**Факторы риска болезней сердечно-сосудистой системы среди подростков**

***Шереужев Т.Х., Камбачокова З.А.***

*Студент 1 курса, профессор кафедры госпитальной терапии*

*Кабардино-Балкарский государственный университет им. Х.М. Бербекова

медицинский факультет, Нальчик, Россия*

*E-mail:tamerlan.shereuzhev@gmail.com*

Сердечно-сосудистые заболевания (ССЗ) в современном обществе являются наиболее актуальной проблемой здравоохранения. Отмечается рост заболеваемости среди населения всех стран. Данные обстоятельства объясняются снижением качества жизни, стрессовыми нагрузками, высокой распространенностью факторов риска (ФР), а также отсутствием профилактики. Во всех странах изучаются реальная распространенность ССЗ и проанализированы факторы риска, способствующие возникновению или увеличивающие вероятность развития патологии. Наиболее распространенные модифицируемые факторы риска – дислипидемия (ДЛП), курение, употребление наркотических препаратов, несбалансированное питание, избыточная масса тела (ИМТ), низкая физическая активность (НФА), повышение артериального давления, стресс. Многочисленными исследованиями было установлено, что факторы риска возникновения ССЗ начинают формироваться в детском, подростковом возрасте. Поэтому профилактические мероприятия, начатые среди данной категории, приведут к снижению возникновения ССЗ. В связи с этим изучение распространения ФР развития ССЗ среди подростков на сегодняшний день считается важной и актуальной.

Целью настоящей работы явилось изучение отношения и оценка распространенности модифицируемых факторов риска развития ССЗ среди подростков.

В проведенном нами исследовании для оценки информированности о ФР и распространенности их использовали анкетный опрос: заполнение опросников по курению, отношение к алкоголю, степень физической активности. В проведенном исследовании приняло участие 38 школьников в возрасте от 14 до 17 лет, из них 20 мальчиков (53,6%) и 18 девочек (46,4%).

С целью выяснения знаний и отношения к проблеме курения и употребления алкоголя среди подростков был проведен опрос, включающий следующие моменты: отрицательное, нейтральное, положительное.

Одним из самых распространенных факторов риска является низкая физическая активность (НФА). При анализе полученных данных в исследуемой группе, большая часть подростков малоактивны – 53,3%. Следует отметить, что у девочек НФА чаще встречается и составляет 28,3% случаев и с небольшой разницей у мальчиков – 25,0%. Высокая физическая активность у подростков выявлена в 21,4% случаев, умеренная физическая активность составила 25,0% случаев. Мальчики отличаются большей приверженностью занятию спортом. Из 20 подростков, у 28,6%(8 человек) выявлена высокая и умеренная физическая активность. В то время, как только 9 девочек (17,8%) занимаются спортом. По России частота НФА среди мужчин составляет 27,2%, среди женщин – 46,4%. Результаты свидетельствуют о чрезвычайно высокой распространенности НФА среди подростков.

При оценке отношения подростков к курению и употреблению алкоголя, полученные результаты свидетельствуют о том, что 71,4% опрошенных выразили свое отрицательное, негативное отношение к курению, а 28,6% опрошенных сохранили нейтральное отношение. Ни один из опрошенных не выразил положительного отношения к курению. В России по данным многоцентровых исследований курение среди подростков 15-18 лет оказалось достаточно высоким и составило в целом 24,4%. Средний возраст начала курения составил 14,8-16 лет. (Зволинская Е.Ю. и др., 2015).

Развитие сердечно-сосудистых заболеваний (ССЗ) тесно связано с особенностями образа жизни и такими модифицируемыми ФР, как низкая физическая активность (НФА), курение, нерациональное питание, употребление алкогольных напитков. НФА является одним из ведущих ФР развития хронических неинфекционных болезней, включая ССЗ.

Основное внимание необходимо уделять вопросам профилактики. Основные усилия необходимо направить на изменение образа жизни (прекратить табакокурение, избегать пассивного курения, рационально питаться с целью снижения веса, уменьшения кровяного давления и уровня холестерина; контроль глюкозы в крови, повышения физической активности.

 **Литература:**

1. Рекомендации по профилактике ССЗ в детском и подростковом возрасте Под редакцией Александрова А.А., 2012 год.
2. Распространенность некоторых модифицируемых факторов риска развития ССЗ среди студенческой молодежи.

Терапевтический архив 2015 №87, стр. 57-63, Зволинская Е.Ю. и др.,

1. Особенности эссенцильной артериальной гипертензии в подростковом возрасте. «Сердце».2006 г., т.5, №4, с.190 Кисляк О.А. и др.,
2. Факторы риска ССЗ у детей и подростков: отдаленный прогноз. Детские болезни 2012г., Розанов В.Б.
3. Динамика распространенности факторов риска атеросклероза среди лиц молодого возраста. Медицина труда.2007.№5, стр.29-33, Эльгарова Л.В.