

*Е. М. РОСЛЯКОВА, Н. С. БАЙЖАНОВА, З. С. АБИШЕВА,
К. Х. ХАСЕНОВА, А. Г. БИСЕРОВА, З. РАХМИДИНОВА*

ИССЛЕДОВАНИЕ АДАПТАЦИОННОГО ПОТЕНЦИАЛА У СТУДЕНТОВ

Казахский национальный медицинский университет им. С. Д. Асфендиярова, г. Алматы

Каждый человек имеет свой индивидуальный потенциал адаптационных возможностей и свой запас функциональных резервов. При воздействии стрессовых факторов возникает защитно-приспособительная реакция организма. Это ведет к повышению уровня функционирования системы

кровообращения, изменениям энергетического и структурно-метаболического гомеостаза и, в конечном итоге, к снижению адаптационного потенциала и функционального резерва организма. Доврачебный скрининг, основанный на оценке индекса функциональных изменений (ИФИ) и ударного объема кровотока (УОК), при всей своей простоте обеспечивает системный подход к оценке функционального состояния системы кровообращения как индикатора адаптационных возможностей всего организма. Целью исследования явилось изучение влияния образа жизни студентов на их адаптационный потенциал и выявление последствий его снижения.

Исследования проводились на 240 студентах 1-3 курсов медицинского университета. Проводили измерение артериального давления, частоты пульса, показателей роста и массы тела. Для определения индекса функциональных изменений была использована формула Р. М. Баевского, расчета ударного объема кровотока – формула Старра с учетом антропометрических данных и возраста обследуемых. Изучение образа жизни студентов (соблюдение режима сна, отдыха, режима питания, занятие спортом), состояние работоспособности, степень утомляемости студентов изучалось при помощи анкетирования.

В результате проведенных исследований по индексу функциональных изменений было выявлено, что у 90% студентов 1 курса отмечалась удовлетворительная адаптация и только у 10% – напряжение механизмов адаптации. У большинства студентов 2 курса (88%) выявлена удовлетворительная адаптация, напряжение механизмов адаптации – у 10% студентов, у 2% студентов – неудовлетворительная адаптация. Из обследованных студентов 3 курса только у 74% студентов выявили удовлетворительную адаптацию, у 14% – напряжение механизмов адаптации, у остальных – неудовлетворительную адаптацию (6%) и срыв адаптации (6%). Данные по исследованию показателя УОК показали, что неудовлетворительная адаптация и срыв адаптации отмечались в большем числе случаев у студентов третьекурсников по сравнению со студентами младших курсов.

Анкетирование по поводу образа жизни студентов показало, что соблюдают режим питания 90% первокурсников, 82% второкурсников и только 46% третьекурсников. Продолжительность сна в будние дни ниже физиологической нормы оказалась у 18% студентов 1 курса, у 6% студентов 2 курса, у 26% студентов 3 курса. занимаются спортом в основном студенты младших курсов (90–92%), а у студентов 3 курса отмечена низкая физическая активность, половина студентов не выполняют даже утреннюю зарядку. Снижение работоспособности, внимания, быстрая утомляемость, раздражительность в большей степени присущи студентам 3 курса.

Таким образом, проведенные исследования и анкетный анализ показали, что по мере возрастания курса наблюдается снижение адаптационных возможностей организма, о чем свидетельствует возрастание неудовлетворительных показателей ИФИ и УОК. Срыв адаптации отмечается только у студентов, обучающихся на 3 курсе. Выявлена зависимость показателей ИФИ и УОК от образа жизни. Снижение адаптационного потенциала отражается на общем состоянии организма.