

Хасиневич О. В., Половинко П. А.

ВЛИЯНИЕ СТРЕССА НА ПИЩЕВЫЕ ПРЕДПОЧТЕНИЯ СТУДЕНТОВ-МЕДИКОВ

Научный руководитель ассист. Карбанович Е. В.

Кафедра общей гигиены

Белорусский государственный медицинский университет, г. Минск

Актуальность. Даже кратковременный стресс может привести к серьезным изменениям в здоровье, что же касается хронического стресса: установлена его связь в развитии многих заболеваний целых систем органов. Студенты-медики – та группа людей, которая подвержена стрессовым ситуациям, вследствие особенностей учебного процесса. Студентам крайне важно соблюдать принципы рационального питания и владеть техниками, снижающими стресс.

Цель: установление особенностей влияния стрессовых ситуаций на пищевые предпочтения студентов-медиков.

Материалы и методы. Применялись социологический (опрос, созданный в Google-форме) и статистический методы. Объем исследования — 107 студентов 2 курса лечебного (49,5 %) и медико-профилактического (50,5 %) факультетов, среди которых преобладали девушки (86,9 %). Возраст респондентов лежит в пределах от 19 до 27 лет. Статистический анализ данных проводился с использованием параметрических методов.

Результаты и их обсуждение. Установлено, что почти три четверти (72,9 %) респондентов подвержены длительному хроническому психоэмоциональному перенапряжению во время учебы: 75,5 % – студенты лечебного и 70,4 % – медико-профилактического факультетов. У большинства (54,7%) респондентов появились новые вкусовые предпочтения после поступления в университет. 71,7 % студент лечебного факультета не отмечают у себя заболевания желудочно-кишечного тракта, когда как одна треть опрошенных имеют симптомы гастрита, гастродуоденита и запоры. Схожая ситуация отмечается среди студентов медико-профилактического факультета, однако, количество студентов, отмечающих у себя симптомы заболеваний желудочно-кишечного тракта, составило 37,6 %. Нарушения желудочно-кишечного тракта чуть больше половины (57,1 %) опрошенных связывают с неполноценным питанием, сформированное под влиянием стресса. Большая часть студентов лечебного и медико-профилактического факультетов чувствуют насыщение после приема пищи (соответственно 84,9 % и 96,2 %). Продуктами, которые, по мнению респондентов, снижают стресс стали: шоколад и другие сладкие продукты питания (40,6 %), фрукты (10,9 %), фастфуд (9,4 %). Более половины студентов (52,8 %) используют еду в качестве борьбы со стрессом. К продуктам, повышающим стресс, респонденты отнесли острые (6,7 %) и не доготовленные блюда (4,4 %), жаренную пищу (4,4 %), калорийные (11,1 %). Респонденты не отмечают у себя появления непереносимости к определенным продуктам после поступления в университет. Часть студентов уменьшили количество потребляемых молочных продуктов (9,7 % – лечебного и 16,1 % – медико-профилактического факультетов), сладкого (соответственно 6,5 % и 12,9 %) и кофейных напитков (соответственно 9,7% и 12,9 %). Проблема расстройства пищевого поведения на фоне хронического стресса также актуальна для студентов-медиков (69,8 % имеют данный недуг). В качестве лечения, студенты принимали успокоительные (4,1 %), устраняли источник стресса путем посещения психолога (8,2 %) и регулировали свой распорядок дня (12,2 %).

Выводы. Современный студент подвержен длительному хроническому стрессу, который приводит к неполноценному питанию, что в будущем может привести к значительному ухудшению здоровья: серьезные заболевания желудочно-кишечного тракта, а также психосоматические, включая серьезные расстройства пищевого поведения.