

2. Запруднов, А. М. Современные особенности подростковой гастроэнтерологии / А. М. Запруднов, К. И. Григорьев // Педиатрия. – 2011. – Т. 90(2). – С. 1–13.

3. Зрячкин, Н. И. Хронический гастрит и гастродуоденит у детей дошкольного и школьного возраста / Н. И. Зрячкин, Г. И. Чеботарева, Т. Н. Бучкова // Вопросы детской диетологии. – 2015. – Т. 13(4). – С. 46–51.

4. Щербаков, П. Л. Детская гастроэнтерология – настоящее и будущее / П. Л. Щербаков, Ю. Ф. Лобанов // Экспериментальная и клиническая гастроэнтерология. – 2011. – № 1. – С. 3–8.

References

1. Baranov A.A., Shcherbakov P.L. (2007). Detskaya gastroenterologiya: problemy i zadachi na sovremennom etape. *Voprosy sovremennoj pediatrii*. Vol. 6(5). pp. 5–14 (in Russian).

2. Zaprudnov A.M., Grigor'ev K.I. (2011). Sovremennye osobennosti podrostkovej gastroenterologii. *Pediatriya*. Vol. 90(2). pp. 1–13 (in Russian).

3. Zryachkin N.I., Chebotareva G.I., Buchkova T.N. (2015). Hronicheskij gastrit i gastroduodenit u detej doskol'nogo i shkol'nogo vozrasta. *Voprosy detskoj dietologii*. Vol. 13(4). pp. 46–51 (in Russian).

4. Shcherbakov P.L., Lobanov YU.F. (2011). Detskaya gastroenterologiya – nastoyashchee i budushchee. *Ekspperimental'naya i klinicheskaya gastroenterologiya*. Vol. 1. pp. 3–8 (in Russian).

Поступила: 08.06.2022.

Адрес для корреспонденции: zayats81@list.ru

УДК 613.21

К ВОПРОСУ ИЗУЧЕНИЯ КАЧЕСТВА ЖИЗНИ СТУДЕНТОВ В ПЕРИОД ПАНДЕМИИ

И.Г. Зорина: *ORCID:https://orcid.org/0000-0003-4827-2067*,

М.В. Филатова, А.В. Клецова

Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования «Южно-Уральский государственный медицинский университет» Министерства здравоохранения Российской Федерации,
г. Челябинск, Российская Федерация

ON THE ISSUE OF STUDYING THE QUALITY OF LIFE OF STUDENTS DURING THE PANDEMIC

I.G. Zorina: ORCID:<https://orcid.org/0000-0003-4827-2067>,

M.V. Filatova, A.V. Kletsova

South Ural State Medical University, Chelyabinsk, Russia

Реферат

Цель исследования: провести анализ уровня и качества жизни, нервно-психического и физического состояния студентов-медиков в период пандемии.

Материал и методы исследования. Объектом исследования явились студенты-медики ФГБОУ ВО ЮУГМУ Минздрава России 18-24 лет. В работе применены социологический, аналитический, статистический методы исследования. Интервьюирование проводилось по опроснику SF-36 «Health Status Survey», анонимное онлайн-анкетирование по разработанной авторами анкете.

Результаты исследования. Выявлены высокие показатели физического здоровья у студентов возрастной группы 18-20 лет. У 24,5% респондентов отмечено слабое физическое здоровье, испытывают трудности при физических нагрузках любой степени. При анализе показателей нервно-психического состояния 47,1% обучающихся отметили, что испытывают частые депрессивные настроения, чувство беспокойства, тревоги, преобладание отрицательных эмоций.

В другой возрастной группе (21-24 года) количество студентов с хорошим физическим состоянием несколько ниже – 71,5%, регулярное хорошее настроение отмечают 55,9% студентов, 50,9% респондентов указывают на неблагоприятное самочувствие. Выявлено, что 48,5% опрошенных отмечают наличие хронических заболеваний желудочно-кишечного тракта, что обусловлено двухразовым питанием (26,5% респондентов) и потреблением 2-3 раза в неделю фастфуда (63,3% опрошенных).

По результатам анкетирования, более половины опрошенных (52,9%) переболели COVID-19, при этом 88,2% – вакцинированы. Респонденты отметили, что перенесенное заболевание отразилось на характере питания (16,1%), что

выражалось в длительном (2-3 месяца и более) извращении вкуса, отсутствии обоняния. На основании полученных результатов разработаны и предложены комплексные профилактические мероприятия по улучшению качества и образа жизни студентов-медиков.

Выводы У 73,5% студентов-медиков выявлен умеренно высокий уровень физического состояния здоровья. Слабое физическое состояние, при котором испытывают трудности при физических нагрузках выявлено у студентов всех возрастных групп. Перенесенное заболевание COVID-19 отразилось на характере питания у 16,1% респондентов, что выражалось в длительном (2-3 месяца и более) извращении вкуса, отсутствии обоняния. 47,1% студентов первой возрастной группы отмечают частые депрессивные настроения, чувство беспокойства, тревоги, преобладание отрицательных эмоций. Среди студентов второй возрастной группы 50,9% респондентов указывают на неблагоприятное психическое самочувствие.

Ключевые слова: качество жизни, образ жизни, новая коронавирусная инфекция, студенты-медики, физическое и нервно-психическое состояние.

Abstract

Objective: the purpose of the study is to analyze the level and quality of life, neuropsychic and physical condition of medical students during the pandemic.

Material and methods. The object of the study were medical students of the Federal State Budgetary Educational Institution of the Ministry of Health of Russia aged 18-24. The work uses sociological, analytical, and statistical research methods. The interview was conducted according to the SF-36 "Health Status Survey" questionnaire, an anonymous online questionnaire developed by the authors.

Results. High indicators of physical health were revealed in students of the age group of 18-20 years. 24.5% of respondents have poor physical health, experience difficulties with physical exertion of any degree. When analyzing the indicators of the neuropsychiatric state, 47.1% of students noted that they experience frequent

depressive moods, feelings of anxiety, anxiety, and the predominance of negative emotions.

In another age group (21-24 years old), the number of students with good physical condition is slightly lower - 71.5%, 55.9% of students note regular good mood, 50.9% of respondents indicate poor health. It was revealed that 48.5% of respondents noted the presence of chronic diseases of the gastrointestinal tract, which is due to two meals a day (26.5% of respondents) and consumption of fast food 2-3 times a week (63.3% of respondents).

According to the results of the survey, more than half of the respondents (52.9%) were ill with COVID-19, while 88.2% were vaccinated. Respondents noted that the transferred disease affected the nature of nutrition (16.1%), which was expressed in a prolonged (2-3 months or more) perversion of taste, lack of sense of smell. Based on the results obtained, comprehensive preventive measures have been developed and proposed to improve the quality and lifestyle of medical students.

Conclusions. 73.5% of medical students have a moderately high level of physical health. A weak physical condition, in which they experience difficulties with physical exertion, was revealed in students of all age groups. The COVID-19 disease affected the nature of nutrition in 16.1% of respondents, which was expressed in a prolonged (2-3 months or more) perversion of taste, lack of sense of smell. 47.1% of students of the first age group note frequent depressive moods, feelings of anxiety, anxiety, predominance of negative emotions. Among students of the second age group, 50.9% of respondents indicate an unfavorable mental state.

Key words: quality of life, lifestyle, new coronavirus infection, medical students, physical and neuropsychiatric condition.

Введение. Актуальность исследования обусловлена тем, что социально-экономическое развитие страны направлено, в первую очередь, на обеспечение благосостояния населения, важнейшей составляющей которого является регулярный комплексный анализ их уровня и качества жизни, и в особенности в отношении молодежи в возрасте 18-26 лет [2, 7]. Именно в этом возрасте увеличивается степень воздействия на организм человека

социальных, гигиенических, поведенческих факторов окружающей среды (вредные привычки, нерациональное питание, учебные перегрузки, нарушение сна, стрессы и др.) [3, 4, 5].

Ряд авторов указывают на мультифакторное воздействие окружающей среды на состояние здоровья студенческой молодежи: социально-экономический фактор (прожиточный минимум, среднемесячная заработная плата, индекс потребительских цен на продукты питания), экологический фактор (загрязнение воздуха контаминантами, выбросами автотранспорта, объем образующихся отходов и др.) и образа жизни (гиподинамия, нарушение питания, сна, отдыха трудовой деятельности, перегрузки и другие) [1]. Другие авторы отмечают, что адаптационные процессы в организме студентов наряду с учебной нагрузкой и социальными факторами приоритетно детерминируются влиянием климато-географических и антропогенных факторов региона проживания [6].

По результатам исследования [8], начиная с первых курсов, обучение с работой совмещают более 30,0% юношей и 15,0% девушек, что приводит к увеличению числа нарушений режима дня, сна, появление постоянной усталости, ухудшению жизненных функций организма.

Цель исследования: провести анализа качества жизни, нервно-психического и физического состояния студентов-медиков в период пандемии.

Материал и методы исследования. В работе использован метод интервьюирования по русской версии стандартного неспецифического американского опросника SF-36 «Health Status Survey».

Опросник состоит из 36 вопросов, которые сгруппированы в восемь шкал: физическое функционирование, ролевая деятельность, телесная боль, общее здоровье, жизнеспособность, социальное функционирование, эмоциональное состояние и психическое состояние. Шкалы варьируют между 0 и 100 баллами (100 баллов – полное здоровье) и в комплексе формируют две группы суммарных показателей нервно-психического и физического состояния.

Анкетированием было охвачено 102 студента ФГБОУ ВО Южно-Уральского государственного медицинского университета Минздрава России в возрасте от 18 до 24 лет (группированы от 18 до 20 лет, от 21 года до 24 лет).

Кроме того, проведено онлайн-анкетирование 168 студентов (1-6 курс), по разработанной авторами анкете, которая состоит из 43 вопросов, представленных следующими блоками: перенесенная коронавирусная инфекция, наличие осложнений, вакцинации, самооценка здоровья, наличие хронических заболеваний; характер питания в период пандемии, вредные привычки.

В процессе работы применялись общенаучные методы: социологический, аналитический, статистический.

Результаты исследования и их обсуждение. При оценке результатов анкетирования респондентов получены следующие результаты.

Показатель физического функционирования (Physical Functioning - PF).

В двух возрастных группах более 96,1% опрошенных не испытывают ограничений во время выполнения физических нагрузок любой степени тяжести, 1,9% – испытывают некоторые сложности, у 1,9% – значительно ограничена физическая активность. Существенных отличий по полу не выявлено.

Показатель ролевого функционирования, обусловленного физическим состоянием (Role-Physical Functioning – RP).

У 88,2% студентов отмечен средний показатель ролевого функционирования, у 11,8% – неудовлетворительное физическое состояние, что оказывает влияние на повседневную деятельность, процесс обучения, выполнение домашних заданий. Важно отметить, что у 82% респондентов первой возрастной группы (18-20 лет) и у 95,6% другой группы выявлен средний показатель. Физическое состояние ограничивало повседневную деятельность у 19,4% юношей и 16,6% девушек в первой возрастной группе и у 3,7% юношей и 5,2% девушек второй группы соответственно.

Показатель интенсивности боли (Bodilypain – BP).

Среди респондентов не испытывают физическую боль при обычном ритме жизни 56,4%, а 10,8% указали на то, что сильная

или очень сильная боль мешает им во время выполнения повседневной деятельности, 32,9% опрошенных отметили физическую боль умеренной интенсивности. Во второй возрастной группе количество студентов, у которых сильная или очень сильная боль мешает в повседневной деятельности, значительно больше (13,8%), чем в первой (7,8%). Существенных отличий по полу не выявлено.

Общее состояние здоровья (General Health – GH).

При субъективной оценке своего самочувствия на момент опроса 57,8% студентов считают, что имеют хорошее здоровье, 30,2% – склонны к болезням больше, чем другие, 11,8% считают свое здоровье слабым и ожидают ухудшения состояния в ближайшее время. Интересно отметить, что в группе 18-20 лет 10,8% и в группе 21-24 лет – 13,7% ожидают, что их здоровье ухудшится соответственно.

Показатель жизненной активности (Vitality – VT). Среди студентов первой возрастной группы (18-20 лет) мужского пола у 71,8% отмечено хорошее настроение, удовлетворённость своим положением, тогда как среди студенток, положительно настроенных и довольных своим состоянием в 3,3 раза меньше (22,1%), 29,4% молодых людей и 78,4% девушек чувствовали себя подавленными, испытывали состояние тревоги. Во второй возрастной группе (21-24 года) 42,2% студентов и 25,5% студенток испытывали положительные эмоции, хорошее настроение, и ощущали себя спокойными, 57,9% и 76,4% студентов, соответственно, чувствовали себя измученными и уставшими.

Показатель социального функционирования (Social Functioning – SF).

Треть респондентов (30,3%) отметили, что физическое или эмоциональное состояние совсем не ограничивало их социальную активность, 53,5% – были ограничены в общении, 16,3% – испытывали существенные ограничения социальной деятельности по причине сильно и очень сильно неудовлетворительного состояния. По полу и возрасту существенных различий не выявлено.

Ролевое функционирование, обусловленное эмоциональным состоянием (Role-Emotional – RE).

Среди обучающихся 50,0% мужчин и 43,1% женщин отметили, что их эмоциональное состояние совсем не ограничивало их в выполнении повседневной деятельности, 49,1% молодых людей и 62,7% девушек, напротив, испытывали некоторые ограничения (вынуждены сократить количество времени, затрачиваемого на учебу, выполнение домашних заданий, работу).

Психическое здоровье (Mental Health – МН).

Среди студентов 18-20 лет 65,7% молодых людей и 70,6% девушек имеют высокий показатель положительных эмоций, 34,3% студентов и 29,4% студенток испытывают депрессивные состояния, указывают на тревожные мысли. В другой возрастной группе (21-24 года) 63,7% мужчин и 72,5% женщин отмечают высокий показатель положительных эмоций, у 36,3% и 27,5% студентов – депрессивное состояние, тревожные мысли, соответственно.

Низкие показатели физического состояния (показатель физического функционирования, показатель ролевого функционирования, обусловленного физическим состоянием, показатель интенсивности боли, показатель общего состояние здоровья) выявлены у 1/4 и 1/3 респондентов обеих возрастных групп (24,5% и 28,5%, соответственно).

Респонденты по суммарному показателю нервно-психического состояния (показатель жизненной активности, показатель социального функционирования, ролевое функционирование, обусловленное эмоциональным состоянием, психическое здоровье) распределились практически равномерно вне зависимости от возраста и пола: 46,6% – с неблагоприятным нервно-психическим состоянием и 53,4% – с благополучным.

В результате онлайн-анкетирования студентов выявлено, что субъективно 40,5% опрошенных считают свое здоровье «отличным», 36,9% – оценивают как «хорошее», 18,5% – «удовлетворительное» и почти у 1/2 респондентов (48,5%) – хронические заболевания.

В структуре хронических заболеваний у 32,4% обследованных преобладают заболевания желудочно-кишечного тракта (преимущественно хронический гастрит, холецистит, дуоденит, колит), у 16,2% – заболевания верхних дыхательных путей (преимущественно хронический тонзиллит, ларингит, трахеит) и у 13,5% – заболевания органов зрения (миопия, астигматизм, гиперметропия).

Выявлено, что 83,3% студентов регулярно чувствуют слабость, утомляемость, раздражительность, плаксивость, нарушения сна, снижение работоспособности и внимания, причинами респонденты отмечают эмоциональные перенапряжения, стрессы, снижение физической активности в период пандемии.

По результатам анкетирования установлено, что более половины опрошенных (52,9%) переболели COVID-19, при этом 88,2% опрошенных вакцинированы, а 11,8% не вакцинированы. Студенты, у которых данное перенесенное заболевание отразилось на характере питания (16,1%) отмечают длительное (2-3 месяца и более) извращение вкуса, отсутствие обоняния.

Выявлено, что у 10,3% респондентов оптимальный режим питания – четырехразовый, у 58,8% – трехразовое, а 26,5% – двухразовое питание. Отметим, что больше половины респондентов (63,3%) регулярно (2-3 раза в неделю) употребляют фастфуд, именно они предъявляют жалобы на изжогу, боль в животе, диспепсические явления и другие. У 92% отмечается дефицит сна, 69% юношей и девушек отходят ко сну после полуночи, в результате чего длительность сна сокращается до 5-6 часов.

Количество курящих респондентов составляет 20,6%, из них 11% курят более двух лет и выкуривают по десять сигарет в день, больше половины (67,2%) студентов употребляют алкогольные напитки 3-4 раза в месяц.

Полученные результаты свидетельствуют о необходимости разработки и внедрения комплексных мероприятий по мотивации к здоровому образу жизни, формированию качественных медико-гигиенических знаний, выработке умений и навыков в

управлении здоровьем с применением информационных технологий.

Выводы В результате исследования основных составляющих качества жизни – физическое и нервно-психическое состояние, образ жизни – у 73,5% студентов-медиков выявлен умеренно высокий уровень физического состояния здоровья. Слабое физическое состояние, при котором испытывают трудности при физических нагрузках выявлено у студентов всех возрастных групп (18-20 и 21-24 лет) – 24,5% и 28,5% респондентов, соответственно. Студенты мужского пола имеют более высокие показатели физической активности по сравнению со студентами женского пола

При анализе показателей, отражающих нервно-психическое состояние обучающихся, выявлено, что 47,1% студентов первой возрастной группы отмечают частые депрессивные настроения, чувство беспокойства, тревоги, преобладание отрицательных эмоций. Среди студентов второй возрастной группы 50,9% респондентов указывают на неблагоприятное психическое самочувствие.

Выявлено, что 48,5% опрошенных отмечают наличие хронических заболеваний желудочно-кишечного тракта, что обусловлено двухразовым питанием (26,5% респондентов) и потреблением 2-3 раза в неделю фастфуда (63,3% опрошенных). По результатам анкетирования, более половины опрошенных (52,9%) переболели COVID-19, при этом 88,2% – вакцинированы. Респонденты отметили, что перенесенное заболевание отразилось на характере питания (16,1%), что выразалось в длительном (2-3 месяца и более) извращении вкуса, отсутствии обоняния.

Предложены индивидуальные рекомендации, направленные на формирование мотивации улучшения качества жизни, приобретение навыков управления здоровьем и технологий совершенствования образа жизни.

Литература

1. Баклыкова, А. В. Здоровье и образ жизни студентов-медиков / А. В. Баклыкова. // Молодой ученый. – 2010. – №5 (16–2). – С. 205–7; <https://moluch.ru/archive/16/1554/> (дата обращения: 19.12.2021).

2. Бердиев, Р. М. Состояние здоровья студентов-медиков и факторы, его определяющие / Р. М. Бердиев, В. А. Кирюшин, Т. В. Моталова // Российский медико-биологический вестник имени академика И. П. Павлова. – 2017. – №25. – С. 1–13.

3. Блинова, Е. Г. Основы социально-гигиенического мониторинга условий обучения студентов высших учебных заведений / Е. Г. Блинова, В. Р. Кучма. – М. : Гигиена и санитария, 2012. – 35–40 с.

4. Зорина, И. Г. Адаптационные особенности детей и подростков: монография / И. Г. Зорина, А. В. Кокшаров, В. В. Макарова. – Челябинск : ООО «Полиграф-Мастер», 2020. – 88 с.

5. Карамнова, Н. С. COVID-19 и питание: новые акценты, прежние приоритеты (обзор рекомендаций) / Н. С. Карамнова, О. М. Драпкина // Кардиоваскулярная терапия и профилактика. – 2019. – 327–30 с.

6. Окрепилова, И. Г. Управление качеством жизни: учебное пособие / И. Г. Окрепилова, С. К. Венедиктова. – СПб. : Изд-во СПбГУЭФ, 2010. – 104 с.

7. Осетрина, Д. А. Причины ухудшения состояния здоровья студентов / Д. А. Осетрина, В. В. Семёнова // Молодой ученый. – 2017. – №13(147). – С. 649–51; <https://moluch.ru/archive/147/41309/> Дата обращения: 20.02.2022.

8. Трофимова, Н. В. Интегральная оценка качества жизни населения / Н. В. Трофимова. – Уфа : Изд-во БАГСУ, 2006. – 10 с.

References

1. Baklykova A.V. (2010). Zdorov'e i obraz zhizni studentov-medikov. *Molodoj uchenyj*. Vol. 5(16–2). pp. 205–7; <https://moluch.ru/archive/16/1554/> (data obrashcheniya: 19.12.2021) (in Russian).

2. Berdiev R.M., Kiryushin V.A., Motalova T.V. (2017). Sostoyanie zdorov'ya studentov-medikov i faktory, ego opredelyayushchie. *Rossijskij mediko-biologicheskij vestnik imeni akademika I. P. Pavlova*. Vol. 25. pp. 1–13 (in Russian).

3. Blinova E.G., Kuchma V.R. Ed (2012). Osnovy social'no-gigienicheskogo monitoringa uslovij obucheniya studentov vysshih uchebnyh zavedenij. *Monografiya*. Moskva: Gigiena i sanitariya. pp. 35–40 (in Russian).

4. Zorina I.G., Koksharov A. V., Makarova V.V. Ed (2020). Adaptacionnye osobennosti detej i podrostkov. *Monografiya*. Chelyabinsk : ООО «Poligraf-Master». pp. 1–88 (in Russian).

5. Karamnova N.S., Drapkina O.M. Ed (2019). COVID-19 i pitanie: novye akcenty, prezhnie prioritety (obzor rekomendacij). *Kardiovaskulyarnaya terapiya i profilaktika*. pp. 327–30 (in Russian).

6. Okrepilova I.G., Venediktova S. K. Ed (2010). Upravlenie kachestvom zhizni. *Uchebnoe posobie*. Sankt-Petersburg : Izdatelstvo SPbGUEF. pp. 1–104 (in Russian).

7. Osetrina D.A., Semyonova V.V. (2017). Prichiny uhdsheniya sostoyaniya zdorov'ya studentov. *Molodoj uchenyj*. Vol. (147). pp. 649–51; <https://moluch.ru/archive/147/41309/> Data obrashcheniya: 20.02.2022 (in Russian).

8. Trofimova, N. V. *Ed* (2006). Integral'naya ocenka kachestva zhizni naseleniya. Ufa : Izd-vo BAGSU. pp. 1–10 (in Russian).

Дата поступления: 04.04.2022.

Адрес для корреспонденции: zorinau@mail.ru

УДК 613.2:378.4

**СРАВНИТЕЛЬНАЯ ОЦЕНКА ПИТАНИЯ СТУДЕНТОВ
ЮЖНО-УРАЛЬСКОГО РЕГИОНА РОССИЙСКОЙ
ФЕДЕРАЦИИ И ЗАПАДНОГО КАЗАХСТАНА**

*О. А. Макунина*¹: ORCID:<https://orcid.org/0000-0002-3448-9428>,

*Т.А. Ботагариев*²: ORCID:<https://orcid.org/0000-0003-0995-9966>,

*С.С. Кубиева*²: ORCID:<https://orcid.org/0000-0002-7237-922X>

¹Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования «Уральский государственный университет физической культуры» Министерство спорта Российской Федерации,

г. Челябинск, Российская Федерация

²Актобенский региональный университет им. К. Жубанова, г. Актобе, Республика Казахстан

**COMPARATIVE ASSESSMENT OF NUTRITION OF
STUDENTS OF THE SOUTH URAL REGION OF THE
RUSSIAN FEDERATION AND WESTERN KAZAKHSTAN**

*O. A. Makunina*¹: ORCID:<http://orcid.org/0000-0002-3448-9428>,

*T.A. Botagariev*²: ORCID:<https://orcid.org/0000-0003-0995-9966>,

*S.S. Kubieva*²: ORCID:<http://orcid.org/0000-0002-7237-922X>

¹Ural State University of Physical Culture, Chelyabinsk, Russian Federation

²Aktobe Regional University named after K.Zhubanov, Aktobe, Kazakhstan