

ИНДЕКС МАССЫ ТЕЛА СРЕДИ СТУДЕНТОВ 1-3 КУРСОВ МЕДИЦИНСКОГО УНИВЕРСИТЕТА. ОЖИРЕНИЕ. ИСХУДАНИЕ

Цедрик Н.А.

Гродненский государственный медицинский университет
Научный руководитель – Саросек В.Г.

Актуальность. На сегодняшний день одна из самых популярных проблем- вес. Существует множество различных факторов, влияющих на массу тела: время и кратность приемов пищи, правильность питания. У студентов нарушен режим питания вследствие занятости и дефицита времени. Как избыток веса, так и недостаток негативно сказываются на здоровье человека. В статье будет информация о влиянии ожирения, исхудания и голодания с дальнейшими последствиями [1].

Одна из самых частых причин ожирения - поступление калорий, значительно превышающее суточную норму, а также снижение физической активности. В таком случае энергопотребление превышает энергозатраты. Несмотря на это, у многих сохраняется нормальная масса тела вследствие хорошо работающего центра голода и насыщения, который поддерживает равновесие между потреблением и расходом. Но такое явление наблюдается далеко не у всех. Также выявлена предрасположенность к развитию ожирения. 70-80% людей, родители которых имеют избыточную массу, имеют предрасположенность к ожирению. С распространением ожирения распространяются связанные с ним заболевания: артериальная гипертензия, сахарный диабет, ишемическая болезнь сердца, коронарная болезнь сердца, развитие инсулинорезистентности и компенсаторной гиперинсулинемии, увеличение продукции холестерина вследствие чего развивается атеросклероз, артрозы, у женщин может наблюдаться нарушение менструального цикла, бесплодие, гиперплазия эндометрия и другие сопутствующие заболевания [2].

Причинами дефицита массы тела являются недостаточное питание, низкая калорийность пищи, повышенная физическая активность, стресс, отравления, нездоровый образ жизни, определенные заболевания (такие как заболевания крови, ЖКТ, эндокринных желез, острые и хронические инфекции, злокачественные новообразования). Сопутствующие заболевания: депрессия, нарушение когнитивных функций, мышечная гипотония, полигиповитаминоз, дистрофия миокарда,

гипогликемия, бесплодие у мужчин, азотемия, амнезия, псевдопаралитический синдром.

Индекс массы тела (ИМТ) - один из самых показательных, информативных и легкодоступных методов для диагностики избытка или дефицита массы тела [3].

Цель: проанализировать ИМТ у студентов, вычислив соотношение массы тела к росту, дальнейшее выявление избытка, нормы или дефицита массы тела. Оценить кратность и время приемов пищи студентов.

Материал и методы исследования. Была разработана анкета, проведено анонимное анкетирование в 2022 году среди студентов 1-3 курсов ГрГМУ. Исследование проводилось с использованием Google-платформы, с дальнейшей статистической обработкой данных.

Результаты и их обсуждения. В анонимном исследовании приняли участие 61 респондент: 73,8% – респонденты женского пола и 26,2% – мужского пола.

По результатам анкетирования у 8 человек из 61 был выявлен избыток массы тела, что составляет 13,11%. У многих наблюдается верхняя и нижняя граница нормы. Данные результаты могут свидетельствовать о несбалансированном питании и замене полноценного приема пищи перекусами.

На вопрос «Считаете ли Вы, что у вас полноценное ежедневное питание» респонденты ответили следующим образом: 86,9% считают, что у них не полноценное питание, 13,1% – полноценное (рис. 1).

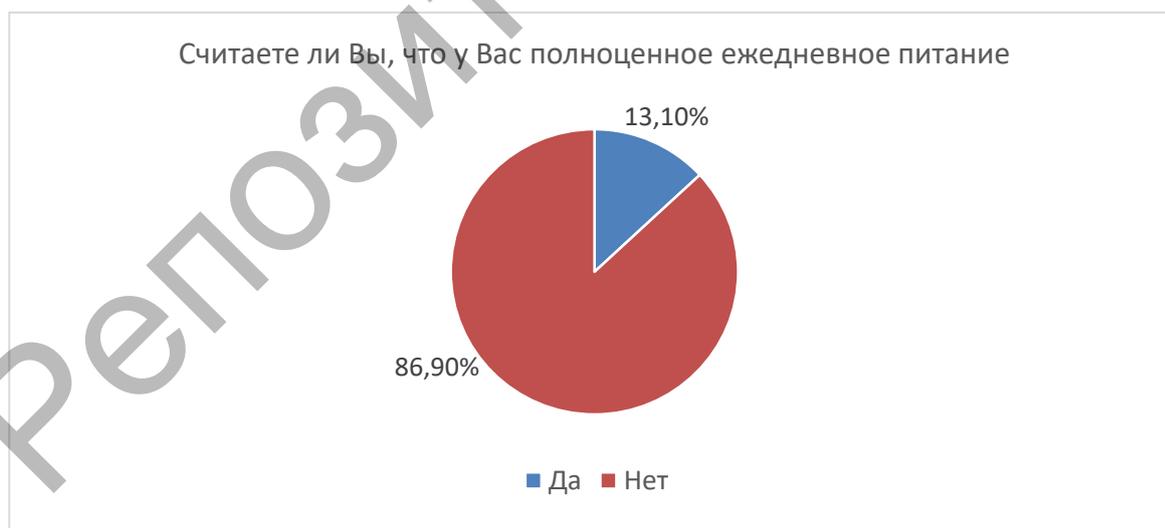


Рисунок 1 – Полноценное питание

После поступления в медицинский университет у 34,4% респондентов вес уменьшился, у 31,1% – не изменился, у 21,3% – увеличился,

у 8,2% – сразу увеличился, потом уменьшился, у 5% – сразу уменьшился, потом увеличился (рис. 2).



Рисунок 2 – Изменение веса после поступления ГрГМУ

Такое явление может наблюдаться из-за стресса: 39,3% испытывают стресс 1-2 раза в неделю, 31,1% – почти каждый день, 21,3% – только перед итоговыми или экзаменами и 8,2% – только в эмоционально-напряженных ситуациях.

Также исхудание и ожирение может являться сопутствующим симптомом при определенных заболеваниях и нарушениях в организме. После поступления в медицинский университет у 52,5% появились проблемы со здоровьем, у 47,5% не было выявлено таких проблем.

Выводы: Несбалансированное питание может стать причиной развития ожирения или исхудания. ИМТ является самым легкодоступным и часто используемым методом для определения физического развития и диагностики ожирения и исхудания. Но не во всех случаях данный метод будет являться таковым, ведь вес – это количественный показатель, для более точного результата следует еще использовать качественный метод: процентное соотношение жира и мышц.

Литература:

1. Шабанова, В. Избыточная масса тела. Что надо знать о здоровье, № 7 / В. Шабанова. – М. : Газетный мир «Слог», 2014. – 245 с.
2. Ющук, Н. Д. Здоровый образ жизни и профилактика заболеваний: учебное пособие. – 2-е изд. / Н. Д. Ющук, И. В. Маев, К. Г. Гуревич. – М. : Практика, 2015. – 416 с.
3. Григорьева, М. А. Россияне на весах / М. А. Григорьева // Демоскоп. – 2012. – № 529–530. – С. 1–30.