

И.И. Ходаковская

**КЛИНИКО-ГИГИЕНИЧЕСКАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА АЛИМЕНТАРНЫХ
ТРИГГЕРОВ АКНЕ: ОЦЕНКА ПИЩЕВОГО ПОВЕДЕНИЯ
И МЕТАБОЛИЧЕСКИХ ПРЕДПОСЫЛОК У СТУДЕНТОВ
МЕДИЦИНСКОГО УНИВЕРСИТЕТА**

Научный руководитель: канд. мед. наук, доц. Н.Л. Бацукова

Кафедра общей гигиены

Белорусский государственный медицинский университет, г. Минск

I.I. Khadakouskaya

**CLINICAL AND HYGIENIC CHARACTERISTICS OF ALIMENTARY
TRIGGERS OF ACNE: ASSESSMENT OF EATING BEHAVIOR
AND METABOLIC PREREQUISITES IN MEDICAL UNIVERSITY STUDENTS**

Tutor: PhD in Medicine, associate professor N.L. Batsukova

Department of General Hygiene

Belarusian State Medical University, Minsk

Резюме. Проведено клинико-гигиеническое исследование, посвящённое оценке влияния алиментарных факторов на течение акне у студентов медицинского университета. Установлено, что у большинства обследованных преобладали хронические и среднетяжёлые формы заболевания, ассоциированные с нарушениями пищевого поведения. Выявлена статистически значимая связь между частым употреблением продуктов с высоким гликемическим индексом, избыточной массой тела и более тяжёлым течением акне. Полученные данные подтверждают значимость коррекции питания и образа жизни в профилактике и комплексной терапии акне.

Ключевые слова: акне, алиментарные факторы, пищевое поведение, студенты.

Resume. A clinical and hygienic study was conducted to evaluate the influence of dietary factors on the course of acne among medical university students. Most participants demonstrated chronic and moderate forms of acne associated with unhealthy eating behavior. A statistically significant relationship was found between frequent consumption of high glycemic index foods, excess body weight, and more severe acne manifestations. The findings confirm the importance of dietary and lifestyle correction in the prevention and complex treatment of acne.

Keywords: acne vulgaris, dietary factors, eating behavior, students.

Актуальность. Акне относится к числу наиболее распространённых хронических дерматологических заболеваний у лиц молодого возраста и имеет многофакторную природу. В последние годы всё большее внимание уделяется роли алиментарных факторов в патогенезе данного заболевания. Известно, что особенности питания, включая частое употребление продуктов с высоким гликемическим индексом, молочных продуктов и насыщенных жиров, могут способствовать усилению воспалительных процессов в коже и утяжелению клинического течения акне. Современный образ жизни студентов медицинских вузов характеризуется нерегулярным режимом питания, частыми перекусами и высоким уровнем психоэмоциональной нагрузки. По предварительным данным анкетирования, нарушения режима питания отмечаются более чем у 60% студентов, что потенциально может рассматриваться как фактор риска развития хронического течения акне. Кроме того, заболевание оказывает выраженное влияние на психоэмоциональное состояние молодых людей, снижая качество жизни и

социальную активность. В связи с этим изучение клинико-гигиенической значимости алиментарных факторов у студентов медицинского университета представляет значительный научный и практический интерес.

Цель: оценка клинико-гигиенической значимости алиментарных факторов в патогенезе акне у студентов медицинского университета на основе комплексного анализа пищевого поведения, частоты употребления потенциальных триггерных продуктов и сопутствующих метаболических предпосылок.

Задачи:

1. Изучить клинические характеристики акне у обследованных студентов.
2. Проанализировать особенности режима питания и пищевого поведения.
3. Определить частоту употребления продуктов, рассматриваемых как потенциальные алиментарные триггеры.
4. Оценить распространённость метаболических и поведенческих факторов риска.
5. Установить возможные взаимосвязи между особенностями питания и тяжестью течения акне.

Материалы и методы. Исследование носило одноцентровый поперечный клинико-гигиенический характер и проводилось на базе медицинских университетов РБ. В исследование были включены 150 студентов в возрасте от 18 до 23 лет, средний возраст которых составил $21,3 \pm 2,1$ года. Критериями включения являлись наличие клинических проявлений акне и добровольное согласие на участие в исследовании. Сбор данных осуществлялся с использованием стандартизированной анкеты, включающей вопросы о режиме питания, частоте употребления различных групп продуктов и уровне физической активности. Дополнительно рассчитывался индекс массы тела, оценивался уровень физической активности и субъективный уровень стресса. Статистическая обработка данных проводилась с использованием методов описательной статистики с представлением результатов в виде $M \pm SD$, а также применением критерия χ^2 Пирсона и корреляционного анализа Спирмена. Статистически значимыми считались различия при уровне значимости $p < 0,05$.

Результаты и их обсуждение. В исследовании приняли участие 150 студентов, среди которых преобладали лица женского пола – 62% ($n=93$), тогда как мужчины составили 38% ($n=57$).

Анализ индекса массы тела показал, что у большинства обследованных студентов (63%, $n=95$) наблюдался нормальный ИМТ. В то же время избыточная масса тела была выявлена у 21% ($n=32$) студентов, а ожирение – у 6% ($n=9$). Дефицит массы тела отмечался у 10% ($n=14$) участников. Совокупная доля студентов с избыточной массой тела и ожирением составила 27%, что может рассматриваться как один из потенциальных метаболических факторов риска более тяжёлого течения акне.

Анализ клинических характеристик показал, что хроническое течение акне наблюдалось у 58% студентов ($n=87$), что свидетельствует о длительном и рецидивирующем характере заболевания у значительной части обследованных. По степени тяжести преобладали формы средней степени тяжести, выявленные у 44% студентов. Лёгкие формы акне отмечались у 29%, тогда как тяжёлое течение диагностировано у 14% участников исследования. У части студентов (13%) заболевание находилось в стадии ремиссии

Анализ клинических характеристик показал, что хроническое течение акне наблюдалось у 58% студентов ($n=87$), что свидетельствует о длительном и рецидивирующем характере заболевания у значительной части обследованных. По степени тяжести преобладали формы средней степени тяжести, выявленные у 44% студентов. Лёгкие формы акне отмечались у 29%, тогда как тяжёлое течение диагностировано у 14% участников исследования. У части студентов (13%) заболевание находилось в стадии ремиссии

Изучение режима питания показало высокую распространённость нарушений пищевого поведения среди обследованных студентов

Нерегулярный режим питания отмечался у 62% ($n=93$) участников, что выражалось в пропуске основных приёмов пищи и частых перекусах. Частое употребление продуктов с высоким гликемическим индексом выявлено у 68% ($n=102$) студентов, при этом регулярное потребление молочных продуктов отмечено у 57% ($n=86$) участников. Потребление фастфуда не менее двух раз в неделю наблюдалось у 41% ($n=62$) студентов, тогда как недостаточное поступление пищевых волокон выявлено у 52% ($n=78$) участников. Более половины обследованных студентов характеризовались несбалансированным рационом питания, что может способствовать формированию хронического воспалительного процесса в коже.

Анализ частоты употребления отдельных групп продуктов позволил выявить наиболее значимые алиментарные триггеры. Наиболее часто ухудшение состояния кожи отмечалось после употребления сладостей – у 72% ($n=108$) студентов. Молочные продукты рассматривались как возможный провоцирующий фактор у 54% ($n=81$) участников, тогда как жирная пища отмечалась как триггер у 44% ($n=66$) студентов. Дополнительно выявлено, что регулярное употребление шоколада отмечалось у 39%, а газированных напитков – у 36% участников. Статистический анализ показал наличие достоверной связи между частотой употребления продуктов с высоким гликемическим индексом и выраженностью воспалительных элементов кожи ($p < 0,05$).

Среди обследованных студентов были выявлены дополнительные метаболические и поведенческие факторы риска. Признаки инсулинорезистентности отмечены у 21% ($n=32$) студентов, что может способствовать усилению себопродукции и воспалительных реакций в коже. Низкий уровень физической активности выявлен у 48% ($n=72$) участников, тогда как высокий уровень психоэмоционального стресса отмечен у 67% ($n=101$) студентов. Корреляционный анализ показал наличие умеренной положительной связи между индексом массы тела и степенью тяжести акне ($r = 0,41$; $p < 0,05$). Также выявлена статистически значимая связь между частотой употребления сладостей и выраженностью воспалительных элементов ($r = 0,36$; $p < 0,05$).

Значительная часть студентов отмечала выраженное влияние заболевания на психоэмоциональное состояние. Признаки психологического дискомфорта выявлены у 52% ($n=78$) участников исследования. Снижение самооценки наблюдалось у 46% студентов, избегание социальных контактов – у 34%, тогда как повышенная тревожность отмечалась у 29% обследованных. Полученные данные подтверждают, что акне оказывает не только физическое, но и выраженное психологическое

воздействие на молодых людей, что требует комплексного подхода к профилактике и лечению заболевания.

Выводы:

1. Проведенное исследование показало, что среди студентов медицинского университета акне характеризуется преимущественно хроническим течением со среднетяжелыми формами и типичной локализацией на коже лица.

2. Выявлена высокая распространённость нарушений пищевого поведения, включая нерегулярный режим питания и избыточное потребление продуктов с высоким гликемическим индексом и насыщенных жиров.

3. Установлена статистически значимая связь между алиментарными и метаболическими факторами, такими как избыточная масса тела, признаки инсулинорезистентности, низкая физическая активность и высокий уровень стресса, и более тяжелым течением акне.

4. Полученные результаты обосновывают необходимость внедрения профилактических клинико-гигиенических мероприятий, направленных на коррекцию пищевого поведения и снижение частоты обострений акне среди студентов.

Литература

1. Baldwin, H. Diet and acne: a systematic review / H. Baldwin, A. Tan // Journal of the Dermatology Nurses' Association. – 2022. – Vol. 14, № 3. – P. 140–147.
2. Sakhaei, R. Low glycemic load or index diet in association with acne vulgaris: a systematic review and meta-analysis / R. Sakhaei, M. A. Mohsenpour // Critical Comments in Biomedicine. – 2020. – Vol. 1, № 1. – P. 1–9.
3. Jarvis, S. A systematic-type review of observational studies and controlled trials examining the effect of dairy products and glycaemic load on acne vulgaris / S. Jarvis, R. Mallinder, U. Philpot // European Journal of Nutrition & Food Safety. – 2014. – Vol. 4, № 3. – P. 285–286.