

УДК 614.1

***ВЛИЯНИЕ ОСОБЕННОСТЕЙ ПИТАНИЯ НА ЧАСТОТУ  
ВСТРЕЧАЕМОСТИ ЗАБОЛЕВАНИЙ ЖКТ СРЕДИ СТУДЕНТОВ  
ВЫСШИХ УЧЕБНЫХ ЗАВЕДЕНИЙ***

***Султангалиева Л.Б.***

*Студентка 4 курса педиатрического факультета*

*Ижевская государственная медицинская академия,*

*Ижевск, Россия*

***Ямаева Д.И.***

*Студентка 4 курса педиатрического факультета*

*Ижевская государственная медицинская академия,*

*Ижевск, Россия*

***Толмачев Д.А.***

*Доктор медицинских наук, доцент,*

*Ижевская государственная медицинская академия,*

*Ижевск, Россия*

**Аннотация**

В данной статье приводятся результаты анкетирования по теме: «Влияние особенностей питания на частоту встречаемости заболеваний ЖКТ среди студентов», в котором приняло участие 145 обучающихся ВУЗов и курсов. Исследование является актуальным, так как наблюдается в последнее время наблюдается рост гастроэнтерологических заболеваний у лиц молодого возраста. Респондентам предлагалось ответить на ряд вопросов, связанных с выявлением гастроэнтерологических заболеваний. После этого был проведён анализ полученных данных и выявлена закономерность влияния рациона и характера питания, вредных привычек на ЖКТ, наследственная предрасположенность к

заболеваниям, их связь с полом. По результатам исследования были установлены распространенность гастроэнтерологических заболеваний, этиологические факторы возникновения и их основные проявления, сделано соответствующее заключение.

**Ключевые слова:** ЖКТ, рацион, характер питания, заболевание, гастроэнтерология.

***THE INFLUENCE OF DIETARY HABITS ON THE FREQUENCY OF  
GASTROINTESTINAL DISEASES AMONG STUDENTS OF HIGHER  
EDUCATIONAL INSTITUTIONS.***

***Sultangalieva L.B.***

*4th year student of the Faculty of Pediatrics,*

*Izhevsk State Medical Academy,*

*Izhevsk, Russia*

***Yamaeva D.I.***

*4th year student of the Faculty of Pediatrics,*

*Izhevsk State Medical Academy,*

*Izhevsk, Russia*

***Tolmachev D.A.***

*Doctor of Medical Sciences, associate professor,*

*Izhevsk State Medical Academy,*

*Izhevsk, Russia*

**Abstract**

The article presents the results of a survey on the topic "The influence of dietary habits on the frequency of gastrointestinal diseases among students," in which 145 students from universities and courses participated. The research is relevant as there has been a

recent increase in gastrointestinal diseases among young people. Respondents were asked to answer a series of questions related to the identification of gastrointestinal diseases. Subsequently, an analysis of the data was conducted, revealing a pattern of the influence of diet and eating habits, harmful behaviors on the gastrointestinal tract, genetic predisposition to diseases, their relation to gender. The study identified the prevalence of gastrointestinal diseases, the etiological factors of occurrence, their main manifestations, and drew appropriate conclusions based on the research results.

**Key words:** gastrointestinal tract, diet, eating habits, disease, gastroenterology.

**Введение.** Каждый человек проходит через такой этап жизни, как студенчество. И как никто другой знает, с какими трудностями ему придется столкнуться. Это адаптация к самостоятельной жизни, постоянное эмоциональное напряжение, нарушения режима питания и сна, информационные стрессы, что приводит к срыву адаптации, развитию патологических состояний или же обострению хронических заболеваний, чаще всего поражения желудочно-кишечного тракта.

**Актуальность** обусловлена тем, что патология ЖКТ занимает пятое место среди заболеваний по данным РОССТАТа. Все больше студентов отмечают жалобы со стороны желудочно-кишечного тракта. В настоящее время наблюдается рост гастроэнтерологических заболеваний, особенно у лиц молодого возраста. За последнее десятилетие количество патологий пищеварительной системы утроилось. У студентов отмечается рост случаев гастритов, холециститов, язвенной болезни желудка и двенадцатиперстной кишки, панкреатитов из-за психоэмоциональной и учебной нагрузки, образа жизни, материального положения. Поэтому данная проблема становится все более актуальной.

**Цель:** провести опрос среди студентов высших учебных заведений и выявить влияние образа жизни и рациона питания обучающихся на развитие гастроэнтерологических заболеваний, установить наиболее частые причины, их проявления, а также связь с полом и наследственностью.

**Материалы и методы.** Опрос студентов различных высших учебных заведений при помощи онлайн-приложения «Google Forms», составление таблиц, диаграмм, анализ полученных данных на основе приложения Microsoft Excel и их статистическая обработка.

### **Результаты и их обсуждение**

В ходе исследования было проведено анкетирование студентов из разных ВУЗов. В анкете были представлены вопросы для изучения режима, рациона, характера питания, жалоб со стороны ЖКТ, наличие заболеваний, их частота, наследственная предрасположенность к ним, а также купирование диспепсических синдромов.

В анкетировании приняло участие 145 студентов, из них 78,6 % составили девушки и 21,4 % юноши. Возраст респондентов от 18–28 лет.

В ходе исследования было установлено, что большинство студентов питаются 3 раза в день (41,40%), 2 раза в день (33,10%), 4 раза в день (18,0%), 5 раз в день (4,10%), 1 раз в день (3,40%). Но вот, на что мы обратили внимание: исходя из рисунка 1, наиболее частый характер питания среди опрошенных – это однообразная пища (40,0%), частые перекусы всухомятку (42,1% опрошенных, причем у 20,7% перекусы занимают полноценный приём пищи), большие интервалы между приемами пищи (46,2%), связанные с нехваткой времени из-за учебы и работы, стресса, нежелания готовить, а в некоторых случаях из-за низкого материального положения. Так же следует отметить, что многие не пропускают завтраки, но и не отказываются от ночных приёмов пищи (73,0% утверждают, что питаются после 21:00). [2,3]

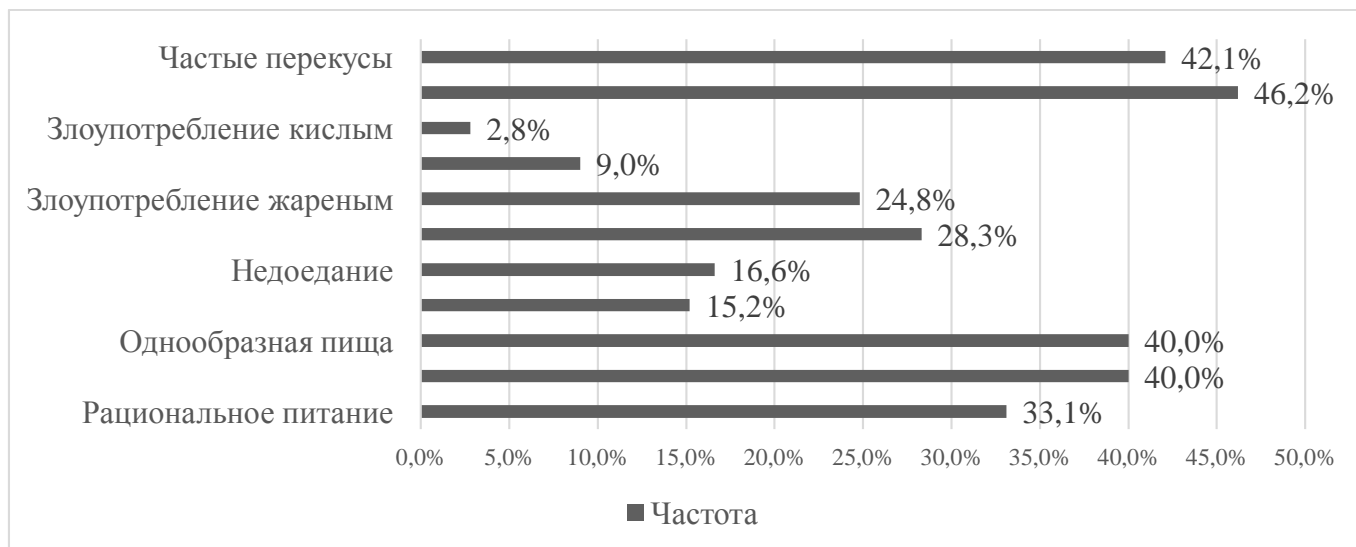


Рисунок 1. Диаграмма показывает наиболее частый характер питания.

Примечание: авторская разработка.

Согласно рисунку 2, можно отследить, что среди напитков, которым отдают предпочтения во время приема пищи, можно выделить воду (78,6%) и чай (73,1%); газированные напитки респонденты употребляют пару раз в месяц (45,5%). Вред газированных напитков заключается в том, что содержащиеся в их составе сахара и кислоты вызывают эрозию зубов и кариес, а углекислый газ приводит к увеличению размеров желудка, возникновению отрыжки и изжоги.

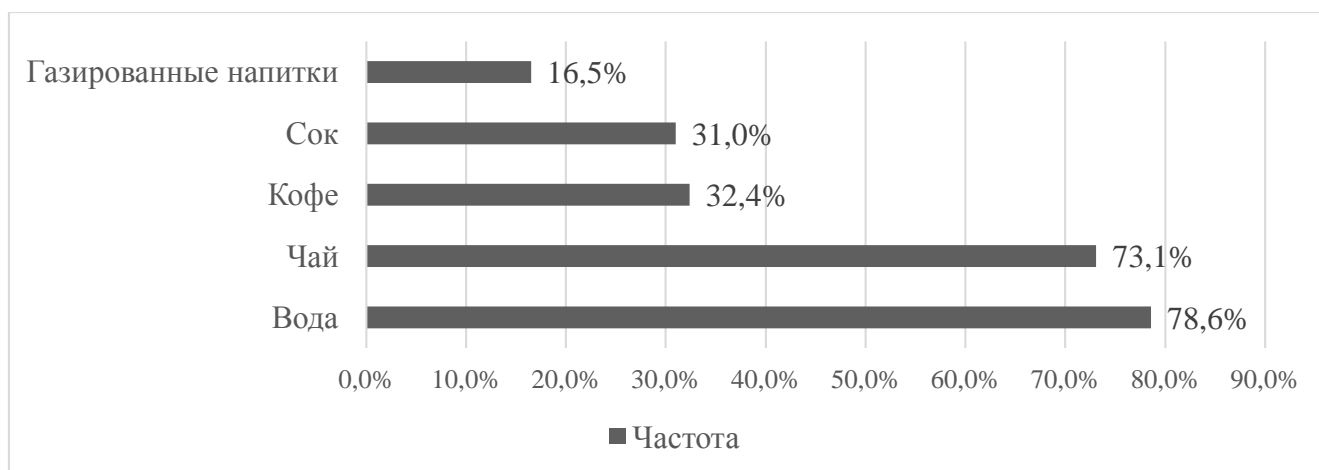


Рисунок 2. Диаграмма показывает наиболее предпочтительные напитки респондентов во время приема пищи.

Примечание: авторская разработка.

Опрос показал, что студенты преимущественно в своем рационе предпочитают жареные и вареные блюда или же жареные и первые блюда (рисунок 3). Тем не менее, стоит отметить, что жарка не является самым здоровым способом приготовления пищи, поскольку такой метод обработки перенасыщен жирами и канцерогенами, характеризуется отсутствием витаминов, микро- и макроэлементов, что негативно сказывается на здоровье, в особенности на ЖКТ.

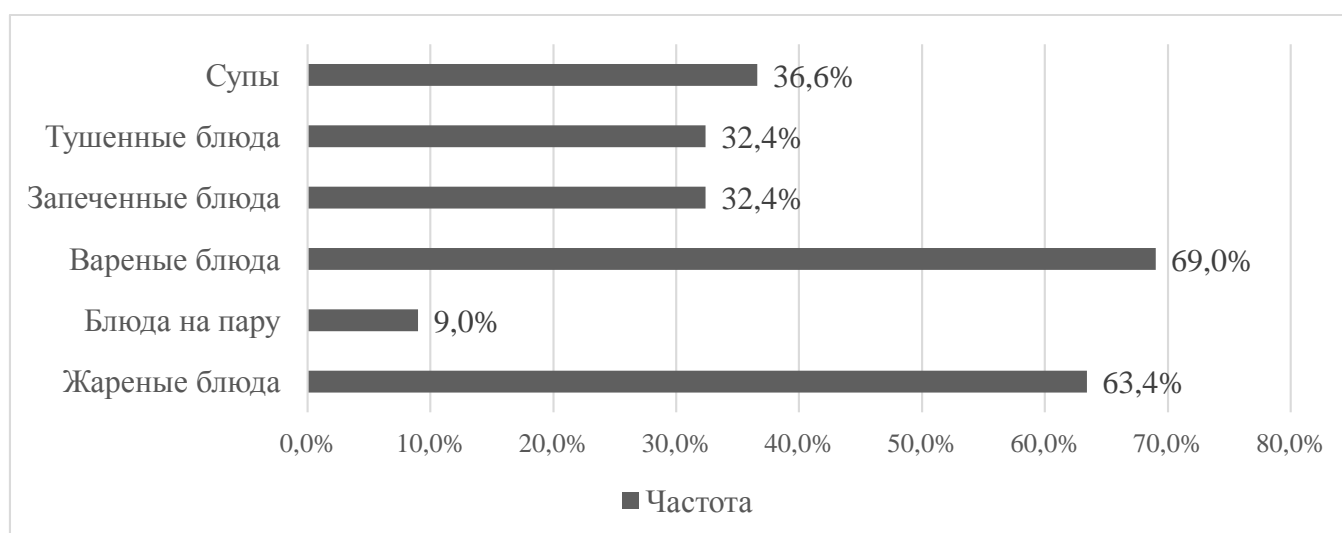


Рисунок 3. Диаграмма показывает наиболее частый метод обработки пищи.

Примечание: авторская разработка.

На вопрос «Как часто вы посещаете заведения быстрого питания?» респонденты ответили: 1-2 раза в месяц – 55,8%, 2-3 раза в неделю – 26,9%, раз в полгода – 10,0%, каждый день – 4,8%, не посещают – 3,5%. Причем наиболее частым местом быстрого питания является пекарня. Продукты быстрого питания содержат большое количество калорий, простых углеводов, трансжиров, соли, и чаще всего подвергается глубокой переработке. Это способствует возникновению дисбаланса нутриентов и в результате проблем с желудочно-кишечным трактом.

В ходе исследования было установлено, что 71,7 % студентов отмечали у себя жалобы, что является высоким показателем встречаемости гастроэнтерологических заболеваний.

Респонденты привели достаточно много жалоб со стороны ЖКТ, ответы представлены на рисунке 4. Самыми популярными из них оказались боли в области желудка (26,2%), вздутие живота (25,5%), снижение аппетита (22,8%), изжога, тошнота, отрыжка (17,2%). При этом обращает на себя внимание, что у большинства студентов имеется не одно проявление, а 2 и более. [5]

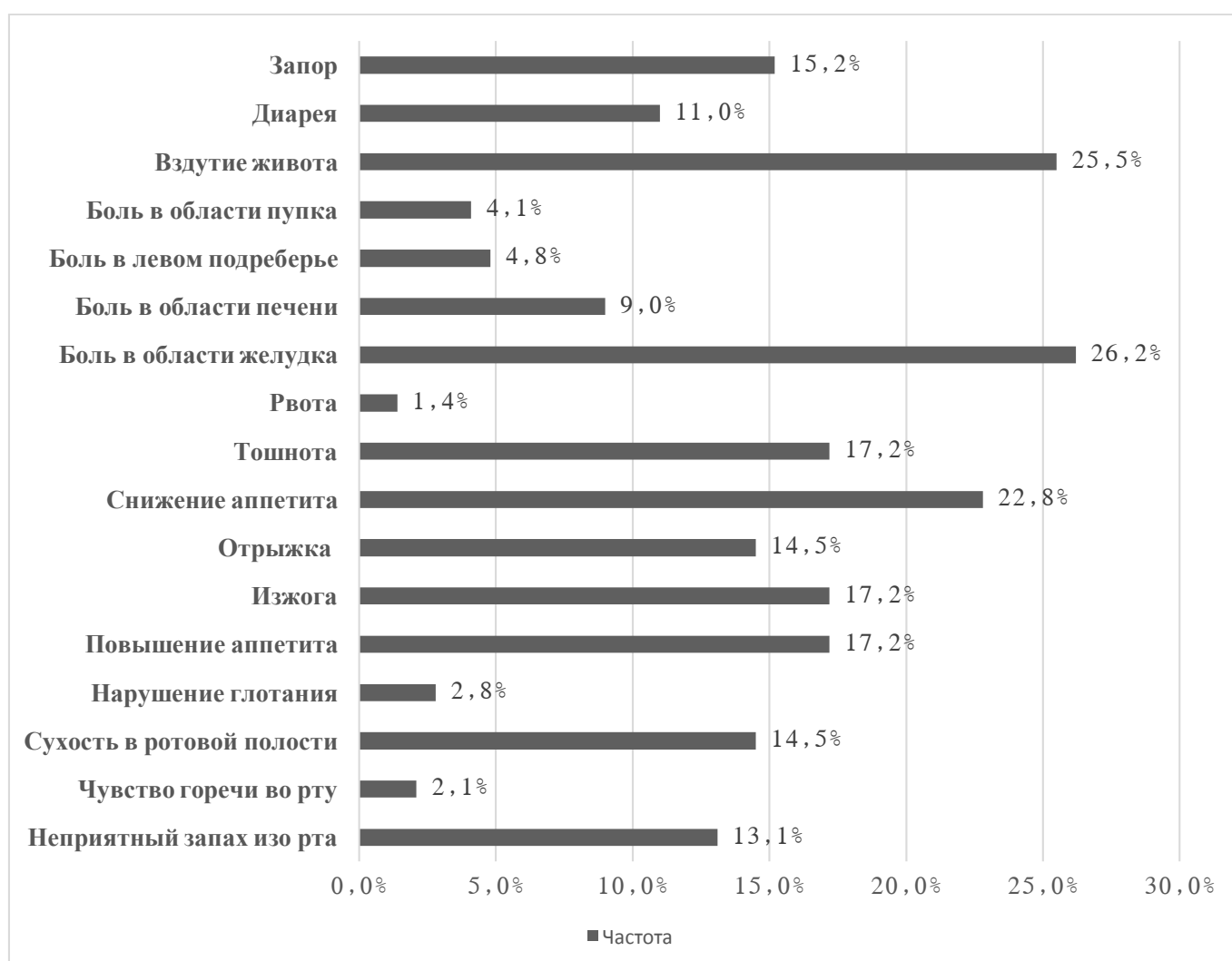


Рисунок 4. Диаграмма показывает распределение основных жалоб патологии ЖКТ.

Примечание: авторская разработка.

Появление данных симптомов респонденты связывают со стрессом (46,2%), приемом пищи (33,1%), употреблением фастфуда (28,3%), имеющимся в анамнезе хроническим заболеванием ЖКТ (22,1%) и с вредными привычками (алкоголь, сигареты – 10,7%). 80 человек отметили наличие: 68 респондентов, имеющие вредные привычки (курение, употребление алкоголя), отмечают у себя симптомы нарушения работы ЖКТ, что составляет 85,0%. Так как курение и алкоголь вызывают раздражение слизистой оболочки желудка и кишечника, что приводит к нарушению кровоснабжения, снижению иммунитета и развитию заболеваний. [1,4]

Многие студенты занимаются самолечением. Часть купируют симптомы самостоятельно: путем приема пищи или жидкости – 30,0 %, либо в последующем отказываются от определенного продукта, который вызвал симптомы – 23,4%. 20,7% - принимают определенные лекарственные препараты, наиболее частые: Ренни; Омепразол; Фестал; Фосфалюгель; Панкреатин; Лоперамид. Стоит отметить, что в основном ответы респондентов представляли собой комбинацию ответов, самой частой стала – это прием препаратов и отказ от определенного вида пищи.

У лиц женского пола частота встречаемости заболеваний ЖКТ выше в 5 раз (23,6% против 4,8%). Около 30,0% не знают, имеются ли у них гастроэнтерологические заболевания, несмотря на наличие жалоб. Со стороны женского пола чаще встречаются комбинации заболеваний (результаты представлены в таблице 1).

Таблица 1. Частота встречаемости заболеваний ЖКТ и распределение среди женского и мужского пола, %.

Заболеваемость	Мужской пол	Женский пол
Гастрит	6 человек (4,1%)	18 человек (12,4%)
Гастродуоденит	1 (0,7%)	3 (2,1%)



Панкреатит	-	3 (2,1%)
Холецистит	-	2 (1,4%)
Гастрит + панкреатит	-	4 (2,8%)
Гастродуоденит + синдром Жильбера	-	1 (0,7%)
Гастрит + колит	-	1 (0,7%)
Гастрит + язвенная болезнь желудка (ЯБЖ) + панкреатит	-	2 (1,4%)
Итого больных:	7 (4,8%)	34 (23,6%)

Примечание: авторская разработка.

У 29 (20,0%) опрошенных, имеющих заболевания ЖКТ, родители так же имеют патологию, что говорит о наследственной предрасположенности; 12 (8,4%) ответили «не знаю».

**Заключение:** таким образом, по результатам исследования было установлено, что наиболее частым характером питания у студентов является однообразная пища, частые перекусы всухомятку (в особенности, преобладание продуктов быстрого питания) и большие интервалы между приемами пищи. В своем рационе они предпочитают больше жареные блюда, а помимо привычных напитков (вода, чай) преобладают газированные, что неблагоприятно сказывается на здоровье ЖКТ. На данный момент лишь 28,4% опрошенных имеют гастроэнтерологические заболевания, наиболее частым оказался гастрит (16,5%), но жалобы имеют 71,7% (наиболее частые: боли в области желудка, вздутие живота, снижение аппетита, изжога, тошнота, отрыжка). Это говорит о высокой частоте встречаемости патологии со стороны ЖКТ. Появление данных симптомов респонденты связывают со стрессом, употреблением фастфуда, имеющимся в анамнезе хроническим заболеванием ЖКТ и с вредными привычками (68 респондентов, занимающиеся табакокурением и употреблением

алкоголя отмечают у себя симптомы нарушения работы ЖКТ). Выявлена связь заболеваний с полом: у лиц женского пола частота встречаемости заболеваний ЖКТ выше в 5 раз; а также с наследственной предрасположенностью: у опрошенных, имеющих заболевания ЖКТ, родители так же имеют патологию.

### **Библиографический список:**

1. Алексеенко С. Н. Профилактика заболеваний / С. Н. Алексеенко, Е. В. Дробот. – Москва : Академия Естествознания, 2015. – 245 с.
2. Иванова А.С. Влияние учёбы на образ жизни у студентов 1 курса / Иванова А.С., Тактарова З.С., Толмачёв Д.А.// Психология человека и общества – 2019. - №5 [Электронный ресурс]. — Режим доступа — URL: <https://elibrary.ru/item.asp?id=38214277> (Дата обращения 07.03.2024)
3. Крайнюкова З.В., Глинчик С.Е., Щербинина И.Г. Взаимовлияние условий жизни и обучения на развитие заболеваний желудочно-кишечного тракта у студентов КММИВСО // Международный журнал прикладных и фундаментальных исследований. - 2016. - No 11. - С. 695-696. - URL: <https://applied-research.ru/ru/article/view?id=10643> (Дата обращения: 18.03.2024)
4. Никишина С.С. Актуальные вопросы питания пациентов с заболеваниями желудочно-кишечного тракта // Медико-фармацевтический журнал "Пульс". 2023;25(1): С.17-22.
5. Шкляев А.Е. Влияние уровня депрессии и стресса на функциональное состояние желудочно-кишечного тракта / Шкляев А.Е., Галиханова Ю.И., Толмачев Д.А. // Известия высших учебных заведений. поволжский регион. медицинские науки – 2023. – №3 [Электронный ресурс]. —Режим доступа— URL: <https://elibrary.ru/item.asp?id=55079459> (Дата обращения 11.03.2024)

*Оригинальность – 92,03%*