

УДК 61

**СВЯЗЬ ТРЕВОЖНЫХ РАССТРОЙСТВ С ЗАБОЛЕВАНИЯМИ
ЖЕЛУДОЧНО-КИШЕЧНОГО ТРАКТА У
СТУДЕНТОВ-МЕДИКОВ**

Рашитова А.Р.

*студентка 4 курса педиатрического факультета,
Ижевская государственная медицинская академия,
Ижевск, Россия*

Мардамшина Н.А.

*Студентка 4 курса педиатрического факультета,
Ижевская государственная медицинская академия,
Ижевск, Россия*

Толмачёв Д. А.

*Доктор медицинских наук, доцент,
Ижевская государственная медицинская академия,
Ижевск, Россия*

Аннотация: Статья посвящена теме влияния тревожных расстройств у студентов медиков на заболевания желудочно-кишечного тракта. Проблема тревожно-депрессивных состояний имеет прямое отношение к заболеваниям желудочно-кишечного тракта. Наиболее часто тревожные расстройства встречаются у пациентов с функциональной патологией желудочно-кишечного тракта (гастроэзофагеальный рефлюкс, синдром раздраженного кишечника, дискинезии желчных путей).

Ключевые слова: тревожные расстройства, стресс, психоэмоциональное напряжение, патология желудочно-кишечного тракта.

***THE ASSOCIATION OF ANXIETY DISORDERS WITH
GASTROINTESTINAL DISEASES IN MEDICAL STUDENTS***

Rashitova A.R.

Fourth-year student, Faculty of Pediatrics,

Izhevsk State Medical Academy,

Izhevsk, Russia

Mardamshina N.A.

Fourth-year student, Faculty of Pediatrics,

Izhevsk State Medical Academy,

Izhevsk, Russia

Tolmachev D.A.

MD, Associate Professor,

Izhevsk State Medical Academy,

Izhevsk, Russia

Abstract: The article is devoted to the influence of anxiety disorders in medical students on diseases of the gastrointestinal tract. The problem of anxiety and depression is directly related to diseases of the gastrointestinal tract. The most common anxiety disorders occur in patients with functional pathology of the gastrointestinal tract (gastroesophageal reflux, irritable bowel syndrome, biliary dyskinesia).

Key words: anxiety disorders, stress, psychoemotional tension, pathology of the gastrointestinal tract.

Актуальность: Тревожные расстройства являются одними из наиболее распространенных психических нарушений в общей популяции, значительно снижающих качество жизни и социальную адаптацию. Их частота постоянно

растёт, особенно в условиях современного ритма жизни и информационного потока. Обучение в медицинском университете сопряжено с чрезвычайно высокими академическими нагрузками, эмоциональным напряжением, что делает студентов медиков одной из самых уязвимых групп к развитию стресс - индуцированных психических и соматических расстройств. Психическое здоровье студентов - медиков имеет важное значение не только для их собственного благополучия, но и для качества будущей профессиональной деятельности. [1].

Цель исследования: проанализировать характер взаимосвязи тревожности с заболеваниями желудочно-кишечного тракта у студентов медиков.

Материалы и методы: изучение литературы для ориентировки по заболеваниям желудочно-кишечного тракта, составление анкеты из ряда вопросов и провести анкетирование (опрос).

Результаты исследования и их обсуждение.

Одной из систем, наиболее уязвимых к стрессу, является желудочно - кишечный тракт. Интенсивная академическая нагрузка, постоянный психоэмоциональный стресс, недостаточный сон и особенности питания, характерные для медицинского образования, выступают значимыми факторами, усугубляющими как тревожные состояния, так и нарушения функции желудочно - кишечного тракта.[5,6].

Нами была составлена анкета из 20 вопросов, связанная с тематикой нашей научной работы. В опросе участвовало 75 студентов. Анкетирование проводилось в электронном варианте.

По результатам анкетирования у 37 человек (49,3%) не обнаружены заболевания желудочно-кишечного тракта. У 38 человек (50,7%) были диагностированы заболевания желудочно-кишечного тракта, включая

гастрит, ГЭРБ, синдром раздраженного кишечника и функциональные симптомы дискинезии.

Таблица. Распределение по типам заболеваний ЖКТ

Заболевание	Число (чел.)	Доля (%)
Синдром раздражённого кишечника (СРК)	20	26,7
Хронический гастрит	10	13,3
ГЭРБ (изжога)	6	8,0
Другие заболевания ЖКТ (дискинезии)	2	2,7
Без заболеваний ЖКТ	37	49,3
Итого	75	100,0

Вывод: по проведённой нами работе, можно сделать вывод, что из опрошенных нами более половины студентов медиков в исследуемой выборке имеют диагностированные или клинически значимые заболевания желудочно-кишечного тракта. Данный показатель является высоким и свидетельствует о значительной актуальности проблемы соматического здоровья среди студентов медицинских университетов. Среди выявленных патологий ЖКТ абсолютно доминируют функциональные расстройства, в частности, синдром раздражённого кишечника (СРК), который встречается у каждого четвёртого студента медика (26,7%). Высокая частота СРК, являющегося классическим психосоматическим заболеванием, указывает на вероятную роль психоэмоционального фактора (стресса, тревоги) в патогенезе этих нарушений. Наряду с функциональными расстройствами, значительную долю занимают органические заболевания, связанные с кислотозависимыми состояниями: хронический гастрит (13,3%) и ГЭРБ (8,0%). Эти заболевания также часто обостряются под воздействием хронического стресса. Большинство студентов медиков субъективно

отмечают ухудшение своего здоровья в периоды повышенного стресса и тревоги, например, во время экзаменационных сессий. Результаты исследования показывают острую необходимость разработки и внедрения комплексных программ психологической поддержки, обучения навыкам стресс - менеджмента, а также раннего скрининга и своевременной диагностики заболеваний желудочно - кишечного тракта в образовательную среду. Для снижения заболеваемости и улучшения качества жизни необходим комплексный подход: психотерапевтические меры, изменение образа жизни и т.д. На индивидуальном уровне студентам можно освоить техники немедикаментозного снижения тревоги (дыхательные упражнения), нормализовать режим сна (7-9 ч, регулярное время отхода ко сну и подъёма), скорректировать питание (регулярные приемы пищи, уменьшение употребления вредных продуктов-острые, жареные блюда, алкогольные напитки), увеличить физическую активность. Таким образом, для снижения частоты заболеваний ЖКТ важно не только лечить физические симптомы, но и системно работать с тревогой и факторами образа жизни. Это будет способствовать улучшению качества жизни и академической успеваемости студентов, а также формированию более здоровых и стрессоустойчивых будущих медицинских специалистов.

Библиографический список

1. Влияние психоэмоционального состояния студентов медицинских вузов на частоту возникновения заболеваний / А.Р. Охотникова, И. И. Мулин, К. А. Захарова, Д. А. Толмачёв // Дневник науки. - 2024. - №10(94).

2. Лазебник Л. Б., Голованова Е. В., Волель Б. А., Корочанская Н. В., Лялюкова Е. А., Мокшина М. В., Мехтиев С. Н., Мехтиева О. А., Мецаева З. В., Петелин Д. С., Симаненков В. И., Ситкин С. И., Черемушкин С. В.,

Черногорова М. В., Хавкин А. И. Функциональные заболевания органов пищеварения. Синдромы перекреста. Клинические рекомендации Российского Научного Медицинского Общества Терапевтов и Научного Общества Гастроэнтерологов России // Экспериментальная и клиническая гастроэнтерология. 2021

3. Мельникова, М.Л. Психология стресса: теория и практика [Электронный ресурс]: учебно-методическое пособие / М. Л. Мельникова; Урал. гос. пед. ун-т; науч. ред. Л. А. Максимова. - Электрон. дан. - Екатеринбург: [б.и.], 2018

4. Пономарев, Д. А. Влияние стресса на здоровье студентов медицинского вуза / Д. А. Пономарев, Г. С. Ибрагимова, Д. А. Толмачёв // Дневник науки. - 2024. - №11(95)

5. Снигирева, Т. А. Диагностика прочности структуры знаний обучаемых / Т. А. Снигирева, О. Г. Комкова // Интеграция образования. - 2006. - №4(45). - С.38-43

6. Снигирева, Т. А. Структурирование как метод повышения качества формирования знаний студентов / Т. А. Снигирева, О. Г. Комкова, Л.В. Баранова // Вестник Воронежского государственного технического университета. - 2010. - Т. 6, №10. - С. 104-110.