

ПИЩЕВОЕ ПОВЕДЕНИЕ УЧАЩЕЙСЯ МОЛОДЁЖИ КАК ФАКТОР РИСКА ЗДОРОВЬЯ

Суханов А.С., д.м.н., Горбунов В.И.

*Ульяновский государственный университет, кафедра общественного здоровья и здравоохранения,
г. Ульяновск*

Ключевые слова: здоровый образ жизни, здоровое питание, вредные привычки, качество жизни, первичная заболеваемость студентов.

Резюме: Данная статья посвящена комплексной оценке образа жизни студентов и состоянию их здоровья, разделению студенческой молодежи на группы здоровья с целью дифференцированного подхода к осуществлению комплекса лечебно-профилактических мероприятий и формированию здорового образа жизни студентов.

Resume: This article focuses on a comprehensive assessment of students' way of life and their state of health, the separation of students in the Health Group to a differentiated approach to the implementation of complex therapeutic and preventive measures and a healthy way of life of students.

Актуальность: Питание населения является одним из ведущих критериев качества жизни, фактором, определяющим здоровье нации.

К числу приоритетных задач государства и общества в современной России относятся улучшение здоровья населения и повышение качества жизни людей. С этими вопросами тесно связано и решение демографических проблем. Питание населения является одним из ведущих критериев качества жизни, фактором, определяющим здоровье нации [4].

Ухудшение питания в значительной мере обуславливает возникновение ряда хронических неинфекционных заболеваний [1].

Многие исследователи отмечают, что ни для государства, ни для большинства самих россиян, здоровье не относится к числу приоритетов. Соблюдение норм здорового образа жизни в современных условиях является больше исключением, нежели закономерностью. В тоже время, по данным

ВОЗ, уровень здоровья на 50-55% зависит от условий и образа жизни человека. Это связано со стремлением привлечь внимание к данной проблеме, повысить информированность населения о нормах здорового образа жизни, увеличить ответственность каждого жителя Ульяновской области за свое здоровье.

Студенчество представляет собой группу, находящуюся в зоне действия многих факторов риска: постоянно увеличивающийся объем информации, высокое нервно-эмоциональное напряжение в период зачетных занятий и экзаменационных сессий, особенности быта и образа жизни.

Основополагающим и руководящим документом, является Всемирная декларация и План действий в отношении питания, принятые в 1992 году в Риме.

Для развития указанного документа была разработана Концепция государственной политики в области здорового питания населения Российской Федерации, одобренная постановлением Правительства Российской Федерации № 917 от 10.08.1998 [2,3].

В настоящее время в Российской Федерации разрабатывается и внедряется система наблюдений за состоянием питания населения. Эта система включает эпидемиологические исследования, выполняемые научными учреждениями Министерства здравоохранения и социального развития России и Академии медицинских наук, в которых изучается потребление пищевых продуктов и пищевой статус различных групп населения [4].

Цель: Выявление основных закономерностей формирования структуры питания и пищевого поведения студентов.

Задачи: 1.Изучение питания различных групп населения. 2.Влияние неправильного питания на общее состояние здоровья человека. 3.Оценка состояния питания и пищевого статуса различных групп населения.

Материал и методы. Изучение проблем здорового питания студентов проводилось среди студентов 1и 6 курсов медицинского факультета УлГУ. Опрос проводился по разработанному нами самозаполняемому опроснику.

Опросники были структурированы по следующим разделам:

- Субъективная оценка состояния своего здоровья.
- Уровень знаний и информированности о принципах здорового питания и здоровом образе жизни.
- Привычки питания и питание в университетской столовой
- Частота потребления отдельных продуктов питания.

Статистическая обработка полученных результатов проводилась с помощью пакета прикладных программ «Statistica 6,0» и «EXCEL» с использованием методов статистики параметрической статистики, кластерного, корреляционно-регрессионного и факторного анализов.

Параллельно были определены основные показатели физического развития студентов; масса тела, рост, индекс массы тела (ИМТ). Оценка питания и пищевого статуса проводилась с использованием программных

средств, разработанная на основе рекомендаций института питания РАМН, программы Всемирной Организации Здравоохранения (ВОЗ). Полученные данные сравнивались с нормами, рекомендуемыми институтом питания РАМН РФ и ВОЗ.

Всего было обследовано 138 студентов 1 курса: 38 (27,5%) юношей и 100 (72,5%) девушек и 127 студентов 6 курса медицинского факультета: 35 (27,6%) юношей и 92 (72,4%) девушки.

Результаты и их обсуждение. Большинство студентов оценивают свое здоровье как «хорошее» (64% и 70% студентов) и «удовлетворительное» (33% и 46% студентов) I и VI курса медицинского факультета соответственно. 35,2% студентов считают, что за время обучения в ВУЗе их здоровье не изменилось, 62,5% отмечают, что ухудшилось, и лишь 2,3% считают, что их здоровье улучшилось. Нами установлено, что около половины студентов старшего курса (47,6%) имеют хронические заболевания.

Имеет место низкая медицинская активность студентов: посещают врача для получения справок 40% студентов I курса и 37,3% студентов VI курса, при заболевании 47% и 37,5% студентов, с профилактической целью лишь 8% и 3% студентов соответственно.

Менее половины студентов I и VI курса (41,4% и 42,2%) придерживаются, по их мнению, норм здорового образа жизни. Однако среди студенческой молодежи широкое распространение имеют вредные привычки. Часто употребляют спиртные напитки (раз в неделю и чаще) 4,3% студентов I курса и 18,3% старшекурсников. Большинство из них предпочитают слабоалкогольные напитки и пиво. Курят 15% первокурсников и 30% старшекурсников.

Большинство ведут малоподвижный образ жизни, свободное время проводят дома за компьютером, телевизором и чтением книг 44,2% студентов I курса и 71,3% студентов VI курса. Регулярно занимаются спортом только 22,4% и 16,2% студентов медиков I и VI курса соответственно.

При изучении мнения студентов о том, «Что надо делать, чтобы быть здоровыми?» больше половины ответивших девушек 1 и 6 курсов отметили: «быть физически активными», «не курить», «не злоупотреблять алкоголем», «следовать здоровому питанию».

Большинство юношей считают, что быть здоровым – «быть физически активными» и «не курить», почти половина отметили: «не злоупотреблять алкоголем» и «следовать здоровому питанию». И меньше 20% девушек и юношей считают, что нужно «регулярно проходить медицинское обследование» и «поддерживать нормальный вес».

Большинство студентов на вопрос: «Что Вы понимаете под здоровым питанием?», отметили: «употреблять больше свежих овощей и фруктов», «соблюдать сроки хранения и гигиену приготовления пищи», «соблюдать режим питания». Менее 25% студентов понимают под здоровым питанием

такие принципы здорового питания как: «употребление меньше соли, жира, сахара, кондитерских изделий».

На вопрос, как часто питаются студенты в университетской столовой, 25% опрошенных первокурсников и 5% студентов шестого курса отметили, что они обедают в столовой каждый день. Около 35% студентов I курса и 10% студентов старшекурсников питаются 1-2 раза в неделю. Не питаются в столовой и предпочитают другую пищу (преимущественно кондитерские изделия) около 20% первокурсников и 40% шестикурсников.

Анализ причин отказа питания студентов в столовой показал, что 25% опрошенных не питаются в университетской столовой из-за невкусно приготовленных блюд, 60% из-за нехватки времени и 15% из-за отсутствия денег.

В то же время, около 38 - 52% студентов употребляют сладости, чипсы и сладкие безалкогольные напитки почти ежедневно.

Студентов 1 курса с избыточной массой тела среди юношей составило 1,2%, среди девушек – 6,3%, а с низкими показателями веса выявлено 21,7% юношей и 22,4% девушек. Среди студентов шестого курса избыточная масса была зарегистрирована у 10,6% юношей, и 36,7% девушек. Ожирение 1 и 2 степени встречается у 5,1% студентов 6 курса.

В структуре первичной заболеваемости студентов ведущими классами заболеваний являются: на I ранговом месте - болезни органов дыхания – 50%, в т.ч. респираторные вирусные заболевания составляют 78%; на II месте – болезни мочеполовой системы – 13%, из них 45% - гинекологические заболевания (13% - сальпингоофориты); на III месте – болезни костно-мышечного аппарата – 11,5%, в т.ч. 58% составляют деформирующие дорсопатии; на IV месте – болезни кожи и подкожной клетчатки – 5,8%, преобладают дерматит, экзема – 26%; на V месте – болезни глаза и его придаточного аппарата – 3,6%, в т.ч. 46% - болезни мышц глаза.

Выводы:

1. Среди студентов 1 и 6 курсов сохраняется тенденция к снижению потребления необходимых биологически ценных продуктов питания (мясных и молочных продуктов, рыбы, яиц.)

2. Просматривается благоприятная тенденция к снижению потребления хлебобулочных изделий у студентов старших курсов. В то же время эти продукты являются основными источниками энергии суточных рационов по общей калорийности и энергии по углеводам.

3. Настораживает большое поступление с суточными рационами студентов жиров животного происхождения и низкое растительных жиров.

4. Возникает проблема избыточного веса у студентов 6 курса и снижения веса и роста у студентов младшего курса.

Питание студентов медицинского факультета УлГУ недостаточно и несбалансированно по калорийности и нутриентам (белкам, жирам, углеводам, микроэлементам и витаминам), что отражается на пищевом статусе обследованных.

Таким образом, комплексная оценка образа жизни студентов и состояния их здоровья, предполагает разделение студенческой молодежи на группы здоровья с целью дифференцированного подхода к осуществлению комплекса лечебно-профилактических мероприятий, адресности при реализации программы формирования здорового образа жизни студентов.

Литература

1. Доценко, В.А. Болезни избыточного и недостаточного питания : учебное пособие / В.А. Доценко, Л.В. Мосийчук. - СПб. : Фолиант, 2004. - 112 с.
2. «Здоровое питание: план действий по разработке региональных программ в России», практическое руководство М., 2000.
3. Изучение нужд для разработки региональной политики здорового питания населения России, Приложение к руководству «Здоровое питание: план действий по разработке региональных программ в России», М., 2001.
4. Онищенко Г.Г. Характеристика питания населения Российской Федерации, М, 2005.