

**Результаты анкетирования студентов Пензенского областного  
медицинского колледжа по информированности о факторах риска  
развития неинфекционных заболеваний, в том числе инсульта.**

27 октября 2016г. проведено анкетирование в Пензенском областном медицинском колледже, в котором приняли участие 25 студентов 1 курса.

Из них 92 % составили девушки и 8% - юноши.

Возрастная категория студентов составила: 4% - 18 лет, 4% - 17 лет, 61% - 16 лет и 21% - 15 лет.

Все опрошенные студенты знают, что такое «инсульт».

50 % из них считают главной причиной возникновения инсульта – чрезмерное употребление алкоголя и табакокурение, 25% - стресс, 15% - лишний вес (ожирение) и 10% - низкую физическую активность.

У всех опрошенных студентов отношение к курению – отрицательное.

Половина проанкетированных (50%) занимается физической активностью более 30 минут в сутки.

88,5% опрошенных знают, что нужно потреблять ежедневно около 500 гр. фруктов и овощей, но не всегда это выполняют.

84,6% ребят знают нормы потребления соли и никогда не досаливают приготовленную пищу. 65% анкетированных знают, что нужно потреблять в день не более 6 кусков (чайных ложек) сахара, меда, варенья и других сладостей и придерживаются этой нормы, а 35% - потребляют в день более 6 чайных ложек сахара.

11,5% - никогда не употребляют сладкие газированные напитки и фаст-фуды, 77%-иногда и 18,5%-часто.

У 19,5% опрошенных студентов есть лишний вес, 11,5% - не знают своего веса и 69% имеют нормальный вес.

Только 16% проанкетированных ведут здоровый образ жизни (в их жизни имеют место 4 основных компонента здорового образа жизни).

## **Выводы:**

1. Большинство проанкетированных (69%) составили студенты в возрасте 16 лет и старше.
2. Все студенты знают о заболевании «инсульт».
3. Основной причиной возникновения инсульта 40% респондентов назвали чрезмерное употребление алкоголя и курение табака.
4. Низкая физическая активность установлена у половины опрошенных.
5. Не все студенты знают нормы потребления соли, сахара и овощей, поэтому досаливают приготовленную пищу, употребляют сладкие газированные напитки и недостаточно съедают фруктов и овощей.
6. Избыточную массу тела имеется около 20% подростков.

## **На основании полученных результатов ребятам даны следующие рекомендации:**

1. Для предотвращения риска развития артериальной гипертонии, ожирения, сахарного диабета, инфаркта миокарда, инсульта необходимо ограничить потребление жирной пищи, рафинированных сахаров (легкоусвояемых, простых), соли (не более 5 грамм в день с учетом приготовления блюд и употребления уже готовых продуктов), исключить фаст-фуды и сладкие газированные напитки. Больше употреблять фруктов и овощей, количество которых не должно быть менее 500 грамм в сутки.
2. Уделять внимание физической активности не менее 30 минут в день 5 раз в неделю, заниматься спортом, делать зарядку.