

УДК 616.33-002

***ПРЕДРАСПОЛОЖЕННОСТЬ К РАЗВИТИЮ ХРОНИЧЕСКОГО  
ГАСТРИТА У СТУДЕНТОВ-МЕДИКОВ.***

***Шафиков Р. Р.,***

*студент,*

*ФГБОУ ВО «Ижевская государственная медицинская академия»,*

*Ижевск, Россия*

***Пахмутова П. А.,***

*студентка,*

*ФГБОУ ВО «Ижевская государственная медицинская академия»,*

*Ижевск, Россия*

***Толмачёв Д.А.,***

*д.м.н., доцент,*

*ФГБОУ ВО «Ижевская государственная медицинская академия»,*

*Ижевск, Россия*

**Аннотация.** Исследование посвящено изучению факторов, способствующих развитию хронического гастрита у студентов медицинских вузов. В ходе исследования было проведено анкетирование, в котором участникам задавались вопросы о различных факторах риска, включая режим и качество питания, уровень стресса, физическую активность и наличие вредных привычек. На основе полученных данных можно сделать выводы о распространенности гастрита среди студентов и определить ключевые причины, способствующие его возникновению. Кроме того, в статье предложены рекомендации, направленные на профилактику хронических заболеваний желудочно-кишечного тракта.

**Ключевые слова:** студенты медицинского вуза, хронический гастрит, факторы риска.

***PREDISPOSITION TO THE DEVELOPMENT OF CHRONIC  
GASTRITIS IN MEDICAL STUDENTS.***

***Shafiqov R. R.,***

*student,*

*Izhevsk State Medical Academy,*

*Izhevsk, Russia*

***Pakhmutova P. A.,***

*student,*

*Izhevsk State Medical Academy,*

*Izhevsk, Russia*

***Tolmachev D.A.,***

*MD, Associate Professor,*

*Izhevsk State Medical Academy,*

*Izhevsk, Russia*

**Annotation.** The study is devoted to the study of factors contributing to the development of chronic gastritis in medical students. During the study, a questionnaire was conducted in which participants were asked questions about various risk factors, including the diet and quality of food, stress levels, physical activity, and the presence of bad habits. Based on the data obtained, we can draw conclusions about the prevalence of gastritis among students and identify the key causes that contribute to its occurrence. In addition, the article offers recommendations aimed at the prevention of chronic diseases of the gastrointestinal tract

**Key words:** medical university students, chronic gastritis, risk factors.

**Актуальность.** Хронический гастрит представляет собой одно из наиболее распространённых и социально значимых заболеваний желудочно-кишечного тракта, особенно среди молодёжи. В группе риска находятся студенты медицинских вузов, чья учебная деятельность сопряжена с

Дневник науки | [www.dnevniknauki.ru](http://www.dnevniknauki.ru) | СМН Эл № ФС 77-68405 ISSN 2541-8327

интенсивными учебными нагрузками, высоким уровнем стресса и нерегулярным режимом питания [1].

Постоянное переутомление и подготовка к экзаменам нередко приводят к нарушению режима дня и питания, что способствует развитию воспалительных процессов в желудочно-кишечном тракте. Студенты, погружённые в учебный процесс, часто игнорируют необходимость регулярного и сбалансированного питания, что приводит к употреблению фастфуда, пропуску приёмов пищи или перекусам на ходу [6].

Кроме того, для студентов медицинских вузов характерно повышенное психоэмоциональное напряжение, связанное с подготовкой к экзаменам, сдачей практических навыков и клинической практикой. Риск усугубляется отсутствием у студентов культуры профилактики и здорового образа жизни, что проявляется в недостаточной физической активности и наличии вредных привычек [3].

Учитывая значительное количество молодых людей, вовлечённых в систему высшего медицинского образования, исследование факторов, предрасполагающих к развитию хронического гастрита, представляется крайне важным. Это позволит не только понять основные причины заболеваемости, но и разработать эффективные профилактические меры, направленные на улучшение здоровья студентов и повышение качества их жизни.

Полученные данные могут послужить основой для разработки программ профилактики хронических заболеваний желудочно-кишечного тракта в учебных заведениях, что будет способствовать улучшению общего уровня здоровья и благополучия студентов-медиков.

**Цель.** Изучить предрасположенность развития хронического гастрита у студентов медицинского вуза.

#### **Материалы и методы.**

В исследовании приняли участие 430 студентов 4-го курса Ижевской государственной медицинской академии. Анкетирование проводилось в онлайн-формате с целью сбора информации о возможных предрасполагающих факторах, Дневник науки | [www.dnevniknauki.ru](http://www.dnevniknauki.ru) | СМИ Эл № ФС 77-68405 ISSN 2541-8327

влияющих на развитие хронического гастрита. Анкета включала закрытые вопросы с использованием шкалы Лайкерта для оценки уровня стресса, частоты и качества приёма пищи, наличия вредных привычек и физической активности. Полученные данные были проанализированы и обработаны с использованием программы Microsoft Office Excel 2013.

### **Полученные результаты.**

В исследовании приняли участие 430 студентов, из которых 58,0% составляют женщины и 42,0% — мужчины. Эти сведения демонстрируют, что в выборке преобладают студентки, что может быть связано с общей тенденцией к преобладанию женщин в медицинских учебных заведениях. При анализе и интерпретации результатов необходимо учитывать гендерный аспект, поскольку пол может оказывать влияние на развитие хронического гастрита, в том числе из-за различий в образе жизни, питании и восприятии.

Возрастной состав респондентов можно охарактеризовать следующим образом: 60,0% опрошенных — это студенты в возрасте от 20 до 21 года, 35,0% — студенты в возрасте от 22 до 23 лет, и только 5,0% участников опроса старше 24 лет. Большинство респондентов — молодые люди, которые находятся в том возрасте, когда формируются как пищевые привычки, так и образ жизни в целом. Эти данные подчёркивают важность раннего выявления и профилактики хронического гастрита у студентов, поскольку именно в этот период они испытывают интенсивные учебные нагрузки и стресс, что может негативно сказаться на их здоровье желудочно-кишечного тракта.

Исследование показало, что значительная часть студентов питается нерегулярно. На вопрос «Как часто вы принимаете пищу в течение дня?» респонденты ответили следующим образом: менее 3 раз (30,5%), 3 раза (44,5%) и более 3 раз (25,0%). Эти результаты показывают, что каждый третий студент медицинского вуза не придерживается регулярного питания, что может быть важным фактором, предрасполагающим к развитию хронического гастрита.

Также анализ анкетирования показал, что значительная часть студентов имеет нерегулярный режим питания, что может способствовать развитию хронического гастрита. На вопрос «Как часто вы пропускаете приёмы пищи в течение недели?» респонденты ответили следующим образом:

- Никогда — 15,0%
- 1-2 раза — 35,0%
- 3-5 раз — 30,0%
- Более 5 раз — 20,0%

Эти данные свидетельствуют о том, что 85,0% студентов пропускают приёмы пищи хотя бы раз в неделю, причём значительная часть (50,0%) делает это три и более раз в неделю. Это свидетельствует о высоком уровне нерегулярности питания, что является серьёзным фактором риска развития хронических заболеваний желудочно-кишечного тракта, включая гастрит.

В условиях повышенной учебной нагрузки и стресса, с которыми сталкиваются студенты медицинских вузов, важно разработать программы профилактики и просвещения, направленные на формирование здоровых пищевых привычек. Повышение осведомлённости о правильном питании может способствовать снижению риска развития гастрита и других заболеваний желудочно-кишечного тракта [2].

Интересно отметить, что 10,4% респондентов оценили свое питание как «очень хорошее», 25,6% отметили, что их питание «хорошее», 40,0% указали на «удовлетворительное» качество, а 14,2% — на «плохое» и 9,8% — на «очень плохое». Эти данные свидетельствуют о том, что только 36% студентов считают своё питание хорошим или очень хорошим, в то время как 23% оценивают его как удовлетворительное. Низкая оценка качества питания может указывать на недостаток знаний о правильном питании, нехватку времени на приготовление здоровой пищи или сильную зависимость от фастфуда и перекусов на ходу.

Анализ полученных данных показал, что студенты по-разному относятся к потреблению фастфуда и перекусам на ходу. Из опрошенных респондентов 12,5% заявили, что никогда не едят фастфуд, 30,0% — что делают это реже одного раза в неделю, 40,5% — что употребляют его 1–3 раза в неделю, и 17,0% — что едят фастфуд 4 и более раз в неделю

Эти данные указывают на то, что 57,5% студентов хотя бы раз в неделю едят фастфуд или перекусывают им, что представляет потенциальную опасность для их здоровья. Регулярное употребление фастфуда может негативно сказываться на состоянии пищеварительной системы [7].

Анализ собранных данных выявил, что уровень стресса среди студентов оказывает значительное влияние на их общее самочувствие и пищевые привычки.

Оценка уровня стресса оценивалась по шкале Лайкерта от 1 до 5, где 1 — минимальный стресс, а 5 — максимальный и показала следующие результаты: 5,0% респондентов оценили свой уровень стресса как минимальный (1), 12,0% — как средний (2), 30,0% — как умеренный (3), 28,0% — как высокий (4) и 25,0% — как максимальный (5). Это свидетельствует о том, что 53,0% студентов испытывают высокий уровень стресса, что может негативно сказаться на их здоровье и пищевых предпочтениях [4].

Что касается частоты возникновения нервного напряжения или тревоги, связанной с учёбой, то 20,0% респондентов отметили, что никогда не испытывают подобных состояний, 30,0% — что испытывают их иногда, 25,0% — часто и 25,0% — очень часто. Высокий уровень нервного напряжения может приводить к нерациональному питанию и повышать риск развития гастрита.

В блоке, посвящённом физической активности, результаты опроса показали, что 10,0% студентов занимаются спортом ежедневно, 40,0% — 3–4 раза в неделю, 30,0% — 1–2 раза в неделю, 15,0% — реже 1 раза в неделю, а 5,0% — никогда. Таким образом, 80,0% студентов ведут активный образ жизни, что

может положительно сказаться на их здоровье и состоянии пищеварительной системы [5].

Одним из важных аспектов исследования стало выявление состояния здоровья студентов. 15,0% респондентов сообщили о наличии хронических заболеваний желудочно-кишечного тракта, что подчёркивает необходимость мониторинга состояния здоровья и профилактических мероприятий.

Таким образом, полученные данные подчёркивают необходимость разработки программ, направленных на снижение стресса, повышение физической активности и формирование здоровых привычек у студентов. Это позволит не только улучшить качество их питания, но и снизить риск развития гастрита и других заболеваний желудочно-кишечного тракта.

**Вывод.** Исследование, проведённое среди студентов медицинского университета, выявило, что, несмотря на осведомлённость о правильном питании, они сталкиваются с трудностями в применении этих знаний в повседневной жизни.

Высокий уровень стресса, нерегулярное питание и частые пропуски приёмов пищи оказывают негативное влияние на их пищевые привычки и общее состояние здоровья. Большинство респондентов оценивают качество своего питания как низкое, что может быть связано с нехваткой времени, стрессом и зависимостью от фастфуда.

85,0% студентов пропускают приёмы пищи хотя бы раз в неделю, а 57,5% употребляют фастфуд как минимум раз в неделю. Эти факторы значительно увеличивают риск развития хронических заболеваний, таких как гастрит.

53,0% респондентов испытывают высокий уровень стресса, что также влияет на их пищевые предпочтения и образ жизни. Важно отметить, что 15,0% студентов уже имеют хронические заболевания желудочно-кишечного тракта, что подчёркивает необходимость ранней диагностики и профилактических мер.

Необходимость разработки программ по профилактике заболеваний и формированию здоровых привычек среди студентов становится очевидной. Это

Дневник науки | [www.dnevniknauki.ru](http://www.dnevniknauki.ru) | СМИ Эл № ФС 77-68405 ISSN 2541-8327

должно включать в себя как повышение осведомлённости о принципах здорового питания, так и снижение уровня стресса. Это будет способствовать улучшению здоровья студентов и снижению рисков развития хронических заболеваний в будущем.

В условиях возрастающей учебной нагрузки и постоянного стресса, уделение внимания вопросам питания и здоровья становится приоритетным направлением для повышения качества жизни студентов.

### **Библиографический список:**

1. Бакулина Н.В., Тихонов С.В., Лищук Н.Б. Хронический гастрит и функциональная диспепсия. Единство и борьба двух противоположностей / Н.В. Бакулина, С.В. Тихонов, Н.Б. Лищук // Медицинский совет. 2021. № 15. С. 164-174.
2. Гаус О.В., Ливзан, М.А., Турчанинов, Д.В., Попелло, Д.В. Характер питания и пищевые привычки в молодежной среде / О.В. Гаус, М.А. Ливзан, Д.В. Турчанинов, Д.В. Попелло // Профилактическая медицина. – 2021. – Т. 24, № 4. – С. 37–40.
3. Легнева Л.У., Балабина М.Н. Распространенность и факторы риска хронического гастрита / Л.У. Легнева, М.Н. Балабина // Байкальский медицинский журнал. 2011. № 4. С. 31-33.
4. Новгородцева И.В., Мусихина, С.Е., Пьянкова, В.О. Учебный стресс у студентов-медиков: причины и проявления / И.В. Новгородцева, С.Е. Мусихина, В.О. Пьянкова // Медицинские новости. – 2015. – № 8. – С. 75–77.
5. Попов А.В. Здоровье и образ жизни студенческой молодежи / А. В. Попов // Бюллетень Национального научно-исследовательского института общественного здоровья – Москва, 2007. – С. 24-28.

6. Сычева, Е.А., Толмачев, Д.А. Характеристика питания студентов медицинского вуза / Е.А. Сычева, Д.А. Толмачев // Modern Science. – 2019. – № 12-4. – С. 174–177.
7. Танчева А.А., Яковлев П.В., Толмачев Д.А. Анализ влияния питания на частоту проявления гастрита у студентов / А.А. Танчева, П.В. Яковлев, Д.А. Толмачев // Проблемы науки. 2016. №1 (2). [Электронный ресурс]. — Режим доступа — URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/analiz-vliyaniya-pitaniya-na-chastotu-proyavleniya-gastrita-u-studentov> (дата обращения: 21.10.2024).

*Оригинальность 81%*