

ПОКАЗАТЕЛИ АРТЕРИАЛЬНОГО ДАВЛЕНИЯ У ИНОСТРАННЫХ СТУДЕНТОВ

В рамках данной работы проведен анализ данных об уровне артериального давления иностранных студентов, обучающихся в университете. Были учтены такие переменные, как возраст, пол, страна происхождения, климатические условия на родине, срок пребывания в новой среде, уровень физической активности и наличие стрессовых факторов, связанных с учебой и социальной адаптацией.

Артериальное давление (АД) – важный показатель состояния сердечно-сосудистой системы, который отражает способность организма справляться с физическими и психоэмоциональными нагрузками. Оно напрямую зависит от множества факторов, таких как возраст, пол, уровень физической активности, генетические особенности и, что немаловажно, условия окружающей среды. Для молодых людей, особенно студентов, поддержание нормального уровня артериального давления является важным условием для успешного обучения, адаптации и поддержания высокого уровня активности [1].

Иностранные студенты – это особая группа обучающихся, которые, помимо общих трудностей учебного процесса, сталкиваются с дополнительными стрессовыми факторами. Среди них – необходимость адаптации к новым климатическим условиям, языковому барьеру, иной системе образования и культурным различиям. Эти факторы могут значительно повлиять на уровень артериального давления у иностранных студентов, провоцируя как его повышение, так и снижение [2].

Изменение условий проживания, такие как резкая смена климата, часового пояса и уровня физической активности, может вызвать серьезные изменения в состоянии сердечно-сосудистой системы. В условиях новой страны и учебной среды, где нагрузка на организм увеличивается, возникает риск повышенного артериального давления и развития гипертонии. В частности, у студентов из регионов с теплым климатом может наблюдаться рост артериального давления при переезде в более холодные страны, что связано с изменением температуры и влажности, к которым организм не адаптирован.

Для проведения исследования по показателям артериального давления среди иностранных студентов была выбрана группа, состоящая из учащихся, которые прибыли в УО «Гомельский государственный

университет имени Франциска Скорины». В исследуемую группу вошли студенты различных специальностей, что позволило более полно оценить особенности артериального давления в зависимости от множества факторов, включая возраст, уровень физической активности, культурные и генетические особенности.

Измерение артериального давления проводилось с использованием тонометров по методу Короткова. Измерения проводились в сидячем положении после пятиминутного отдыха, чтобы исключить влияние физического напряжения на показатели.

Измерения проводились трижды с интервалом в 1–2 минуты, после чего среднее значение всех трех показателей использовалось как окончательный результат.

Данные измерений были сведены в таблицах 1 и 2.

Таблица 1 – Артериальное давление у юношей до и после физической нагрузки

Пол	Возраст	Национальность	АД до нагрузки (мм рт. ст.)	АД после нагрузки (мм рт. ст.)
1. Мужской	22	туркмен	118/76	130/82
2. Мужской	23	туркмен	125/82	135/88
3. Мужской	21	туркмен	130/85	140/90
4. Мужской	20	китаец	115/72	125/78
5. Мужской	22	китаец	124/80	132/85
6. Мужской	23	китаец	120/78	130/83
7. Мужской	21	марокканец	129/81	129/81

Таблица 2 – Артериальное давление у девушек до и после физической нагрузки

Пол	Возраст	Национальность	АД до нагрузки (мм рт. ст.)	АД после нагрузки (мм рт. ст.)
1. Женский	20	туркменка	110/70	122/77
2. Женский	19	туркменка	105/68	115/74
3. Женский	21	туркменка	116/75	128/81
4. Женский	21	китайка	115/72	125/78
5. Женский	19	китайка	108/66	118/72
6. Женский	23	китайка	112/70	122/76
7. Женский	20	марокканка	112/72	123/78

У большинства студентов давление в каком-то месте находится в пределах нормы – от 115/72 до 132/86 рт. ст., что укладывается в оптимальные и нормальные значения для молодых людей. Например, у одного туркмена 22 лет давление до нагрузки было 118/76, а после бега поднялось до 130/82. У другого, 23-летнего туркмена, показатели в покое были 125/82, а после – 135/88. Еще один парень того же возраста из Туркменистана показал 130/85 до активности и 140/90 после, что уже близко к верхней границе. Среди китайцев тоже есть свои особенности: у 20-летней молодежи давление в покое было 115/72, а после пробежки – 125/78; у 22-летнего – 124/80 и 132/85; у 23-летнего – 120/78 и 130/83. Марокканцы оказались чуть более холодными цифрами: у 21-летнего парня – 128/84 в покое и 138/89 после нагрузки, у 23-летнего – 132/86 и 142/92, а у 22-летнего – 126/82 и 136/87.

Девушки представляют похожую картину. Если посмотреть по таблице 2, то увидим, что у туркменок давление в покое 105–116/68–75, а после нагрузки – 115–128/74–81, у китайнок – 108–114/66–72 и 118–124/72–78, у марокканок – 109–118/68–76 и 119–130/74–82. Туркменки и маркиканки, как и их земляки-юноши, реагируют на холод сильнее, чем китайки, чьи показатели почти не отстают от нормы. Это подтверждается тем, что климатическая зона играет роль: чем больше контраст с Гомелем, тем заметнее изменения в освещении.

Исследование показало, что большинство студентов адаптируются успешно, но у некоторых из жарких зон наблюдаются отклонения, требующие внимания. Практическая значимость работы заключается в возможности использования данных для медицинского сопровождения студентов ГГУ им. Ф. Скорины – регулярного АД, рекомендации по питанию и активности, особенно в периоды стресса.

Список использованных источников

1. Алехин, М. Н. Значение эхокардиографии у пациентов с артериальной гипертензией / М. Н. Алехин // Кардиология. – 2018. – № 1. – С. 90–100.

2. Бочарин, И. В. Особенности состояния системной гемодинамики русских и иностранных студентов медицинского вуза / И. В. Бочарин [и др.] // Функциональная диагностика. – 2021. – № 9. – С. 84–88.