

УДК 61

***НАРУШЕНИЕ РЕЖИМА ПИТАНИЯ У СТУДЕНТОВ КАК ПРИЧИНА
РАЗВИТИЯ ЗАБОЛЕВАНИЙ ЖЕЛУДОЧНО-КИШЕЧНОГО ТРАКТА***

Замалетдинова Л.И.

обучающийся на 3 курсе лечебного факультета

ФГБОУ ВО Ижевская государственная медицинская академия

Ижевск, Россия

Осипова А.О.

обучающийся на 3 курсе лечебного факультета

ФГБОУ ВО Ижевская государственная медицинская академия

Ижевск, Россия

Толмачев Д.А

*доктор медицинских наук, доцент кафедры общественного здоровья и
здравоохранения*

ФГБОУ ВО Ижевская государственная медицинская академия

Ижевск, Россия

Аннотация. В статье представлен анализ распространенности заболеваний желудочно-кишечного тракта среди студентов-медиков. Установлен относительно высокий показатель заболеваемости системы пищеварения. Выявлены диспепсические расстройства и болевой синдром среди третьекурсников.

Ключевые слова: пищеварительная система, режим питания, студенты, диспепсия, анкетирование.

***EATING DISORDERS AMONG STUDENTS AS A CAUSE OF
GASTROINTESTINAL DISEASES***

Zamaletdinova L.I.

Student

Izhevsk State Medical Academy

Izhevsk, Russia

Osipova A.O.

Student

Izhevsk State Medical Academy

Izhevsk, Russia

Tolmachev D.A.

Doctor of Medical Sciences, Associate Professor of the Department of Public Health and Public Health

Izhevsk State Medical Academy Izhevsk, Russia

Annotation. The analysis of the prevalence of gastrointestinal diseases among students is presented in this article. The relatively high incidence rate of the digestive system has been set. A lot of dyspeptic disorders and pain syndrome were identified among third year students.

Key words: digestive system, diet, students, dyspepsia, survey.

Цель: Проанализировать влияния обучения на развитие заболеваний желудочно-кишечного тракта у студентов 3 курса ФГБОУ ВО "Ижевская государственная медицинская академия".

Задачи:

- 1) Провести анкетирование среди студентов 3 курса
- 2) Выявить основные симптомы заболеваний ЖКТ среди студентов
- 3) Определить особенности питания у студентов
- 4) Проанализировать полученные данные и сделать выводы

Введение

По данным Государственного доклада «О состоянии санитарно-эпидемиологического благополучия населения в Удмуртской Республике в 2022 году» болезни системы пищеварения в структуре общей заболеваемости составляет

Дневник науки | www.dnevniknauki.ru | СМИ Эл № ФС 77-68405 ISSN 2541-8327

5,0%, что занимает 6 место среди остальных патологий [6]. Динамичный образ жизни: перекусы на бегу, фаст-фуд, наличие вредных привычек и постоянные стрессы на учёбе и работе способны привести к развитию, как острых, так и хронических заболеваний желудочно-кишечного тракта [4-5].

Нарушения питания ярко проявляются в студенческие годы, что связано с режимом дня, неуклонно увеличивающейся учебной нагрузкой, образом и стилем жизни студентов, материальным положением [1-3].

Материалы и методы:

Проведено анонимное анкетирование среди студентов 3 курса.

Разработанная нами анкета включала вопросы о наличии заболеваний системы пищеварения, режиме питания, болевом синдроме и его локализации, диспепсических расстройствах и взаимосвязи с учебным процессом.

Результаты исследования и их обсуждение:

Анкета:

1) Статистика встречаемости заболеваний желудочно-кишечного тракта представлена на рисунке 1.

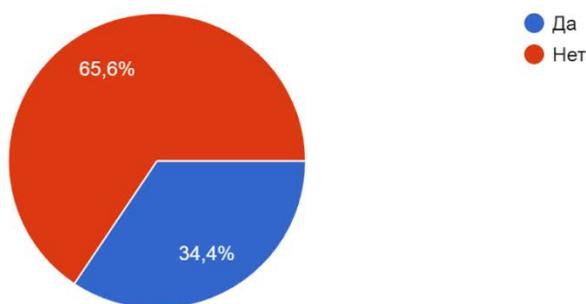


Рис.1 Статистика встречаемости заболеваний ЖКТ. Прим. Авторская разработка

Треть студентов (34,4%) имеют заболевания системы пищеварения, а остальные студенты (65,6%) не отмечают патологий.

2) На рисунке 2 представлена частота встречаемости различных патологий пищеварения.

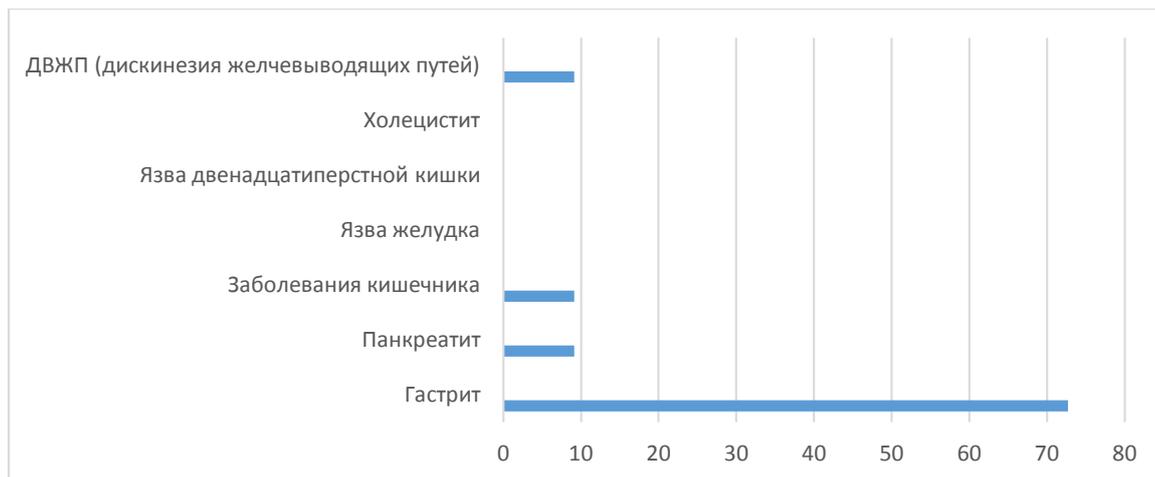


Рис.2 Частота встречаемости различных патологий пищеварения. Прим.

Авторская разработка

На долю гастрита приходится 72,7%, панкреатита – 9,1%, заболеваний кишечника – 9,1%, ДЖВП (дискинезия желчевыводящих путей) – 9,1%.

3) На рисунке 3 представлен возраст диагностирования заболеваний желудочно-кишечного тракта.

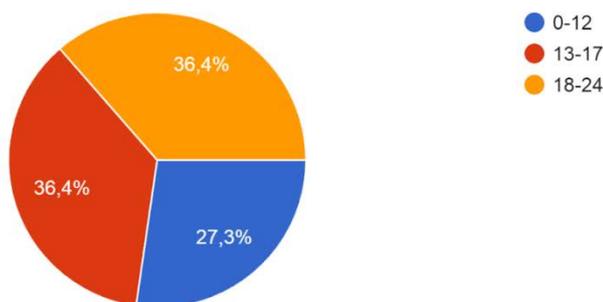


Рис.3 Возраст диагностирования заболеваний желудочно-кишечного тракта.

Прим. Авторская разработка.

В возрасте до 12 лет заболевания были диагностированы у 27,3% студентов, у остальных в равных количествах (36,4%).

4) На рисунке 4 представлено, как часто в день студенты принимают пищу.

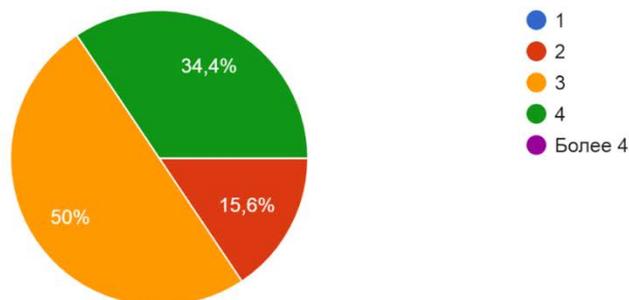


Рис.4 Частота приёма пищи в течение дня. Прим. Авторская разработка
Каждый второй (50,0%) обучающийся принимает пищу 3 раза в день, 34,4% - 4 раза, 15,6% - 2 раза. Никто из опрошенных не ест более 4 и 1 раз в сутки.

5) Рисунок 5 отражает регулярность завтрака среди студентов.

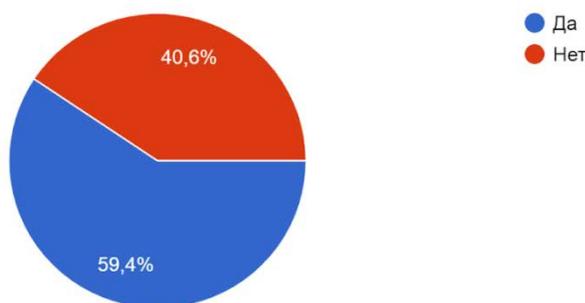


Рис.5 Регулярность завтрака среди студентов. Прим. Авторская разработка
Большинство студентов (59,4%) завтракают каждый день, а 40,6% пропускают первый прием пищи.

б) За сколько часов до сна ваш последний прием пищи? Ответы на данный вопрос наглядно отображены на рисунке 6.

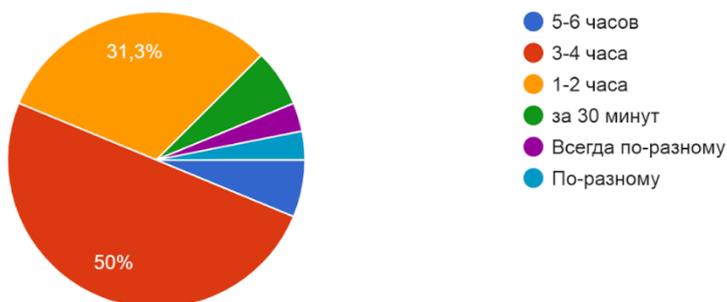


Рис.6 Время от последнего приема пищи до сна. Прим. Авторская разработка

Половина опрошенных принимают пищу за 3-4 часа до сна, 31,3%- за 1-2 часа, по 6,3% - за 30 минут и за 5-6 часов, остальные (6,3%) – по-разному.

7) На рисунке 7 представлены причины нарушения режима питания.



Рис.7 Причины нарушения режима питания на 100 опрошенных.

Прим. Авторская разработка

Среди 100 опрошенных 43,8 связывают нарушение режима питания с недостатком времени, нежелание готовить и стресс встречаются в равных частях - 40,6 на 100 анкетированных, неудачно составленное расписание и отсутствие перерывов - 28,1 на 100 опрошенных, рабочий график – 3,1 на 100 анкетированных.

8) На рисунке 9 представлены диспепсические расстройства, встречающиеся у студентов.

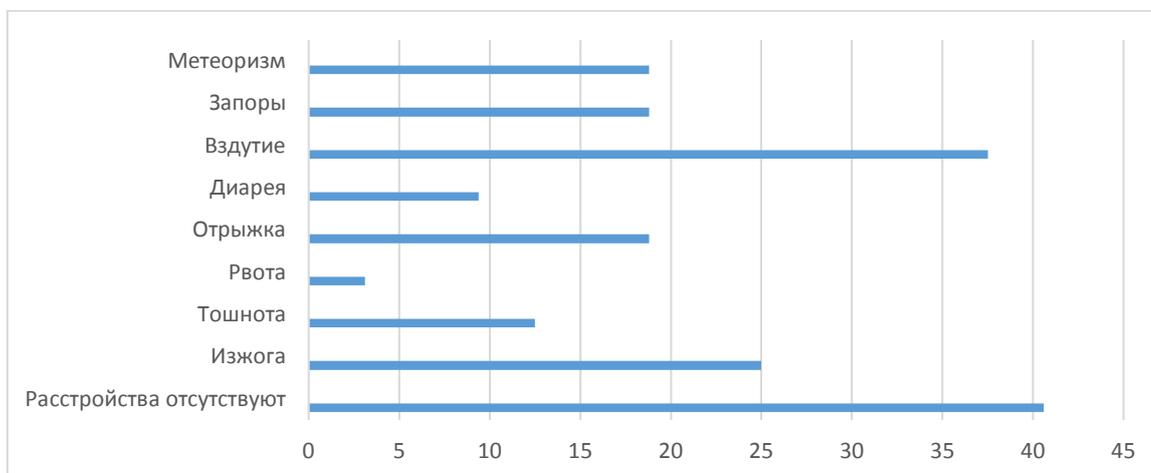


Рис.8 Диспепсические расстройства, встречающиеся на 100 опрошенных студентов. Прим. Авторская разработка

Среди 100 опрошенных студентов у 40,6 диспепсические расстройства отсутствуют, 37,5 отметили вздутие, 25,0 – изжогу, метеоризм, запоры и

отрыжка встречаются в равных частях – 18,8, диарея – 9,4, тошнота – 12,5, рвота – 3,1.

9) На рисунке 9 представлена встречаемость болевого синдрома у студентов.

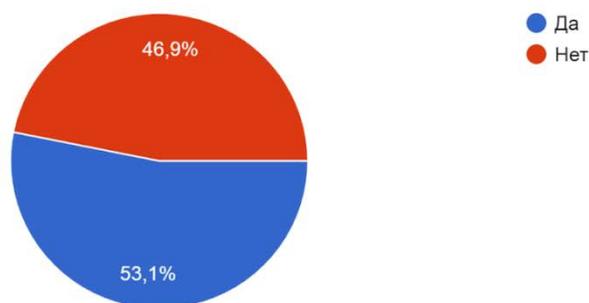


Рис.9 Встречаемость болевого синдрома у студентов. Прим. Авторская разработка

Большинство студентов (53,1%) отмечают боли в области живота, остальные (46,9%)- нет.

10) Локализация болей представлена на рисунке 10

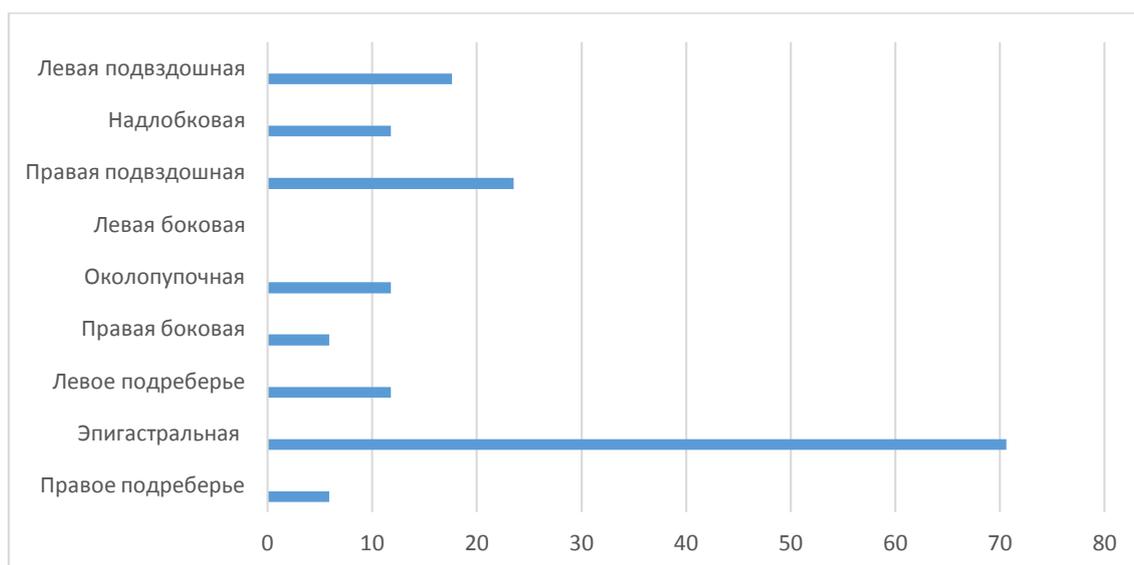


Рис.10 Локализация болей на 100 опрошенных. Прим. Авторская разработка

Среди 100 опрошенных 70,6 отмечают боли в эпигастральной области, 23,5 на 100 анкетизируемых – в правой подвздошной области, 17,6 на 100 опрошенных – в левой подвздошной, по 11,8 на 100 принявших участие в анкетировании- в

надлобковой, левом подреберье и околопупочной, по 5,9 на 100 анкетированных – в правой боковой и правом подреберье.

11) Изменился ли ваш режим питания в процессе обучения в ВУЗе? Ответы на данный вопрос наглядно отображены на рисунке 11.

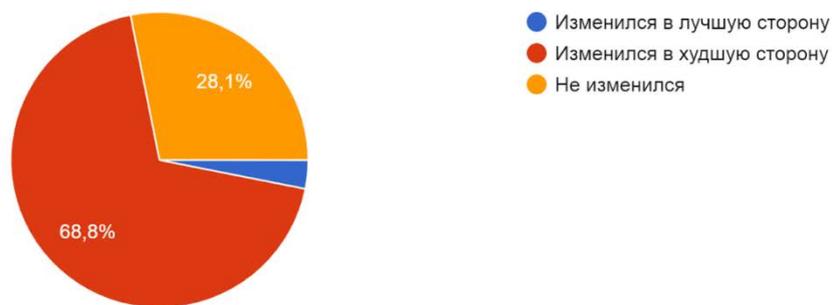


Рис.11 Мнение студентов о влияние учебы на режим питания. Прим.

Авторская разработка

Подавляющее большинство студентов (68,8%) считают, что из-за учебы их режим питания изменился в худшую сторону, 28,1%- не изменился, остальные (3,1%)- изменился в лучшую сторону.

Выводы:

Таким образом, анализ результатов проведенного исследования позволяет сделать следующие выводы: у опрошенных установлена относительно большая встречаемость заболеваний желудочно-кишечного тракта. Студенты уделяют мало внимания режиму питания, в особенности завтраку и последнему приему пищи. Респонденты связывают нарушение режима питания с недостатком времени и стрессом из-за высокой учебной нагрузки, а также с неудачно составленным расписанием, из-за которого студенты вынуждены питаться перекусами. Подавляющая часть опрошенных испытывают диспепсические расстройства, такие как: вздутие, отрыжка, изжога, запоры и метеоризм. Больше половины опрошенных жалуются на боли в животе преимущественно в эпигастральной области. Многие студенты связывают ухудшение питания с учебой.

Нарушение режима питания провоцирует развитие заболеваний системы пищеварения, а это может способствовать снижению работоспособности и

успеваемости. Крайне важно соблюдать рациональный режим питания независимо от обстоятельств. При появлении диспепсических расстройств рекомендуется обратиться к врачу для своевременной диагностики и лечения.

Библиографический список

1. Сотникова Н.В., Пелипенко А.А. Проблема нерационального питания студентов в сфере развития патологии желудочно-кишечного тракта // Международный журнал экспериментального образования. — 2015. — № 11-6. — С. 956-958.
2. 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. – № 11. – С. 695-696.
3. Толмачёв Д.А., Иванова А.С., Туктарова З.С. Влияние учебы на образ жизни у студентов 1 курса // Психология человека и общества. 2019. № 5(10). С. 793-797.
4. Гудовских Н.В., Чупина М.С., Толмачев Д.А. Особенности развития язвенной болезни двенадцатиперстной кишки у лиц мужского пола в молодом возрасте // Дневник науки. – 2019. - №11. – С. 1-12.
5. Балянова А.А., Аркаева А.С., Рыжкова И.А. Распространённость заболеваний пищеварительной системы среди студентов УГМУ и их связь с питанием // Актуальные вопросы современной медицинской науки и здравоохранения. — Екатеринбург: Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования "Уральский государственный медицинский университет" Министерства здравоохранения Российской Федерации, 2022. — С. 605-610.
6. О состоянии санитарно-эпидемиологического благополучия населения в Удмуртской Республике в 2022 году: Государственный доклад – Управление Федеральной службы по надзору в сфере защиты прав потребителей и благополучия человека по Удмуртской Республике, 2023- 142с.

Оригинальность 79%