

УДК 616.34-008.28

***ИССЛЕДОВАНИЕ ЧАСТОТЫ ВСТРЕЧАЕМОСТИ СИНДРОМА
РАЗДРАЖЕННОГО КИШЕЧНИКА СРЕДИ СТУДЕНТОВ
МЕДИЦИНСКОЙ АКАДЕМИИ И ДРУГИХ ВЫСШИХ УЧЕБНЫХ
ЗАВЕДЕНИЙ***

Сухова К.И.

Студентка 4 курса педиатрического факультета

Ижевская Государственная Медицинская академия,

Ижевск, Россия

Галимова А.З.

Студентка 4 курса педиатрического факультета

Ижевская Государственная Медицинская академия,

Ижевск, Россия

Толмачев Д.А.

*д.м.н., профессор, доцент кафедры Общественного здоровья и
здравоохранения*

Ижевская Государственная медицинская академия,

Ижевск, Россия

Аннотация: В данной работе проводится исследование частоты встречаемости синдрома раздраженного кишечника у студентов высшего медицинского учебного заведения по сравнению с другими. В исследовании приняли участие 40 человек: 20 из них обучающиеся в медицинской академии, оставшиеся – обучающиеся на гуманитарных и технических специальностях. Основным методом проведения исследования являлось онлайн-тестирование, основанное на основных клинических проявлениях СРК. В процессе исследования выявили, что студенты медицинских вузов

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

гораздо реже подвержены синдрому раздраженного кишечника в отличие от студентов других специальностей. Даны рекомендации для облегчения клинических симптомов и предупреждения развития данного заболевания.

Ключевые слова: синдром раздраженного кишечника(СРК), частота встречаемости, сравнение студентов медицинского и других гуманитарных и технических вузов, основные факторы развития СРК, психоэмоциональное напряжение, профилактика.

***A STUDY OF THE FREQUENCY JF IRRITABLE BOWEL SYNDROME
AMONG STUDENTS OF MEDICAL ACADEMIES AND OTHER HIGH
EDUCATION INSTITUTIONS***

Suhova K.I.

4th year student of the Faculty of Pediatrics,

Izhevsk State Medical Academy,

Izhevsk, Russia

Galimova A.Z.

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

Annotation: This study examines the incidence of irritable bowel syndrome in medical students compared to other students. Forty participants participated in the study: 20 were studying at the medical academy, and the remainder were studying humanities and technical disciplines. The primary research method was online testing based on the main clinical manifestations of IBS. The study revealed that medical students are significantly more susceptible to irritable bowel syndrome than students in other disciplines. Preventive measures to prevent the development of this syndrome were discussed.

Keywords: Irritable bowel syndrome (IBS), frequency of occurrence, comparison of students of medical and other humanities and technical universities, main factors in the development of IBS, psycho-emotional stress, prevention.

Введение: Синдром раздражённого кишечника (СРК) – это функциональное расстройство пищеварительной системы, характеризующееся хроническими абдоминальными болями, ощущением дискомфорта, метеоризмом и нарушениями кишечной проходимости и стула. Важно отметить, что при СРК стандартные диагностические методы (лабораторные тесты, инструментальные исследования, гистологический анализ) не выявляют каких-либо органических изменений в органах желудочно-кишечного тракта.

Этиология СРК остаётся не до конца изученной, однако выделяют определенные предрасполагающих факторы:

1. Диетические нарушения: несбалансированное питание, частое использование в пищу продуктов, раздражающих слизистую оболочку кишечника или ограниченный рацион пищи ведут к нарушению работы

желудочно-кишечного тракта, тем самым повышая риск развития заболеваний.

2. Психозомоциональные факторы: хронический стресс, тревожные состояния, депрессия.

3. Перенесённые инфекции: в частности связанные с патологией желудочно-кишечного тракта и сопровождающиеся рвотой и диареей.

Учитывая предрасполагающие факторы студенты, особенно медицинских вузов, в большей степени подвержены риску развития заболевания, т.к. чаще всего подвержены стрессу и другим психозомоциональным потрясениям. Объединенное влияние этих элементов не только влечет за собой ухудшение физического состояния, но и напрямую отражается на учебных достижениях, познавательных способностях и общем благополучии студентов в настоящее время.

Цель: исследовать частоту встречаемости синдрома раздраженного кишечника у студентов медицинской академии и у студентов других высших заведений и разработать рекомендации.

Материалы и методы: Группой исследования будут студенты медицинской академии (20 человек) и других гуманитарных и технических учебных заведений (20 человек). Для этого будет проведено онлайн-тестирование, основанное на основных клинических проявлениях СРК.

Результаты и обсуждения: На основании онлайн тестирования выявили, что из 20 студентов медицинского вуза клинические проявления встречаются у двух студентов, что составляет 10,0%. Среди студентов гуманитарного и технического вуза из 20 студентов 22,5% имеют клинические проявления СРК.

Таблица 1- Частота встречаемости СРК у студентов медицинского вуза и других учебных заведений.

Группа	Общее число студентов	Больных студентов	Частота встречаемости в %
Медицинский вуз	20	2	10,0
Гуманитарный вуз	20	7	35,0
Всего (обе группы)	40	9	22,5

Вывод: В последние годы рост уровня стресса и изменение образа жизни у студентов способствует увеличению риска развития данного синдрома, в частности у студентов медицинского вуза, т.к. при использовании дополнительных источников литературы было выявлено, что именно они более подвержены психическому напряжению и тревоге. Однако проведенное тестирование показало, что частота встречаемости СРК выше у обучающихся вузов общего профиля (без медицинской специализации), и составляет 7 из 20 человек (35,0%). У другой же группы студентов 2 из 20 человек (10,0%). Эти данные показывают, что учащиеся медицинского вуза более психологически стабильны и способны справляться с высокой рабочей нагрузкой.

Рекомендации: Предпочтительно регулярное питание – 3-4 раза в день небольшими порциями. Следует исключить или ограничить потребление пищи, раздражающих пищевой тракт. Также нужно следить за потреблением продуктов, вызывающих газообразование, таких как бобовые, капуста и газированные напитки, и стараться сократить их количество. Не мало важно осуществлять контроль за потреблением жиров, белков, углеводов – это исключит риск развития заболеваний кишечника, поможет поддерживать нормальный уровень энергии в организме и улучшит функции иммунной системы, что приведет к уменьшению риска развития

стресса. В зависимости от типа синдрома раздраженного кишечника (СРК) – с диареей, запорами или болями – выбирается соответствующая диета, которая может включать или ограничивать клетчатку, жидкости и определенные продукты. Необходимо обеспечить достаточный уровень потребления жидкости, чтобы избежать обезвоживания. Ведение пищевого дневника и сотрудничество с врачом помогут в корректировке терапии. Чаще всего при тяжелом течении СРК в лечение назначаются антидепрессанты и седативные препараты для снятия выраженной тревожности. Разрешенные продукты при СРК с диареей включает в себя нежирное мясо (курица, крольчатина, говядина), нежирную рыбу, отварные яйца и омлеты, а также различные овощи (картофель, кабачки, тыква) и фрукты (бананы, дыня, смородина и малина). Так же разрешаются крупы – гречка, овес и пшено, компоты, кисели и чай. В острый период противопоказаны жирное молоко, копчености, жареные блюда, капуста, свекла и газированные напитки.

Преимущественно для предотвращения развития заболевания и обращают внимание на психоэмоциональный комфорт пациента. Для этого рекомендуется при возможности избавиться от источника стресса или использовать различные методы снятия напряжения, включая дыхательные практики, занятия йогой, медитации.

Эти рекомендации помогают контролировать симптомы СРК и предупредить его развитие, улучшают качество жизни и снижают риск осложнений при длительном соблюдении ограничительной диеты.

Библиографический список:

1. Синдром раздраженного кишечника: пособие для врачей / И.В. Маев, С.В. Черёмушкин. – М.: Форте принт, 2012 – 52 с.: ил. – (Практическая гастроэнтерология).
2. Вахрушев Я. М., Непосредственное исследование больного: Учебник пособие.- Ижевск: ГОУВПО «Удмуртский государственный университет», 2006.
3. Малкина-Пых И. Г. М 18 Психосоматика: Справочник практического психолога. — М.: Изд-во Эксмо, 2005.- 992 с.
4. Толмачев Д.А., Занчарова А.В., Савельева П.С. Динамика тревожности в процессе профессионального становления: сравнительное исследование среди студентов-медиков 1 и 4 курса./ Д.А. Толмачев, А.В. Занчарова, П.С. Савельева // Дневник науки – 2025. – №10 .
5. Толмачев Д.А., Калугина А.А., Ситдикова Д.И. Влияние стресса на питание студентов медицинского университета./ Д.А. Толмачев, А.А. Калугина, Д.И. Ситдикова //Дневник науки – 2025. – №10.
6. Комкова О.Г., Казарин Д. Д . Связь нарушений пищевого поведения с клинико-психологическими характеристиками и академической успеваемостью студентов 4 курса ИГМА / О.Г. Комкова, Д. Д. Казарин. // В сборнике: Актуальные вопросы современного медицинского образования: традиции и инновации. Материалы IV Международной научно-практической конференции. Ижевск, 2024.
7. Комкова О.Г., Снигирева Т.А., Баранова Л.В. Структурирование как метод повышения качества формирования знаний студентов / О.Г. Комкова, Т.А. Снигирева, Л.В. Баранова.// Вестник Воронежского Государственного Технического университета. 2010. Т.6.№10.

Оригинальность 76%