

УДК 614.2+613.2]-057.875(476.2)

**СОСТОЯНИЕ ЗДОРОВЬЯ И РЕЖИМ ПИТАНИЯ
У СТУДЕНТОВ-ПЕРВОКУРСНИКОВ УЧРЕЖДЕНИЯ ОБРАЗОВАНИЯ
«ГОМЕЛЬСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ МЕДИЦИНСКИЙ УНИВЕРСИТЕТ»**

Лашкевич Д. В.

Научный руководитель: преподаватель Ж. Н. Громыко

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

Введение

Одним из важнейших условий сохранения здоровья у молодежи является обеспечение направленности на здоровый образ жизни. Рациональное питание считается важной составляющей такого образа жизни. Результаты исследования D. K. Hosker [1] подтверждают, что основными факторами оптимизации здоровья молодежи являются питание, физическая активность и соблюдение режима сна и отдыха. Питание является важным профилактическим и лечебным средством современной медицины.

Цель

Изучить режим питания и состояние здоровья у студентов-первокурсников УО «Гомельский государственный медицинский университет».

Материал и методы исследования

Нами проведено анкетирование 48 студентов первого курса лечебного и медико-диагностического факультетов УО «Гомельский государственный медицинский университет». В ходе анкетирования изучали пол и возраст респондентов, анализировали режим питания студентов, их образ жизни, состояние здоровья. Рассчитывали индекс массы тела (ИМТ) по формуле А. Кетле. В соответствии с данной формулой, ИМТ представляет собой отношение массы тела (кг) к квадрату роста (m^2). При ИМТ от 16 до 18,5 диагностируют недостаток массы тела, от 18,5 до 25 — нормальный вес, от 25 до 30 — избыток массы тела. Анализ полученных результатов проведен с использованием статистики Фишера — Стьюдента с определением доли (р, %). Для выявления достоверности в группах использовался критерий χ^2 с поправкой Йейтса. Статистически значимыми считались различия при $p \leq 0,05$.

Результаты исследования и их обсуждение

Возраст анкетированных студентов составил от 17 до 25 лет. Большинство студентов были 17–18 лет — 39 (81,3 %, $\chi^2 = 6,7, p = 0,01$). Среди опрошенных студентов 36 (75 %, $\chi^2 = 22,04, p < 0,001$) девушек и 12 (25 %) парней.

Анализируя ИМТ установлено, что преобладающее количество студентов имело нормальный вес — 10 (83,3 %) юношей и 28 (77,8 %) девушек. Недостаток массы тела диагностирован только у 7 (19,4 %) девушек. Избыток массы тела выявлен у 2 (16,7 %) парней и 1 (2,8 %) девушки.

Изучая режим питания студентов, установлено, что 64,6 % (31, $\chi^2 = 7,04, p = 0,008$) студентов пропускает завтрак или обед, полноценный режим питания (завтрак, обед, ужин и иногда полдник) у 11 (22,9 %) студентов, питаются в основном «на бегу» — бутерброды или что-то на скорую руку — у 6 (12,5 %). Половина студентов не задумывается над тем, что у них будет на ужин, едят то, что «найдут в холодильнике» — 24 (50 %), 15 (31,3 %) респондентов указали на полноценный ужин, у 4 (8,3 %) — на ужин кефир, и по 1 (2,1 %) студенту — фрукты или салат; кефир, фрукты и салат; каша с курицей;

каша или суп; «что приготовлю». Свежие фрукты почти каждый день употребляют в пищу больше половины студентов — 26 (54,2 %), 17 (35,4 %) студентов отметили, что иногда едят салаты по сезону, а 5 (10,4 %) указали, что свежие овощи и фрукты не включены в их рацион. Большинство студентов выпивает в день около 1 литра жидкости — 35 (72,9 %, $\chi^2 = 18,38$, $p < 0,001$) человек, 7 (14,6 %) указали, что употребляют больше 2 литров жидкости, а 6 (12,5 %) — несколько чашек кофе или чая в день.

За своим весом следит 21 (43,7 %) студент, почти никогда не следят за весом, определяют его «на глазок» 18 (37,5 %) студентов, не взвешиваются, «чтобы не расстраиваться» — 8 (16,7 %), 1 (2,1 %) респондент указал, что взвешивается только когда бывает дома. Какие-либо диеты ранее не использовали половина студентов — 24 (50 %, $\chi^2 = 9,05$, $p = 0,003$) против 9 (18,7 %), которые неоднократно применяли диеты; 15 (31,3 %) отметили, что пробовали несколько раз, но быстро бросали.

На вопрос о состоянии здоровья в последнее время 19 (39,6 %) студентов ответили, что «оно такое же крепкое, как и раньше», 17 (35,4 %) указали, что стали чувствовать себя хуже, 2 (4,2 %) — стали чувствовать себя лучше, 9 (18,7 %) отметили, что у них в принципе не очень крепкое здоровье, 1 (2,1 %) — довольно часто болею. На то, что им в последнее время сложно сосредоточиться указало 26 (54,2 %) респондентов, у остальных проблем с этим нет. В то же время больше половины студентов отметили, что в последнее время их аппетит не изменился — 33 (68,8 %, $\chi^2 = 12,04$, $p = 0,001$), против 14 (29,1 %), у которых аппетит значительно снизился, 1 (2,1 %) студент отметил, что постоянно хочет есть.

С удовольствием занимаются спортом 22 (45,8 %) студента, могут себя заставить тренироваться, но с большой неохотой — 20 (41,7 %) студентов, 6 (12,5 %) отметили, что раньше они занимались спортом, но сейчас чувствуют одышку даже при небольших нагрузках. На вопрос чем предпочитаете заниматься в свободное время, было получено много вариантов: 15 (31,3 %) студентов указали, что проводят свободное время с друзьями, 6 (12,5 %) — читают книги, 14 (29,1 %) — не знают, что будут делать, но проведут его с пользой, 2 (4,2 %) — любят активный отдых, 6 (12,5 %) — читают книги, встречаются с друзьями, активно проводят время, 3 (6,3 %) отметили, что у них нет свободного времени, 2 (4,2 %) — будут спать.

Выводы

1. Среди опрошенных студентов первого курса УО «ГомГМУ» 81,3 % ($p = 0,01$) имеют возраст 17–18 лет, нормальный вес и 75 % ($p < 0,001$) респондентов составляют девушки. Недостаток массы тела выявлен только у 7 (19,4 %) девушек.

2. Неполюценный режим питания (пропускают завтрак или обед) у 64,6 % ($p = 0,008$) студентов, 50 % студентов не задумывается над тем, что у них будет на ужин, едят то, что «найдут в холодильнике», около 1 литра жидкости в день выпивает 72,9 % ($p < 0,001$) человек. Свежие фрукты почти каждый день употребляют в пищу 54,2 % студентов.

3. Свой вес контролируют 43,7 % студентов, однако 50 % ($p = 0,003$) респондентов отметили, что ранее никакие диеты не использовали.

4. На вопрос о состоянии здоровья 39,6 % студентов ответили, что «оно такое же крепкое, как и раньше», в то же время 35,4 % указали, что стали чувствовать себя хуже, 54,2 % отметили, что им в последнее время сложно сосредоточиться.

ЛИТЕРАТУРА

1. Hart, M. The Importance and Elements of Healthy Nutrition. *Advances in Eating Disorders Theory / M. Hart // Research and Practice.* — 2016. — Vol. 4, № 1. — P. 14–30.