

РАСПРОСТРАНЕННОСТЬ СИНДРОМА ХРОНИЧЕСКОЙ УСТАЛОСТИ СРЕДИ СТУДЕНТОВ СТАРШИХ КУРСОВ МЕДИЦИНСКОГО УНИВЕРСИТЕТА

PREVALENCE OF CHRONIC FATIGUE SYNDROME AMONG UNDERGRADUATE MEDICAL STUDENTS

Кутузова Вероника Игоревна

Kutuzova Veronika Igorevna

Черняев Игорь Анатольевич

Chernyaev Igor Anatolyevich

Уральский государственный медицинский
университет

Ural State Medical University

E-mail: Kutuzova.Veronika@yandex.ru

Резюме

Синдром хронической усталости (СХУ) - состояние постоянной, необъяснимой усталости, длящееся более 6 месяцев, которое сопровождается неспецифическими симптомами (нарушение сна, ухудшение памяти и внимания, головная боль, миалгия, артралгия и др.) и негативно сказывается на привычном образе жизни. В связи с тем, что это заболевание с высокой частотой поражает людей, отличающихся высокой работоспособностью и профессиональной успешностью, мы изучили актуальность и распространенность синдрома хронической усталости среди студентов старших курсов медицинского университета. По данным социологического исследования, проведенного с использованием авторского опросника, практически у половины (48,6%) опрошенных студентов выявлены признаки СХУ, что авторы связывают с высокой физической и эмоциональной нагрузкой - сочетание работы средним медицинским персоналом с целью приобретения профессионального опыта и насыщенных теоретических и практических занятий. Авторы отмечают, что девушки более внимательны к субъективным изменениям самочувствия и чаще отмечают у себя повышенную тревожность по поводу предстоящей сессии, изменения пищевого поведения, усталость, усиливающуюся после физической нагрузки, навязчивые сновидения, симптомы ОРВИ. Молодые люди редко испытывают тревогу, однако они чаще отмечают нарушения сна (чувство «разбитости», трудности подъема по будильнику) и трудности в общении (замедленная реакция на вопросы, снижение памяти). Более трети студентов в ходе опроса затруднились дать ответ на вопросы, касающиеся изменения самочувствия, что может указывать на нежелание сосредоточиться на оценке собственного состояния, граничащее с безразличием, и может косвенно подтверждать наличие признаков СХУ у таких студентов. Таким образом, широкая распространенность заболевания среди студентов 5 курса педиатрического факультета УГМУ обуславливает актуальность дальнейшего изучения их физического и эмоционального состояния в динамике, распространенности синдрома среди студентов других факультетов и курсов, а также представителей других специальностей данной возрастной группы.

Ключевые слова: синдром хронической усталости, студенты, нарушение сна.

Chronic fatigue syndrome (CFS) is a condition of constant, unexplained fatigue lasting more than 6 months, which is accompanied by nonspecific symptoms (sleep disturbance, impaired memory and attention, headache, myalgia, arthralgia, etc.) and negatively affects habitual lifestyle. Due to the fact that this disease with high frequency affects people distinguished by high capacity for work and professional success, we have studied the relevance and prevalence of chronic fatigue syndrome among undergraduate medical university students. According to a sociological study conducted using the author's questionnaire, almost half (48.6%) of the surveyed students showed signs of CCS, which the authors attribute to high physical and emotional workload - a combination of work by nursing staff to gain professional experience and intense theoretical and practical training. The authors note that girls are more attentive to subjective changes in well-being and more often note increased anxiety about the upcoming session, changes in eating behavior, fatigue that increases after physical exertion, intrusive dreams, and symptoms of acute respiratory infections. Young people rarely experience anxiety, but they are more likely to report sleep disturbances (feeling "broken", difficulty getting up for an alarm clock) and difficulties in communication (delayed response to questions, decreased memory). More than one-third of the students in the survey had difficulty answering questions about changes in well-being, which may indicate an unwillingness to focus on assessing their own condition, bordering on indifference, and may indirectly confirm the presence of signs of SCA in these students. Thus, the widespread prevalence of the disease among the 5th year students of the UMMU Faculty of Pediatrics makes it relevant to further study their physical and emotional state in dynamics, the prevalence of the syndrome among students of other faculties and courses, as well as representatives of other specialties of this age group.

Key words: chronic fatigue syndrome, students, insomnia.

Библиографическая ссылка на статью

Кутузова Е.И., Черняев И.А. Распространенность синдрома хронической усталости среди студентов старших курсов медицинского университета // Innova. - 2023. - Т. 9 № 2. - С.30-37.

References to the article

Kutuzova V.I., Chernyaev I.A. Prevalence of chronic fatigue syndrome among undergraduate medical students // Innova. - 2023. - V. 9 No. 2. - P.30-37.

Особенностями обучения на старших курсах медицинского университета является сочетание учебы на клинических кафедрах с работой средним медицинским персоналом, участием в общественных студенческих организациях, организацией и проведением значимых научных и культурных мероприятий. В связи с высоким уровнем нагрузки важным аспектом выступает для студентов грамотный тайм-менеджмент и регулирование цикла «нагрузка-отдых». Возможность приобретения профессионального опыта выходит для молодых людей на первый план, нередко занимая время увлечений, активного отдыха, занятий физической культурой и даже сна, что обуславливает наличие у молодых людей факторов риска по развитию синдрома хронической усталости (СХУ) [1,2].

Синдром хронической усталости (СХУ) (Chronic fatigue syndrome, синдром иммунной дисфункции, синдром поствирусной астении, миалгический энцефаломиелит) - состояние постоянной, необъяснимой усталости, длящееся более 6 месяцев, которое сопровождается неспецифическими симптомами (нарушение сна, ухудшение памяти и внимания, головная боль, миалгия, артралгия и др.) и негативно сказывается на привычном образе жизни [3,4]. Распространенность СХУ в популяции, по разным оценкам, может достигать от 0,2 до 6,4% [5]. Заболевание с высокой частотой поражает людей, отличающихся высокой работоспособностью и профессиональной успешностью, нередко приводя к выраженной

инвалидизации. СХУ включен в МКБ-10 как G93.3 Синдром утомляемости после перенесенной вирусной болезни. Доброкачественный миалгический энцефаломиелит.

Этиология и патогенез СХУ в настоящее время активно изучаются, актуальными на данный момент являются иммунологическая [4,5], аутоиммунная [7], инфекционная [4,7,8] и эндокринная [5] теории.

Актуальные критерии постановки диагноза «Синдром хронической усталости» были сформулированы Национальным институтом здравоохранения и усовершенствования медицинского обслуживания (Великобритания, Лондон) в 2021 году [9]:

- Клинические симптомы наблюдаются в течение 6 и более недель у взрослого человека / 4 и более недель у детей и молодых людей (от 5 до 16 лет включительно);
- Продуктивность пациента в профессиональной, образовательной и социальной деятельности субъективно снижена;
- Клинические симптомы не объясняются иными патологическими состояниями/заболеваниями.

Цель исследования - определить распространенность синдрома хронической усталости среди студентов старших курсов медицинского университета.

Материалы и методы.

Исследование проводилось социологическим методом, путем стихийной выборки и анкетирования на основании

авторского опросника, составленного на основании диагностических критериев СХУ NICE 2021 [9]. Вопросы были связаны с субъективными изменениями общего состояния, когнитивных функций, сна после длительной эмоциональной и интеллектуальной нагрузки (осенний семестр). Размер выборки определялся по методике К.А. Отдельновой [10], был задан средний уровень значимости при достоверности $p < 0,05$. Было опрошено 88 студентов или 51,7% от всей численности 5 курса педиатрического факультета УГМУ. Произведен расчет статистических величин, достоверность различий оценивалась t -коэффициентом Стьюдента, значимым принимался уровень $p < 0,05$.

Обработка данных проводилась в программах Medstatistic 6.0 и Microsoft Excel.

Результаты и обсуждение.

Среди опрошенных студентов соотношение юношей и девушек составило примерно 1:4 (23,8% и 76,2% соответственно). Уставшими «до изнеможения» к концу осеннего семестра себя считали 2/3 студентов (67%), из них большую часть (64,3% среди девушек, 36,7% среди мужчин) составили девушки. Доля студентов, не считавших себя уставшими, составила 23,9% (78,2% среди мужчин, 11,8% среди девушек), затруднились с ответом - 9,1% (88,9% среди мужчин, 10,1% среди девушек) (рис.1).

Считаете ли Вы себя уставшим до изнеможения в конце семестра?
88 ответов

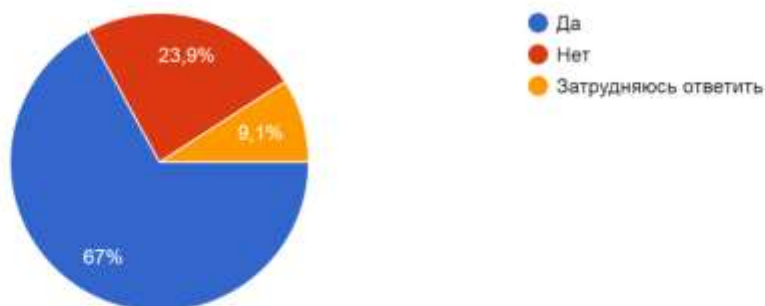


Рис.1. Распределение опрошенных по наличию ощущения усталости, %.

Улучшение самочувствия и снижение усталости после физической нагрузки наблюдали у себя 43,2% опрошенных (53,2% среди девушек, 46,8% среди мужчин), а 30,7% отмечали усиление ощущения усталости после активного

отдыха (70,3% среди девушек, 29,7% среди мужчин), 26,1% опрошенных затруднились дать ответ (84,9% среди мужчин, 15,1% среди девушек) (рис.2).

Проходит или усиливается усталость после физической нагрузки?
88 ответов

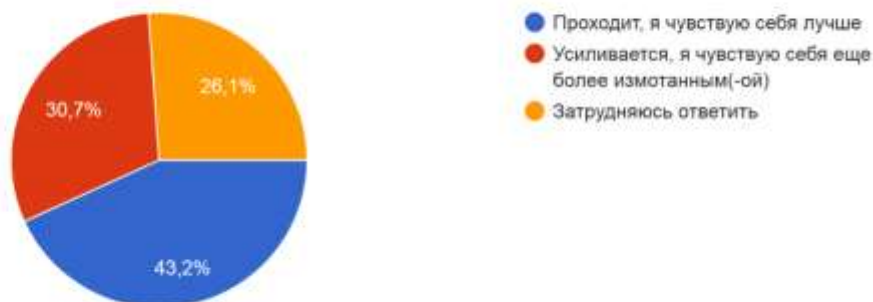


Рис.2. Распределение опрошенных по влиянию физической нагрузки на ощущение усталости, %.

Большая часть опрошенных (60,2%) сообщали о том, что для физического и эмоционального восстановления им требуется от нескольких дней до недели (49,1% среди девушек, 50,9% среди мужчин), 25% отмечали,

что сейчас им требуется больше времени на восстановление сил, чем раньше (57% среди девушек, 43% среди мужчин), 14,8% восстанавливаются в течение 1-2 недель (77,5% среди мужчин, 22,5% среди девушек) (рис.3).

Как быстро Вы восстанавливаетесь морально и физически после зачетов/сессии?

88 ответов

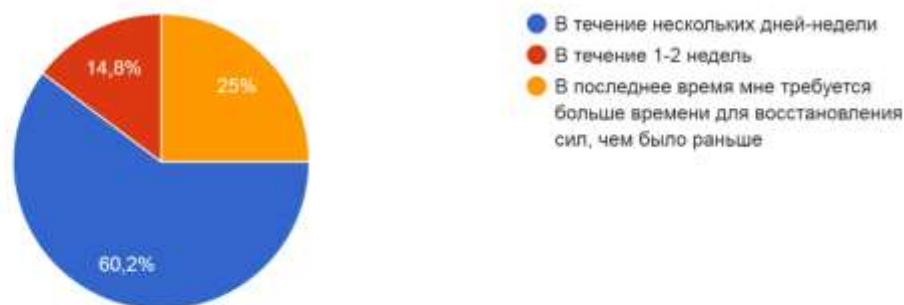


Рис.3. Распределение опрошенных по времени восстановления после контрольных мероприятий, %.

Около 75% опрошенных говорили о том, что они недостаточно высыпаются (48,7% среди девушек, 51,3% среди мужчин), при этом 40,9% (68,2% среди девушек, 31,8% среди мужчин)

выполняют дела в прежнем объеме, а 36,4% чувствуют себя «разбитыми» после сна (82,9% среди мужчин, 17,1% среди девушек) (рис.4).

Влияет ли сон на Ваше ощущение усталости?

88 ответов

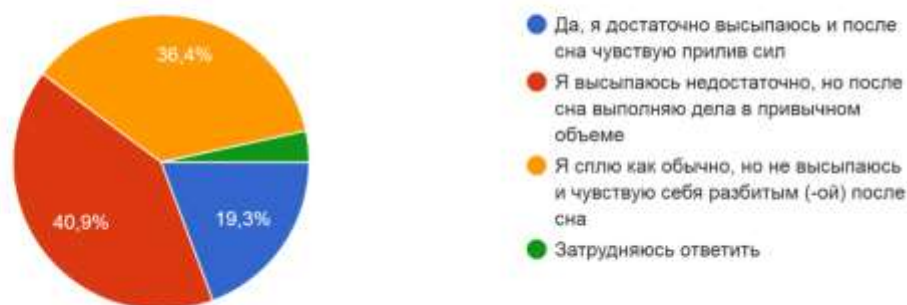


Рис.4. Распределение опрошенных по влиянию сна на ощущение усталости, %.

Трудности с пробуждением (игнорирование звука будильника, систематическое просыпание) отмечают у себя 53,4% опрошенных (74,3% среди мужчин, 25,7%

среди девушек), 46,6% не испытывают трудностей с подъемом, ложатся и встают в одно и то же время (86,4% среди девушек, 13,6% среди мужчин) (рис.5).

Возникают ли у Вас трудности с пробуждением?

88 ответов



Рис.5. Распределение опрошенных по трудности пробуждения, %.

Среди опрошенных более половины (53,4%) периодически просыпаются ночью, отмечают у себя навязчивые сновидения (62,3% среди девушек, 37,7% среди мужчин), на

постоянной основе такие симптомы обнаруживают у 11,4% опрошенных (55,8% среди девушек, 44,2% среди мужчин) (рис.6).

Вы просыпаетесь по ночам, Вас тревожат навязчивые сновидения?

88 ответов

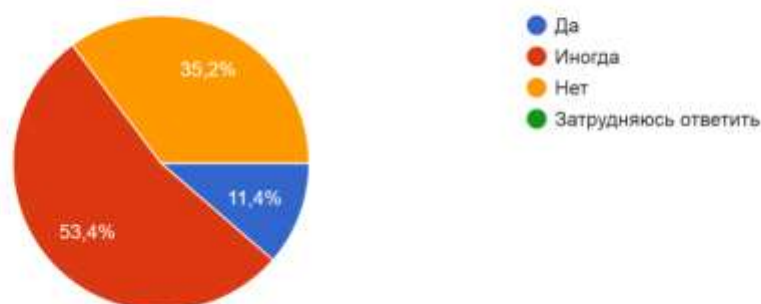


Рис.6. Распределение опрошенных по наличию тревожных сновидений, %.

Более трети (45,5%) опрошенных отмечают у себя трудности в общении (долго подбирают нужное слово, вспоминают дату, имя и др., реагируют на чей-то вопрос спустя некоторое время) (46,5% среди девушек, 53,5% среди мужчин), 8% из них не испытывают

беспокойства по этому поводу (88% среди мужчин, 12% среди девушек), более половины опрошенных (54,5%) общаются, как обычно (44,2% среди девушек, 55,8% среди мужчин) (рис.7).

Возникают ли у Вас трудности в общении: Вы долго подбираете нужное слово, вспоминаете дату, имя и др., реагируете на чей-то вопрос спустя некоторое время?

88 ответов

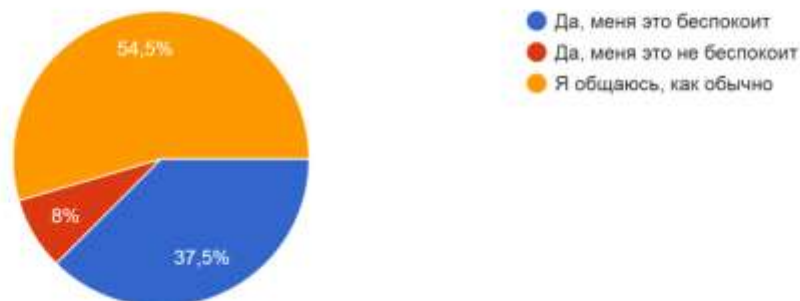


Рис.7. Распределение опрошенных по наличию трудностей в общении, %.

Гриппоподобные симптомы (слабость, головную боль, ломоту в теле, насморк, кашель) отмечают у себя 45,5% опрошенных (58,2%

среди девушек, 41,8% среди мужчин), у 54,5% они отсутствуют (68,3% среди мужчин, 31,7% среди девушек) (рис.8).

Отмечаете ли Вы у себя симптомы ОРВИ (слабость, головную боль, ломоту в теле, насморк, кашель)?

88 ответов

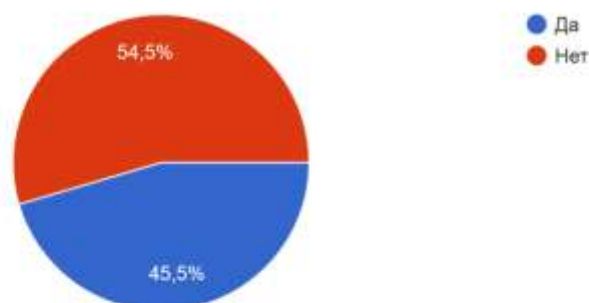


Рис.8. Распределение опрошенных по наличию симптомов ОРВИ, %.

На вопрос о переживаниях по поводу будущих контрольных мероприятий и влиянии их на общее состояние большинство опрошенных (63,7%) ответили, что тревожатся недостатке времени на качественную подготовку, отмечают у себя повышенную раздражительность, бессонницу, апатию, возникновение инфекционных (ОРВИ, НВИ) заболеваний, склонность к передаче (73,6% среди девушек,

26,4% среди мужчин). 23% опрошенных ответили, что переживают «не сильно», т.к. в течение длительного обучения в университете выработали устойчивость к стрессовым ситуациям (51,5% среди мужчин, 48,5% среди девушек.), 13,6% опрошенных вообще не испытывают переживаний по поводу предстоящей сессии (92,3% среди мужчин, 7,7% среди девушек) (рис.9).

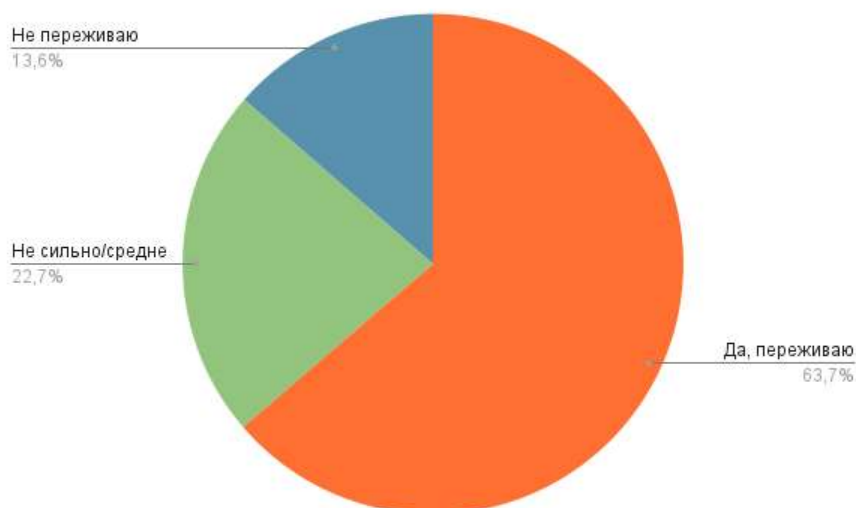


Рис.9. Распределение опрошенных по наличию переживаний по поводу контрольных мероприятий, %.

Таким образом, симптомы СХУ наблюдались в среднем у 44,29% девушек ($m=\pm 6,42\%$) [95% ДИ: 42,75 - 45,83] и 53,09% мужчин ($m=\pm 6,99\%$) [95% ДИ: 49,9 - 56,26], различия в выборке между мужчинами и девушками достоверны ($t>2$).

Выводы.

Признаки СХУ в конце осеннего семестра выявлены практически у половины (48,6%) опрошенных студентов. Девушки чаще отмечают у себя повышенную тревожность по поводу предстоящей сессии, изменения пищевого поведения, усталость, усиливающуюся после физической нагрузки, навязчивые сновидения, симптомы ОРВИ. Мужчины придают меньшее значение контрольным мероприятиям, поэтому редко испытывают тревогу, однако они чаще отмечают нарушения сна (чувство «разбитости», трудности подъема по будильнику) и трудности в общении (замедленная реакция на вопросы, снижение памяти). Более 30% студентов в ходе опроса выбирали вариант «Затрудняюсь ответить», что может указывать на нежелание сосредоточиться на оценке собственного состояния, граничащее с безразличием, и может косвенно подтверждать наличие признаков СХУ у таких студентов.

Таким образом, широкая распространенность заболевания среди студентов 5 курса педиатрического факультета УГМУ обуславливает актуальность дальнейшего изучения их физического и эмоционального состояния в динамике, распространенности синдрома среди студентов других факультетов и курсов, а также представителей других специальностей данной возрастной группы.

Литература.

1. Зыкун, Ж. А. Значимость физической культуры для студентов в современном мире / Ж. А. Зыкун, А. И. Конон // Молодой ученый. – 2018. – № 46 (232). – С. 412-415. – URL: <https://moluch.ru/archive/232/53860> (дата обращения: 28.02.2023);
2. Галеев И.Ш., Святова Н.В., Ситдикова А.А., Миннахметова Л.Т., Мисбахов А.А., Садыкова А.И. Анализ умственной работоспособности студентов на фоне занятий физической культурой и спортом // Современные проблемы науки и образования. – 2013. – № 2. – URL: <https://science-education.ru/ru/article/view?id=9137> (дата обращения: 28.02.2023);
3. Воробьева Ю.Д., Данилов А.Б. Синдром хронической усталости: современные аспекты диагностики и лечения. Журнал неврологии и психиатрии им. С.С. Корсакова. 2021. – 121. – с.113–120. <https://doi.org/10.17116/jnevro2021121402113>;
4. Amit Sapra, Priyanka Bhandari. Chronic fatigue syndrome. – URL: <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/books/NBK557676/> (дата обращения: 30.11.2022);
5. Никитина А.Ю., Левин О.С. Синдром хронической усталости на фоне пандемии COVID-19. Журнал неврологии и психиатрии им. С.С. Корсакова. - 2021;121(10 вып. 2). – с. 92–98. <https://doi.org/10.17116/jnevro202112110292>;
6. Синдром хронической усталости: современные представления об этиологии / Е.А. Пигарова [и др.] // Ожирение и метаболизм. – 2010 (3). – с. 8-12;

7. Myalgic Encephalomyelitis/Chronic Fatigue Syndrome – Evidence for an evidence disease / Franziska Sotzny et al. // Autoimmunity Reviews. – 17(2018). – p. 601-609;
8. Ruiz-Pablos M, Paiva B, Montero-Mateo R, Garcia N and Zabaleta A (2021) Epstein-Barr Virus and the Origin of Myalgic Encephalomyelitis or Chronic Fatigue Syndrome. Front. Immunol. 12:656797.
<https://doi.org/10.3389/fimmu.2021.656797>;
9. Myalgic encephalomyelitis (or encephalopathy)/chronic fatigue syndrome: diagnosis and management // National Institute for Health and Care Excellence. – 2021. – 95 p.
10. Наркевич А.Н., Виноградов К.А. Методы определения минимально необходимого объема выборки в медицинских исследованиях // Социальные аспекты здоровья населения. – 2019. – 65(6):10. – URL: <http://vestnik.mednet.ru/content/view/1123/30/lang.ru> и (дата обращения: 15.12.2022);
11. IOM (Institute of Medicine). 2015. Beyond myalgic encephalomyelitis/chronic fatigue syndrome: Redefining an illness. Washington, DC: The National Academies Press.