

**Л. Е. Зобнина, А. И. Камалова, Т. С. Ляпина**

*Научный руководитель: к.м.н., старший преподаватель М. С. Благодарёва*

*Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение  
высшего образования*

*«Уральский Государственный медицинский университет» Минздрава России,  
г. Екатеринбург, Российская Федерация*

## **ОЦЕНКА ПИТАНИЯ СТУДЕНТОВ МЕДИЦИНСКОГО ВУЗА**

### ***Введение***

Многие студенты небрежно относятся к режиму своего питания, не задумываются о негативных последствиях, что прежде всего связано с отсутствием в данном возрасте проблем со здоровьем, но повышает угрозу развития заболеваний желудочно-кишечного тракта в будущем [1, 3, 5, 9]. Именно поэтому важным является донесение до них информации о принципах рационального питания, навыках составления сбалансированного меню и сознательного регулирования массы своего тела.

### ***Цель***

Провести оценку и сравнение питания студентов младших и старших курсов медицинского университета, чтобы понять, как меняются пищевые привычки по мере освоения специальности врача и изучения особенностей работы организма.

### ***Материал и методы исследования***

На основании изучения научной литературы была составлена анкета, включающая 31 вопрос, позволившая оценить образ жизни, пищевые привычки, рацион, и режим питания. Опрошено 123 студента-медика: 24 первокурсника (20% опрошенных), 59 студентов 4 курса (48%) и 40 студентов 6 курса (33%). 76% опрошенных составили девушки. Перед заполнением анкеты проводилось измерение антропометрических показателей и был рассчитан индекс массы тела (ИМТ). Опрос гарантировал анонимность, разработан с помощью YandexForms. Обработка материала проведена при помощи методов вариационной статистики в программе Excel. Анализ значимости различия проводился с помощью распределения  $\chi^2$ . Статистическая значимость принята на уровне  $p \leq 0,05$ .

### ***Результаты исследования и их обсуждение***

Анализ ИМТ показал, что чуть больше половины студентов имеют нормальный вес (57% опрошенных девушек и 52% юношей). При этом избыточная масса тела достоверно преобладает среди юношей (26% девушек и 38% юношей,  $p \leq 0,05$ ). 46% из опрошенных первокурсников имеют ИМТ выше нормы, к четвертому курсу данный показатель снизился до 28% ( $p \leq 0,05$ ), а к шестому до 23%. С возрастом наблюдается снижение доли студентов с ИМТ выше нормы, потому что с течением времени и получением новых знаний о физиологии и питании, студенты, как правило, становятся более осознанными в отношении своего рациона и веса.

Подавляющее большинство студентов, чей ИМТ превышает норму, осознают наличие у себя избыточного веса (86% из 36 студентов с избыточным ИМТ). 24% опрошенных девушек с нормальным весом убеждены, что их вес избыточен, данное заблуждение характерно только для девушек, это может говорить о искаженном восприятии своего тела. Около половины студентов всех курсов имеют три основных приема пищи в день (42% первокурсников, 53% студентов 4 курса и 55% студентов 6 курса). Два основных приема пищи в день наиболее часто встречается у студентов 1 курса (38%,  $p \leq 0,05$ ), чаще

они пренебрегают завтраком, такое возможно из-за ранних занятий в университете, что может затруднять приготовление и употребление завтрака. Пропускать завтрак не стоит, ведь он обеспечивает организм энергией и питательными веществами, необходимыми для умственной и физической активности в первой половине дня [2]. Перекусы в течение дня одинаково характерны для студентов всех курсов ( $p \geq 0,05$ ), особенно кто имеет ИМТ ниже нормы (74% с ИМТ ниже нормы, 66% с ИМТ в пределах нормы и 56% с ИМТ выше нормы), еда в ночное время также наиболее характерна для данной группы студентов (53% из группы с ИМТ ниже нормы, 47% с ИМТ в пределах нормы и 36% с ИМТ выше нормы), это может быть связано с тем, что они не успевают или еще не освоили навыков приготовления сытных блюд и не могут насытиться после основных приемов пищи, а также имеют легкий доступ к продуктам в любое время суток, особенно через службы доставки [7,8]. Подсчет калорий дневного рациона среди учащихся обычно не ведется (15% ведут подсчет калорий), хотя это может быть полезным инструментом, для контроля сбалансированного питания, поможет вести здоровый образ жизни [6].

С возрастом контроль за составом продуктов питания возрастает (следят за составом продуктов 75% студентов 1 курса, 90% 4 курса, 98% 6 курса ( $p \leq 0,05$ )), для учащихся важно следить за тем, что они едят, ведь это напрямую влияет на их самочувствие, работоспособность и качество жизни [10]. Пищевые ограничения, связанные с наличием аллергии или вегетарианством, чаще наблюдаются у студентов с ИМТ ниже нормы (18% с нормальным ИМТ, 11% с избыточным ИМТ, 32% с ИМТ ниже нормы ( $p \leq 0,05$ )). Большинство студентов всех курсов считают свой рацион разнообразным (67% – 1 курс, 63% – 4 курс, 68% – 6 курс). Потребление фруктов и овощей с каждым курсом обучения увеличивается (54% среди 1 курса, 64% 4 курса, 70% 6 курса). Большинство студентов всех курсов не ограничивают себя в потреблении мяса, птицы и рыбы (88% 1 курс, 81% 4 курс, 95% 6 курс), употребление молочной продукции остается стабильно высоким на всех курсах обучения (83% 1 курс, 93% 4 курс, 90% 6 курс). Для всех студентов характерен высокий уровень потребления сладостей и мучных изделий каждый день (71% 1 курс, 83% 4 курс, 73% 6 курс, ( $p \geq 0,05$ )), употребление газированных напитков характерно для студентов младших курсов (42% 1 курс, 20% 4 курс, 10% 6 курс ( $p \leq 0,05$ )). Следует ограничить потребление сахара, чтобы предотвратить возникновение таких проблем со здоровьем, как сахарный диабет второго типа, ожирение, болезни сердца и сосудов, кариес и др [4].

### **Выводы**

В процессе обучения и получения знаний о важности здорового образа жизни наблюдается повышение ответственности к своему питанию среди студентов медицинского вуза. Подтверждением тому является снижение доли студентов с ИМТ выше нормы с 46% на 1 курсе до 23% на 6 курсе, а также более ответственное отношение к рациону питания (98% шестикурсников указали, что следят за составом еды). С каждым курсом обучения наблюдается повышение потребления фруктов и овощей, что делает рацион питания более разнообразным и сбалансированным. Высокое потребление сладкого и мучного характерно для всех студентов, не зависимо от курса обучения, при этом количество употребления газированных напитков снижается (42% первокурсников, 20% студентов 4 курса, 10% 6 курса).

Несмотря на повышение в процессе обучения ответственности к своему питанию, включение в процесс обучения лекций, посвященных вопросам рационального питания, здорового образа жизни и профилактики избыточного веса будет целесообразным, поскольку аспекты, связанные с планированием рациона и расчетом необходимого калоража, остаются не до конца используемыми студентами.

## СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННОЙ ЛИТЕРАТУРЫ

1. The relationship of breakfast skipping and type of breakfast consumed with overweight/obesity, abdominal obesity, other cardiometabolic risk factors and the metabolic syndrome in young adults / P. Deshmukh-Taskar, T. A. Nicklas, J. D. [et al.] // The National Health and Nutrition Examination Survey (NHANES): 1999–2006. Public Health Nutr. – 2013. – № 16 (11). – С. 2073–2082.
2. Eat or Skip Breakfast? The Important Role of Breakfast Quality for Health-Related Quality of Life, Stress and Depression in Spanish Adolescents / R. Ferrer-Cascales, M. Sánchez-SanSegundo, N. Ruiz-Robledillo [et al.] // Int J Environ Res Public Health. – 2018. – № 15 (8). – С. 1781.
3. Nighttime snacking reduces whole body fat oxidation and increases LDL cholesterol in healthy young women / M. Hibi, A. Masumoto, Y. Naito // Am J Physiol Regul Integr Comp Physiol. – 2013. – № 15. – С. 94–101.
4. Malik, V. S. Fructose and Cardiometabolic Health: What the Evidence From Sugar-Sweetened Beverages Tells Us / V. S. Malik, F. B. Hu // J Am Coll Cardiol. – 2015. – № 66 (14). – С. 1615–1624.
5. Skipping breakfast and 5-year changes in body mass index and waist circumference in Japanese men and women / M. Sakurai, K. Yoshita, K. Nakamura // Obes Sci Pract. – 2017. – № 3 (2). – С. 162–170.
6. Польза в отслеживании калорийности продуктов для здорового образа жизни / С. В. Агаева, А. Д. Суркова, К. К. Тихонов [и др.] // Форум молодых ученых. – 2020. – № 7 (47). – С. 3–7.
7. Пищевые привычки как предикторы формирования особенностей пищевого поведения / А. М. Арзуманян, А. А. Денисенко, Е. В. Сарчук [и др.] // StudNet. – 2022. – № 1. – С. 87–101.
8. Влияние ночного употребления пищи у студентов на некоторые их физиологические показатели / Р. О. Будкевич, О. Е. Бакуменко, И. А. Евдокимов [и др.] // Вопросы питания. – 2014. – № 3. – С. 17–24.
9. Голубева А. Н. Правильное питание как основная составляющая здорового образа жизни человека // Международный журнал гуманитарных и естественных наук. – 2023. – № 1 (76). – С. 40–42.
10. Ротарь, Л. А. Пищевые добавки как фактор риска для здоровья студентов и спортсменов / Л. А. Ротарь, И. А. Спивак // Проблемы современного педагогического образования. – 2018. – № 59. – С. 303–306.

УДК 616.89:616.12-052

**П. А. Кислякова, А.И. Лашенко**

*Научный руководитель: старший преподаватель кафедры А. М. Островский*

*Учреждение образования*

*«Гомельский государственный медицинский университет»*

*г. Гомель, Республика Беларусь*

## **ПСИХОДИАГНОСТИКА ТИПОВ ОТНОШЕНИЯ К БОЛЕЗНИ У ПАЦИЕНТОВ КАРДИОЛОГИЧЕСКОГО ПРОФИЛЯ**

### ***Введение***

Кардиологические заболевания, такие как ишемическая болезнь сердца, артериальная гипертензия и хроническая сердечная недостаточность, представляют собой одну из ведущих причин смертности и инвалидизации населения. Помимо физических ограничений, эти заболевания оказывают значительное влияние на психологическое состояние пациентов, формируя специфическое отношение к болезни [1]. Изучение типов отношения к болезни является важным аспектом психосоматической медицины, так как позволяет выявить особенности эмоционального реагирования, когнитивных установок и поведенческих стратегий пациентов, что способствует разработке индивидуализированных подходов к лечению и реабилитации [2].

Одним из наиболее валидных и надежных инструментов для диагностики типов отношения к болезни является опросник ЛОБИ (Личностный Опросник Бехтеревского Института), разработанный на основе концепции отношения к болезни как сложного психологического феномена [3].

### ***Цель***

Провести анализ типов отношения к болезни у пациентов кардиологического профиля с использованием опросника ЛОБИ.