

Э.И. Кислач, А.И. Цыркунов
**ПРЕДРАСПОЛОЖЕННОСТЬ К РАЗВИТИЮ НЕИНФЕКЦИОННЫХ
ЗАБОЛЕВАНИЙ ЧЕРЕЗ ВЫЯВЛЕННЫЕ ФАКТОРЫ РИСКА У
СТУДЕНТОВ-МЕДИКОВ СРЕДИ РАЗЛИЧНЫХ ФАКУЛЬТЕТОВ**

Научный руководитель: ассист. Е.В. Карбанович
Кафедра общей гигиены
Белорусский государственный медицинский университет, г. Минск

E.I. Kislach, A.I. Tsyrukunov
**PREDISPOSITION TO THE DEVELOPMENT OF NONCOMMUNICABLE
DISEASES THROUGH IDENTIFIED RISK FACTORS IN MEDICAL STUDENTS
AMONG THE DIFFERENT FACULTIES**

Tutor: assist. K.V. Karbanovich
Department of General Hygiene
Belarusian State Medical University, Minsk

Резюме. Питание большинства респондентов характеризуется как несбалансированное. Исходя из этого, у студентов-медиков имеются высокие риски возникновения неинфекционных заболеваний. Введение активного образа жизни и наличия приверженности к рациональному питанию – являются ключевыми факторами для сохранения здоровья будущих врачей.

Ключевые слова: рациональное питание, факторы риска, неинфекционные болезни.

Resume. Nutrition of the majority of respondents is characterized as unbalanced. According to this, medical students have a high risk of non-communicable diseases. The introduction of an active lifestyle and the presence of a commitment to rational nutrition are the key factors for maintaining the health of future doctors.

Keywords: rational nutrition, risk factors, noncommunicable diseases.

Актуальность. Здоровое питание – один из основополагающих факторов окружающей среды, определяющих здоровье и долголетие человека. Правильный рацион обеспечивает полноценные физическую и умственную активность, рост, развитие, способствует созданию устойчивости к возникновению болезней, включая главные неинфекционные заболевания.

Употребление пищи – естественный ежедневный процесс для человека. Пищевая ценность рациона питания оказывает значительное влияние на человека, т.к. поступающие питательные вещества преобразуются в организме в различные элементы, которые положительно или отрицательно влияют на его состояние. Организм студента еще недостаточно сформирован. Во время обучения в высшем учебном заведении продолжается формирование состояния здоровья человека и формируются его пищевые привычки. Здоровое питание предупреждает огромную группу заболеваний, которую можно предупредить еще в студенчестве [1].

Цель: оценить приверженность к здоровому питанию студентов-медиков с выявлением наличия факторов риска к неинфекционным заболеваниям (далее – НИЗ).

Задачи:

1. Дать оценку фактическому питанию студентов-медиков.

2. Оценить особенности индекса массы тела (далее – ИМТ) студентов в зависимости от факультета, а также в режиме питания.

3. Выявить наличие или отсутствие факторов риска неинфекционных заболеваний у студентов.

Материалы и методы. Применялись методы: социологический в виде опроса, созданный в Google-форме (вопросы созданы самостоятельно, на основе изученной литературы) и статистический (параметрические методы) методы. Объем исследования: 281 студент 2 курса: лечебного (35,60 %) (далее – ЛФ), педиатрического (35,90 %) (далее – ПФ), медико-профилактического (28,50 %) факультетов (далее – МПФ).

Результаты и их обсуждение. По результатам анкетирования установлено: в среднем 38,00 % студентов, (45,00 % ЛФ, 39,00 % МПФ, 31,00% ПФ) имеют низкий уровень физической активности (до 2 часов в неделю), что свидетельствует о гиподинамии. (рис. 1).

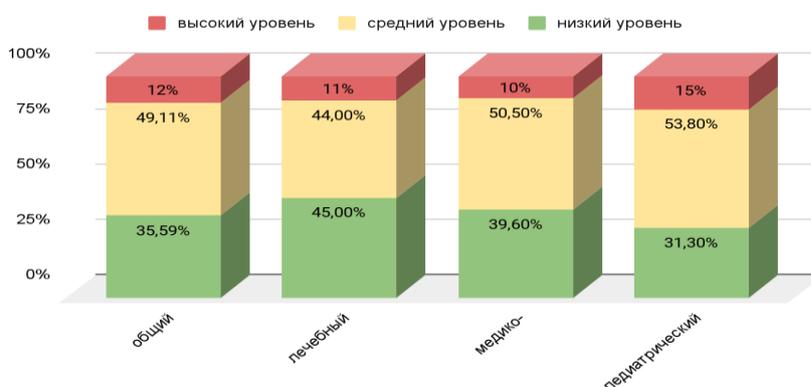


Рис. 1– Физическая активность по факультетам

По данным ВОЗ низкая физическая активность (далее– НФА) является одним из 10 ведущих факторов риска глобальной смертности. У людей с НФА в 20,00% – 30,00% случаев существует высокий риск смертности в отличие от тех, кто имеет умеренные физические нагрузки 150 минут в неделю. Регулярная физическая активность снижает риск развития инсульта, гипертонии, депрессии, диабета, рака молочной железы и толстой кишки[2].

Установлено:

1. Индекс массы тела (далее – ИМТ) ниже 18,50 имеет почти каждый пятый из респондентов среди студентов ЛФ и МПФ (соответственно по 24,00 %), 29,00 % ПФ. Пониженный ИМТ свидетельствует о недостаточном питании, что может вызвать снижение адаптационных резервов организма, ухудшение более самочувствия и показателей физического состояния, наличие начальных, чаще скрытых, признаков пищевой недостаточности.

2. ИМТ более 25 имеет 9,00 % студентов лечебного, 6,00 % педиатрического и 23,00 % медико-профилактического факультетов. Повышенный ИМТ говорит о риске развития заболеваний сердечно-сосудистой системы, эндокринных расстройств, поражений опорно-двигательного аппарата.

Более трети всех респондентов свой ежедневный рацион разделяют на два раза и менее приемов пищи (соответственно по 40,00 % ПФ и МПФ) (рис. 2).

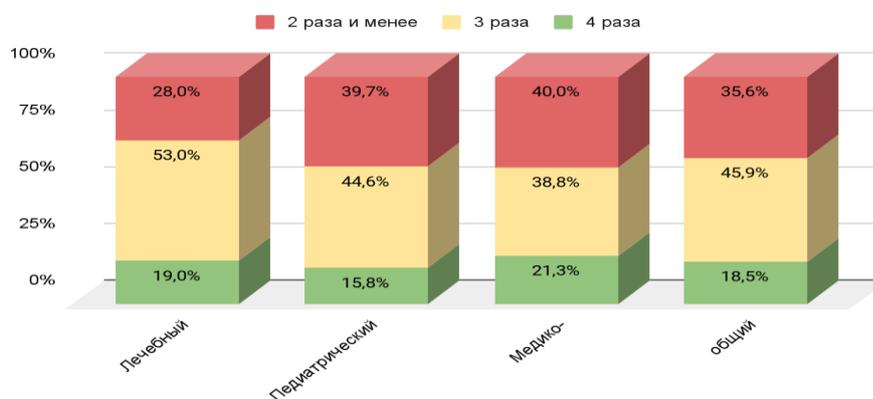


Рис. 2 – Распределение кратности приемов пищи

При двухразовом питании инфаркт миокарда и острые панкреатиты встречаются значительно чаще, чем при трех- и четырехразовом питании, что объясняется именно обилием потребляемой пищи за один прием при двухразовом (и тем более при одноразовом) питании [3].

Выявлено, что не завтракает почти каждый пятый студент-медик – 24,00% (рис. 3). Интересен тот факт, что отсутствие завтрака в большей мере выражено у будущих врачей профилактической медицины – 31,00 %, среди студентов ЛФ пренебрегающих значительно меньше 19,00 %.

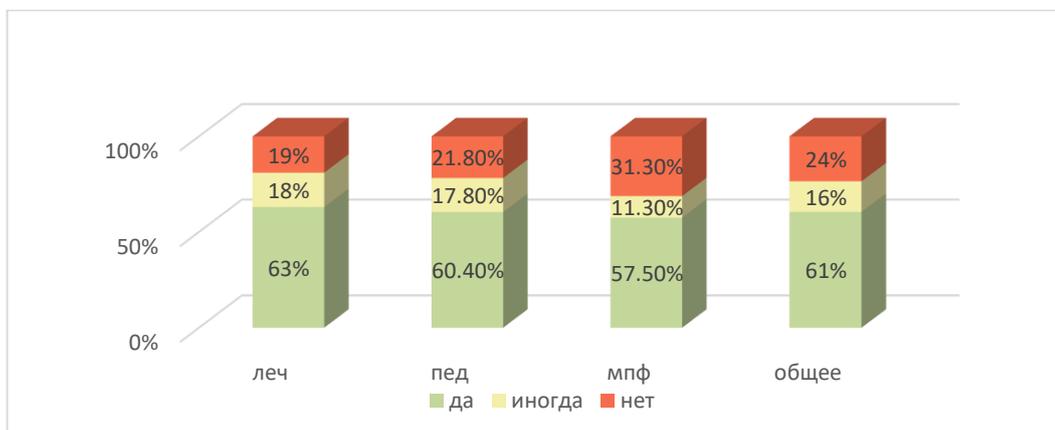


Рис. 3 – Наличие завтрака в рационе

Люди, пренебрегающие завтраком, имеют более высокий риск сердечно-сосудистых заболеваний, так как ухудшается метаболизм, замедляется кровоток и происходит образование тромбов. Повышение холестерина может привести к атеросклерозу или гипертонии. Отсутствие завтрака приводит к застою желчи и формированию камней. Если в желудке долгое время нет еды, то под действием соляной кислоты может развиваться гастрит. При ухудшении метаболизма ухудшается работа кишечника, что способствует снижению иммунитета [4].

Установлено, что 74,00 % опрошенных употребляют в пищу жаренную еду. При этом наиболее предпочтительна жареная пища на ЛФ 76,00 %, а на ПФ 69,00 %, МПФ 73,00 %. Жарка продуктов имеет дополнительную опасность, так как при нагревании масел и жиров образуются перекисные липиды и альдегиды. Их чрезмерное потребление связано с развитием онкологических, сердечно-сосудистых заболеваний.

По результатам опроса установлено, что рацион студентов однообразен: основные продукты животного происхождения- курица, яйца, колбасные изделия. Животный протеин, содержащийся в мясе, увеличивает риск заболевания диабетом второго типа.

В основном рационе питания среди продуктов растительного происхождения преобладают углеводсодержащие: крупы, макароны, мучное.

Одним из факторов, приводящих к накоплению избыточной массы тела и ожирению, является избыточное потребление животных жиров, продуктов, насыщенных белками и углеводами. Отсутствие рационального питания становится серьезным фактором риска развития гормональных сбоев (нарушение роста, ухудшение умственного и физического развития, утомляемость, сонливость, выпадение волос).

Увеличение кратности питания за счет перекусов между основными приемами пищи крайне нежелателен, поскольку это может изменить формирование нормального аппетита и нарушить ритмичную работу органов пищеварения. А если еще в качестве перекуса выбор падает на сладкое (является самым высоким процентом из предпочтений перекусов на всех 3 факультетах), то резкий перепад уровня глюкозы опасен развитием сахарного диабета 2-го типа, метаболического синдрома, увеличением массы тела.

Правильные перекусы отмечены у 58,00 % респондентов, которые предпочитают фрукты, орехи. Данные продукты выступают главными источниками пищевых волокон, необходимые для нормальной работы желудочно-кишечного тракта (рис. 4).



Рис. 4 – Распределение студентов в предпочтении сладкого

Из полученных данных выявлена лишь небольшая разница при выборе между молочным шоколадом и фруктами в качестве перекуса.

В предыдущем вопросе мы выяснили, что все студенты отдают предпочтение молочному шоколаду. В то время как горький шоколад - наиболее здоровый вариант, а выявлен низкий уровень его употребления (рис. 5).



Рис. 5 – Частота употребления горького шоколада по факультетам

Его преимущество заключается в отсутствии холестерина. Долька горького шоколада в разумных количествах (не более 25 граммов в сутки) будет способствовать потере веса за счет фенолов и кофеина, которые обладают жиросжигающими свойствами [5].

Выводы:

1. Питание большинства опрошенных характеризуется как несбалансированное. Такое питание неблагоприятно сказывается на обмене веществ студентов. Выявлены различия в степени физической активности среди факультетов, где наиболее физически активным является педиатрический факультет.

2. Высокий процент студентов медико-профилактического факультета (в отличие от педиатрического и лечебного) с повышенным ИМТ и отсутствием завтрака.

3. У студентов медицинского университета имеются высокие риски возникновения неинфекционных заболеваний, таких как сахарный диабет 2 типа, новообразования, болезни сердечно-сосудистой системы.

Литература

1. Данилова Е.С., Потемкина Р.А., Попович М.В., Соловьёв Д.А., Усова Е.В. Процесс реализации региональных программ профилактики неинфекционных заболеваний: двухлетние итоги // Профилактическая медицина. 2015;18(4):17-22.

2. [Electronic resource]: Global Health Observatory Data Repository. URL: [//who.int/gho/data/](https://who.int/gho/data/) (date of access: 04.09.2022)

3. Изучение индивидуальных рационов питания студентов / Нотова С. В., Алиджанова И. Э., Кияева Е. В. и др. // Международный научно-исследовательский журнал: Сборник по результатам International Research Journal Conference VII. Екатеринбург: МНИЖ —2012. — № Часть 1. — с. 110-117

4. Herbalife. Вкусный полезный и сбалансированный завтрак / Herbalife // [электронный ресурс]. – URL: <http://bud-v-forme.ru/nutrition/zavtrak-osnova-sbalansirovannogo-ratsiona/> (дата обращения 08.06.20).

5. Культура питания. Энциклопедический справочник. Издательство «Белорусская Советская Энциклопедия» имени Петруся Бровки. – 1993. – . 412 с.