

4. Evidence of the COVID819 virus targeting the CNS: tissue distribution, host8virus interaction, and proposed neurotropic mechanism / A.M. Baig [et al.] // ACS Chemical Neuroscience. – 2020. – Vol. 11 (7). – Pp. 995–998. – doi: 10.1021/acscchemneuro.0c00122.

5. Мосолов, С.Н. Длительные психические нарушения после перенесенной острой коронавирусной инфекции SARS-CoV-2 / С. Н. Мосолов // Современная терапия психических расстройств. – 2021. – №3. – С. 2823. – doi: 10.21265/PSYPH.2021.31.25.001.

УРОВЕНЬ СТРЕССА И ОСОБЕННОСТИ РАЦИОНА ПИТАНИЯ У СТУДЕНТОВ МЕДИЦИНСКОГО УНИВЕРСИТЕТА

Аверьянова А. И., Рапинчук Д. В.

Гродненский государственный медицинский университет

Научные руководители: канд. мед. наук, доц. Сурмач Е. М., ассист. Буель А. И.

Актуальность. Стресс и негативные эмоциональные переживания приводят к дезадаптации. Медицинская деятельность сопряжена с рисками для психического здоровья врачей и студентов [1]. Уровень стресса среди студентов-медиков считается высоким. J. N. Al-Asadi, опросив более 700 студентов медицинского факультета, выявил, что нездоровые пищевые привычки, особенно пропуск завтрака и нечастые ежедневные приемы пищи, были распространены среди студентов-медиков и были связаны со стрессом [2]. В другом исследовании показано, что более высокий уровень стресса негативно влияет на пищевое поведение студента-медика, студенты, «заедающие» стресс, имеют более высокий индекс массы тела [3].

Цель. Установить уровень стресса у студентов разных курсов медицинского университета, связь его с особенностями рациона питания, выявить различия в зависимости от возраста и пола.

Методы исследования. С помощью Google Forms было проведено анкетирование студентов 1 и 5 курсов учреждения образования «Гродненский государственный медицинский университет». Опрошено 82 человека. Группу первого курса (n=51) составили 92,1% лиц женского пола и 7,8% – мужского, средний возраст респондентов – 17,9±0,6. Группу пятого курса (n=31) – 83,9% лиц женского пола и 16,1% мужского, средний возраст – 21,5±0,6. Статистическая обработка полученных данных проводилась в пакете программы «Statistica 10». Использовался критерий Манна-Уитни для сравнения значений в группах, а также χ^2 Пирсона. Уровень $p < 0,05$ был принят как статистически значимый.

Результаты и их обсуждение. В группе 1 курса 54,7% респондентов отметили, что стрессовые ситуации возникают у них 2-3 раза в неделю или

ежедневно, у 45,5% – реже 1-2 раз в неделю. Среди пятикурсников 87% опрошенных испытывают стресс ежедневно или чаще 2-3 раз в неделю.

Ежедневное употребление соленой пищи отмечают 11% студентов 1 курса, 7% – 5 курса. 35% из обеих групп употребляют соленую пищу реже 1 раза в неделю. Найдено, что 3,6% студентов (все опрошенные учатся на 5 курсе) не употребляют «фаст-фуд» (гамбургер, картофель-фри, сосиска в тесте). 36,6% обеих групп употребляют «фаст-фуд» ежедневно, различий в зависимости от возраста (курса) найдено не было. 19,5% опрошенных групп 1-5 курсов не употребляют сладкие (газированные напитки), напротив, ежедневно пьют сладкие напитки 4,9% опрошенных, среди них достоверно больше студентов 5 курса. ($p=0,03$). 19,5% студентов 1-5 курсов не употребляют рыбу вообще, 68,3% – употребляют реже 1-2 раз в неделю. На ежедневное употребление овощей/фруктов (300-400 граммов) указывают 13,4% студентов обоих курсов, 1,2% согласно данным опроса не употребляют овощи/фрукты вообще (5 курс), 25,6% студентов обоих курсов отмечают употребление реже 1-2 раз в неделю.

Найдено, что студенты обоих курсов с высоким уровнем стресса реже употребляют жирную пищу, чем студенты с низким уровнем стресса ($p=0,04$), различий в употреблении соленой/сладкой пищи, овощей/фруктов, рыбы в зависимости от уровня стресса найдено не было.

Выводы.

1. 87% респондентов 5 курса и около половины студентов первого курса (54%) отмечают наличие стресса чаще 3 раз в неделю или ежедневно.

2. Значительная часть студентов 1-5 курсов медицинского университета питаются нерационально. Более 1/5 студентов обоих курсов употребляют соленую пищу ежедневно, 36,6% респондентов отмечают ежедневное употребление «фаст-фуда».

3. Отмечено крайне низкое употребление рыбы: более 2/3 студентов обоих курсов употребляют рыбу реже 1-2 раз в неделю, 19,5% респондентов не употребляют рыбу вообще.

4. 13,4 % студентов 1-5 курсов указывают на ежедневное употребление рекомендуемых количеств овощей/фруктов.

5. Выявлено редкое употребление жирной пищи (но не сладкой/соленой) у студентов с высоким уровнем стресса.

ЛИТЕРАТУРА

1. Mental distress, alcohol use and help-seeking among medical and business students: a cross-sectional comparative study. / M. Dahlin [et al.] // BMC Med Educ. – 2011. – Vol. 11, № 92. – doi: 10.1186/1472-6920-11-92.

2. Al-Asadi, Jasim. Perceived stress and eating habits among medical students / Jasim Al-Asadi // International Journal of Medicine and Pharmaceutical Sciences. – 2014. – №4. – P. 81-90 – <https://www.researchgate.net/publication/264117357>.

3. Shaikh Mantasha, Bellare Nisha. Stress Eating amongst Medical Students students / Mantasha Shaikh, Nisha Bellare // International Journal of Science and Research. – 2021. – Vol. 10, № 1. – P. 1501-1505 – doi: 10.21275/SR21125133824 1501-1505