УДК 613.2:616.33/.34-057.875

А. А. Балахонова

Научный руководитель: к.м.н., доцент Н. А. Никулина

Учреждение образования
«Гомельский государственный медицинский университет»
г. Гомель, Республика Беларусь

ВЗАИМОСВЯЗЬ ПИЩЕВЫХ ПРИВЫЧЕК И РАСПРОСТРАНЕННОСТИ ЗАБОЛЕВАНИЙ ПИЩЕВАРИТЕЛЬНОЙ СИСТЕМЫ СРЕДИ СТУДЕНТОВ

Введение

Актуальность изучения взаимосвязи пищевых привычек и заболеваний пищеварительной системы среди студентов обусловлена влиянием современного образа жизни, стресса и особенностей питания на здоровье молодого поколения. Суть данного исследования заключается в углубленном изучении влияния пищевых факторов на развитие заболеваний ЖКТ среди студентов [1, 2].

Цель

Выявить особенности питания студенческой молодежи, оценить частоту пропусков приемов пищи и проанализировать предпочтения в пище; выявить взаимосвязь пищевых привычек и распространенности заболеваний пищеварительной системы у студентов.

Материал и методы исследования

Материалом исследования послужили данные анонимного социологического опроса, проведённого среди студентов различных вузов РБ.

Методами исследования явились: анонимное анкетирование, статистическая обработка данных, графическое представление данных в виде круговых диаграмм и гистограмм.

Результаты исследования и их обсуждение

Среди студентов был проведен социологический опрос, представляющий собой тестирование, состоящее из 37 вопросов. В тестировании приняли участие 60 студентов (47 – женского пола и 13 – мужского). Группа испытуемых представлена студентами среднего роста (преимущественно 170 см), масса тела варьируется от 55 кг до 80 кг. Средний возраст участников составил 18–25 лет.

Согласно данным, значительная доля студентов (25 человек) имеет недостаточное количество приемов пищи. 18 человек испытывают трудности с организацией утреннего приема пищи. Для половины участников наиболее популярными вариантами для завтрака являются каша, омлет и бутерброды. Однако другая половина участников завтракают чем придется, лишь бы утолить голод.

По результатам опроса, наиболее популярными продуктами питания являются каши, крупы и хлебобулочные изделия. Мясо, рыба, птица на втором месте. Молочные продукты – на третьем. Однако 21 человек употребляет молочные продукты ежедневно и 27 человек – 3–4 раза в неделю. 16 участников едят свежие овощи и фрукты реже трех – четырех раз в неделю. Среди предпочитаемых перекусов лидируют сладости и хлебобулочные изделия. Фрукты выбирают значительно реже. Подавляющее большинство студентов регулярно включают продукты животного происхождения в свое питание (50 человек употребляют ежедневно). Полностью вегетарианский рацион отсутствует.

Половина студентов стремится контролировать потребление сахара и соли, однако 24 человека не обращает должного внимания на количество потребляемой соли/сахара. До-

бавление специй в блюда носит умеренный характер, однако значительное число студентов предпочитает острые и пряные блюда.

Среди вариантов приготовления пищи доминируют варение и жарение. Запеченные и тушеные блюда распространены меньше, но остаются значимым способом приготовления.

Наибольшая доля студентов употребляют энергетические напитки преимущественно в периоды сессий. Большая часть студентов (24 человека) выпивает от 1 до 1,5 литров жидкости в сутки, что существенно ниже рекомендованных норм (не менее 1,5–2 л). Лишь 19 выпивают достаточное количество воды, 5 человек выпивают чуть больше одного стакана в день. 32 человека выпивают две – три чашки кофе/чая в учебный день, 17 человек – 1 чашку, а 5 выпивают четыре и более чашек.

Фастфуд остается неприемлемым продуктом для большинства студентов, однако заметная часть (11 человек) включает его в рацион.

Значительный процент студентов испытывает вечернее переедание. Высокий уровень стресса отмечается у половины опрошенных, что объясняет поздние приемы пищи и тягу к сладкому.

Более трети студентов регулярно сталкиваются с чувством тяжести в желудке после приема пищи. Половина респондентов сталкивается с постоянными проблемами пищеварения. Почти половина отметила регулярность дефекаций. Тем не менее, 23 указали наличие редких нарушений стула, а 7 сообщили о частых проблемах. Большинство студентов не сталкивались с тошнотой или рвотой после еды. Однако 14 человек отметили редкие, а 6 человек частые эпизоды тошноты. Вместе с тем, 12 отмечали эпизодические неприятные ощущения в эпигастрии, а 3 имели частые проявления дискомфорта. 15 человек заметили повышение аппетита и лишь 1 человек – снижение.

Хронический гастрит был диагностирован у 10 человек, хронический гастродуоденит у 2 человек, ГЭРБ у 1 человека и хронический панкреатит у 1 человека.

Выводы

По результатам опроса у студентов выявлены трудности с организацией утреннего приема пищи, перенос основного приема пищи на вечер, частое употребление хлебобулочных изделий и сладостей, в периоды сессий употребление энергетических напитков.

Студенты отмечают периодические эпизоды тошноты, неприятные ощущения в эпигастрии, изменение аппетита, что сопровождается наличием таких заболеваний как хронический гастрит, хронический гастродуденит, ГЭРБ, хронический панкреатит.

Необходимо обратить внимание студентов на коррекцию пищевого поведения путем бесед, лекций, создания условий полноценного приема пищи в качестве профилактики развития заболеваний пищеварительной системы.

СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННОЙ ЛИТЕРАТУРЫ

1.Оценка риска возникновения алиментарно-зависимых заболеваний студентов в связи с условиями питания / О. В. Митрохин, А. А. Матвеев, Н. А. Ермакова [и др.]. // Анализ риска здоровью. – 2019. – № 4. – С. 69–76.

2. Сотникова, Н. В. Проблема нерационального питания студентов в сфере развития патологии желудочно-кишечного тракта / Н. В. Сотникова, А. А. Пелипенко // Международный журнал экспериментального образования. – 2015. – № 11. – С. 956–958.