



Рисунок 1 — Влияние пассивного курения на риск возникновения некоторых заболеваний по мнению респондентов

Выводы

В результате исследования было показано, что пассивное курение оказывает значительное влияние на условия жизни молодежи. Основная часть опрошенных считает, что пассивное курение является причиной развития серьезных заболеваний. Однако некоторые респонденты недостаточно осведомлены о данной проблеме и не считают ее значительной, возможно из-за недостаточной освещенности данного вопроса в СМИ.

ЛИТЕРАТУРА

1. Harris, K. Metabolic effects of smoking cessation / K. Harris, M. Zopey, T. Friedman // Nat Rev Endocrinol. — 2016. — № 12. — P. 299–308.
2. Куликов, В. А. Пассивное курение и его последствия / В. А. Куликов // Вестник фармации. — 2017. — № 2 (76). — С. 98–102
3. International Encyclopedia of Public Health (Second Edition) / Mc Ghee Anthony J. Hedley // Second Edition. — 2017. — P. 455–458.

УДК 613.25-037-057.875

РИСК РАЗВИТИЯ ОЖИРЕНИЯ У СТУДЕНТОВ МЕДИЦИНСКОГО УНИВЕРСИТЕТА

Кикинёва Я. В.

Научный руководитель: старший преподаватель М. Е. Мазаник

Учреждение образования

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

Введение

Важным компонентом здорового образа жизни является рациональное питание (от лат. *rationalis* — умный, осмысленный), соблюдение которого не только продлевает период жизнедеятельности, но и способствует резистентности организма к неблагоприятным факторам окружающей среды, поддержанию гомеостаза. Поэтому проблемы питания и здоровья имеют между собой тесную связь [1].

Нарушения правил рационального питания могут привести к существенным последствиям, одно из которых — избыточная масса тела, или ожирение. Оно является серьезным фактором риска сердечно-сосудистых заболеваний, сахарного диабета II типа, злокачественных опухолей и многих других нарушений [2]. По этой причине важную роль играет профилактика ожирения. Особый интерес представляет анализ мер, предпринимаемых населением по предотвращению избыточной массы тела и избавлению от неё.

Цель

Сравнить риск развития ожирения у студентов-медиков и учащихся других учреждений образования.

Материал и методы исследования

Аналитический: обзор научной литературы; статистический: анкетирование с использованием приложения *Google Формы*, которое позволяет создавать анкеты, проводить онлайн-опросы, их статистическую обработку и представлять результаты в графическом виде.

Анкета включала 16 вопросов. Всего были получены ответы 104 человек, четверть которых составили студенты Гомельского государственного медицинского университета (ГомГМУ); также опрашивались учащиеся других учреждений образования. 63,5 % респондентов — женского пола.

Результаты исследования и их обсуждение

В настоящее время при выявлении лиц с избыточной массой тела используется индекс Кетле, или индекс массы тела (ИМТ). Данный показатель представляет собой отношение массы тела (кг) к росту (м), возведенному в квадрат. В норме ИМТ составляет 18,5–25 [2]. Опрос показал, что у большинства студентов-медиков (63 %) он находится в пределах нормы, 29,6 % имеют недостаток массы тела (ИМТ в диапазоне от 16 до 18,5) и 7,4 % находятся в стадии предожирения с ИМТ в пределах 25–30. Среди остальных опрошенных процент имеющих ИМТ в пределах нормы снизился до 51,9 %. 5,2 % имеют выраженный дефицит массы тела, 16,9 % — недостаточную массу тела. 9,1 % опрошенных имеют ожирение 3 степени.

Далее участникам предлагалось указать, какой способ приготовления пищи они используют чаще всего. 44,4 % студентов-медиков предпочитает жарение — из-за быстроты приготовления и экономии времени, которое необходимо для учёбы. 40,7 % используют варение и 14,8 % — запекание. 45,5 % остальных опрошенных предпочитают варение и 37,7 % респондентов — жарение. Также были названы приготовление на пару, запекание и сыроедение. Очевидно, частое употребление жареной пищи является фактором риска возникновения избыточной массы тела, так как в данном случае пища готовится с использованием жира, калорийность которого более чем в два раза превышает таковую у белков и углеводов [1].

В основе сбалансированного питания лежит оптимальное распределение суточной калорийности. Известно, что 25 % получаемых калорий должно приходиться на первый завтрак, 15 % — на второй, 35 % — на обед и 25 % — на ужин [3]. Опрос показал, что у большинства студентов-медиков (59,3 %) основной объём принимаемой пищи приходится именно на обед, но многие из них (33,3 %) употребляют основной объём пищи на ужин. Среди остальных опрошенных большинство (42,9 %) принимают основной объём пищи на ужин, 40,3 % — на обед и 14,3 % — на завтрак.

Далее респондентам предлагалось ответить, устраивает ли их собственный вес. Утвердительно ответили лишь 55,6 % опрошенных студентов-медиков. У 29,6 % были неудачные попытки диеты в прошлом. 11,1 % не устраивает их вес, однако они не предпринимали никаких действий по исправлению ситуации. В настоящее время придерживаются диеты или занимаются спортом 26 % респондентов, не обучающихся в медицинском университете, и лишь 3,7 % студентов-медиков, что традиционно можно объяснить нехваткой у последних времени на физические упражнения и приготовление более полезной и менее калорийной пищи.

Также опрошенным предлагалось рассказать об ограничениях в пище, которых они придерживаются. Данные представлены в таблице 1.

Большинство опрошенных не ограничивают употребление животных жиров — в связи с тем, что красное мясо обладает большей питательностью и более низ-

кой стоимостью, чем, например, рыба. К полному отказу от животного жира прибегли лишь некоторые учащиеся немедицинских учреждений образования. В употреблении сахара и соли студенты ГомГМУ себя ограничивают чаще, чем в употреблении животных жиров; кроме того, возрос процент отказавшихся от них совсем по сравнению с тем, кто старается не употреблять жиры. Это можно объяснить тем, что сахаросодержащие и солёные продукты традиционно считаются менее полезными. Ограничивают себя в употреблении сахара чаще студенты немедицинских учреждений образования, однако студенты ГомГМУ чаще ограничивают себя в употреблении соли.

Таблица 1 — Ограничения в пище у студентов медицинского университета и у учащихся немедицинских учреждений образования

Нутриент, являющийся фактором риска	Варианты ответов студентов медицинского университета				Варианты ответов учащихся немедицинских учреждений образования			
	не употребляю	пытаюсь не употреблять, но изредка ем	не ограничиваю специально	ем часто	не употребляю	пытаюсь не употреблять, но изредка ем	не ограничиваю специально	ем часто
Жиры животного происхождения (жирное мясо, масло, жареная на животном жире пища)	0 %	14,8 %	59,3 %	25,9 %	9,1 %	28,6 %	35,1 %	27,3 %
Сахаро-содержащие продукты	3,8 %	22,2 %	44,4 %	29,6 %	5,1 %	28,6%	33,8%	32,5 %
Солёные продукты	7,4 %	22,2 %	44,4 %	25,9 %	7,8 %	18,2 %	48,1 %	26 %

Следующий вопрос касался времени, уделяемого активной физической нагрузке. Более половины (55,5 %) студентов-медиков тратят на физические упражнения до получаса в неделю. Однако 24,7 % остальных респондентов имеют возможность заниматься спортом 150 и более минут в неделю, что опять же связано с нехваткой времени у студентов медицинского университета. Вероятно, проблему нехватки физической нагрузки у студентов ГомГМУ усугубил перевод на СУРС (Самостоятельно-учебная работа студентов) занятий по физической культуре в связи с пандемией COVID-19.

Выводы

Настоящее исследование позволило выявить, что несмотря на углублённое изучение вопросов, касающихся здорового образа жизни и, соответственно, большую осведомлённость по сравнению с обучающимися других учреждений образования, студенты ГомГМУ подвержены значительному риску возникновения избыточной массы тела. Данное противоречие может быть объяснено нехваткой времени вследствие большего объёма учебного материала, что приводит к недостатку физической активности и нерациональному питанию, когда предпочтение отдаётся быстрой в приготовлении и сытной, но излишне калорийной пище. При этом, необходимо отметить, в настоящее время доля имеющих ИМТ в пределах нормы среди студентов-медиков выше, чем среди учащихся других учреждений образования.

ЛИТЕРАТУРА

1. Общая и военная гигиена: учеб. пособие / В. Н. Бортновский [и др.]; под ред. В. Н. Бортновского. — Минск: Новое знание, 2018. — 520 с.
2. Мухин, Н. А. Пропедевтика внутренних болезней: учебник / Н. А. Мухин, В. С. Моисеев. — М.: ГЭОТАР-Медиа, 2005. — 768 с.
3. Физиология: учеб. / К. В. Смирнов [и др.]; под ред. К. В. Смирнова, В. А. Правдивцева, Д. С. Свешникова. — 5-е изд. — М.: Медицинское информационное агентство, 2017. — 512 с.