования, психологическая стабильность. Эти параметры также имеют непосредственное отношение к нормальному соотношению роста и веса и гемодинамическим показателям. Таким образом, был определен комплекс мер по профилактике СХУ, а также проведено исследование, в ходе которого студенты были ознакомлены с результатами. Они также были ознакомлены с мерами профилактики данного заболевания, что мотивировало их на внимательное отношение к своему организму. Сформированная мотивация ответственного отношения к здоровью у студентов несомненно повышает эффективность профилактики СХУ.

Выводы. Результаты исследования не позволили нам выявить прямую связь между риском развития СХУ и индексом массы тела (ИМТ). Также, исходя из наших данных, студенты гуманитарных вузов менее подвержены риску развития СХУ по сравнению со студентами медицинского вуза, а студенты старшекурсники имеют более высокий риск развития синдрома по сравнению с младшими курсами.

Список литературы:

1. Синдром хронической усталости. [Электронный ресурс] // Режим доступа: URL:

https://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%A1%D0%B8%D0%BD%D0%B4%D1%80%D0%BE%D0%BC_%D1%85%D1%80%D0%BE%D0%BD%D0%B8%D1%87%D0%B5%D1%81%D0%BA%D0%BE%D0%B9_%D1%83%D1%81%D1%82%D0%B0%D0%BB%D0%BE%D1%81%D1%82%D0%B8 (дата обращения: 08.02.2022 г.).

2. СХУ. [Электронный ресурс] // Режим доступа: URL: <https://cmzmedical.ru/simptomy/sindrom-khronicheskoy-ustalosti/> (дата обращения: 08.02.2022 г.).

3. Современные представления об этиологии СХУ. [Электронный ресурс] // Режим доступа: URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/sindrom-hronicheskoy-ustalosti-sovremennye-predstavleniya-ob-etiologii> (дата обращения: 08.02.2022 г.).

4. Связь нарушения углеводного обмена и СХУ. [Электронный ресурс] // Режим доступа: URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/sindrom-hronicheskoy-ustalosti-u-zhenshin-srednego-vozrasta-rol-narusheniy-uglevodnogo-obmena> (дата обращения: 08.02.2022 г.).