

of mild-to-moderate forms of the coronavirus disease (COVID-19): a multicenter European study. *European Archives of Oto-Rhino-Laryngology*;277:2251–2261 (in English).

8. Rashid RA, Alaqueedy AA, Al-Ani RM (2021). Parosmia Due to COVID-19 Disease: A 268 Case Series. *Indian journal of otolaryngology and head and neck surgery : official publication of the Association of Otolaryngologists of India*;10:1–8 (in English).

9. Wee LE, Chan YF, Teo NW (2020). The role of self-reported olfactory and gustatory dysfunction as a screening criterion for suspected COVID-19. *European Archives of Oto-Rhino-Laryngology*;277: 2389–2390 (in English).

Поступила: 01.06.2023.

Адрес для корреспонденции: yesis_k@mail.ru

УДК 613.25:616-092

**ПЕРЕЕДАНИЕ КАК ФАКТОР РИСКА РАЗВИТИЯ
ПАТОЛОГИЧЕСКИХ ПРОЦЕССОВ В ОРГАНИЗМЕ
ЧЕЛОВЕКА**

Е. Л. Есис: ORCID:<https://orcid.org//0000-0002-0843-0131>,

А. И. Лещинская, А. И. Мельник

Учреждение образования «Гродненский государственный медицинский университет», г. Гродно, Республика Беларусь

**OVEREATING AS A RISK FACTOR FOR THE
DEVELOPMENT OF PATHOLOGICAL PROCESSES IN THE
HUMAN BODY**

K. L. Yesis: ORCID:<https://orcid.org//0000-0002-0843-0131>,

A. I. Liashchynskaya, N. I. Melnik

Grodno State Medical University, Grodno, Belarus

Реферат.

На современном этапе процесс обучения в высшем учебном заведении, особенно в медицинском университете, характеризуется разнообразием форм и методов образования, высокой интенсивностью труда, внедрением новых технических

средств. Информационные и эмоциональные стрессы, сопровождающие обучение, предъявляют определенные требования к состоянию здоровья студентов. Смена режима труда и отдыха, сна и питания, ломка школьного стереотипа, отсутствие навыков самостоятельного распределения времени, отсутствие постоянного и систематического контроля взрослых – все это вызывает у студентов психоэмоциональный дискомфорт. В результате могут сформироваться неправильные модели пищевого, соматического и психического поведения, что в будущем является основой возникновения и прогрессирования различных патологических состояний. В связи с этим исследование нарушений пищевого поведения у лиц студенческого возраста является актуальной проблемой.

Цель исследования: выявить у студентов-медиков предрасположенность к перееданию и связанный с этим риск развития патологических процессов в организме.

Материал и методы исследования. Исследование проводилось методом социологического опроса на базе платформы Google forms. В опросе принял участие 91 студент учреждения образования «Гродненский государственный медицинский университет» в возрасте от 18 до 24 лет.

Результаты исследования. У большинства опрошенных студентов (51,6% (n=47)) отсутствовала привычка ограничения себя в выборе продуктов и количестве приемов пищи.

Режим питания респондентов зависит от количества занятий и объёма домашнего задания, поэтому участники исследования указали на ограничение у них времени для приема пищи, о невозможности принимать пищу в одно и то же время и, как следствие, о частом переедании. Таким образом, 59,3% (n=54) студентов питаются редко, но порциями побольше, 30,8% (n=28) – часто, небольшими порциями, у 9,9% (n=9) – нерегулярный режим и рацион питания.

Также 30,8% (n=28) опрошенных отметили, что набор продуктов у них определяется бюджетом, при этом их в меньшей степени интересуют качество и полезность продуктов.

Студенты в процессе опроса указали, что в условиях дефицита времени и денег предпочитают питаться фастфудом.

Кроме того, в перерывах между занятиями большинство опрошенных перекусывают продуктами быстрого питания: шоколадом, конфетами, сдобой. В связи с этим у 20,9% (n=19) из них в рационе преобладают быстрые углеводы, 54,9% (n=46) указали, что количество быстрых углеводов обычно больше нормы и только 24,2% (n=22) быстрые углеводы употребляют редко.

Таким образом, нерациональное, несбалансированное высококалорийное питание студентов становится серьезным фактором риска нарушения обмена веществ и развития многих заболеваний пищеварительной, сердечно-сосудистой и эндокринной систем.

Выводы. В процессе исследования у студентов выявлена предрасположенность к перееданию и связанный с этим риск развития патологических процессов в организме.

Ключевые слова: нарушения пищевого поведения, переедание, студенты-медики.

Abstract.

At the present stage of education in higher educational institutions, especially in medical universities, the learning process is characterized by a variety of forms and methods of education, high intensity of work, and the implementation of new technical means. Informational and emotional stresses associated with learning impose certain requirements on the health status of students. Changes in work and rest schedules, sleep and nutrition patterns, breaking away from school stereotypes, lack of skills in independent time management, and the absence of constant and systematic adult supervision all contribute to students' psychoemotional discomfort. As a result, incorrect models of eating, somatic, and mental behavior can develop, which can serve as the basis for the occurrence and progression of various pathological conditions. In this regard, studying eating disorders among students is a relevant issue.

Objective. The aim of the study is to identify the predisposition to overeating among medical students and the associated risk of developing pathological processes in the body.

Material and methods. The study was conducted through a sociological survey using the Google Forms platform. The survey involved 91 students from the Grodno State Medical University aged between 18 and 24 years.

Results. The majority of the surveyed students (51,6% (n=47)) reported that they do not have the habit of restricting themselves in the choice of food and the number of meals.

The respondents' eating habits depend on the number of classes and the volume of homework, so the study participants mentioned time constraints for meal intake, the inability to eat at the same time, and, as a result, frequent overeating. Thus, 59,3% (n=54) of students eat infrequently but in larger portions, 30,8% (n=28) eat frequently but in smaller portions, and 9,9% (n=9) have an irregular eating schedule and diet.

Furthermore, 30,8% (n=28) of the respondents noted that their food choices are determined by their budget, with less emphasis on the quality and nutritional value of the products.

During the survey, students mentioned that in conditions of time and budget constraints, they prefer fast food. Additionally, during breaks between classes, the majority of respondents snack on fast food products such as chocolate, candies, and pastries. As a result, 20,9% (n=19) of them have a diet predominantly consisting of fast carbohydrates, 54,9% (n=46) stated that their consumption of fast carbohydrates is usually higher than the recommended norm, and only 24,2% (n=22) consume fast carbohydrates infrequently.

Thus, irrational, unbalanced, high-calorie diet of students becomes a significant risk factor for metabolic disorders and the development of various digestive, cardiovascular, and endocrine diseases.

Conclusions. The study revealed a predisposition to overeating among students and the associated risk of developing pathological processes in the body.

Key words: eating disorders, overeating, medical students.

Введение. Оптимальное количественное и качественное питание создает условия для сохранения здоровья, гармоничного роста и развития организма, поддержания высокой умственной и физической работоспособности, нормальной регуляции

функциональной активности органов и систем, а также снижает риск развития патологических нарушений и заболеваний.

Любые нарушения питания являются серьезной угрозой для здоровья.

В настоящее время человечество сталкивается с основными проблемами нарушения питания, включающих как недостаточный, так и избыточный вес.

Распространенность избыточного веса и ожирения за последние десятилетия и в развитых, и в развивающихся странах мира достигла эпидемических показателей. Всемирная организация здравоохранения (далее – ВОЗ) объявила ожирение глобальной эпидемией, которая в настоящее время является одной из наиболее значимых проблем медицины. Число лиц с ожирением превышает число лиц с пониженной массой тела практически во всех регионах мира, за исключением некоторых районов Африки к югу от Сахары и Азии. По данным ВОЗ, в 2016 г. более 1,9 млрд взрослых старше 18 лет имели избыточный вес (эти же данные указаны в отчете за 2020 г.), из них свыше 650 млн страдали ожирением [2].

Увеличение распространенности ожирения в мире привело к увеличению ассоциированных с ним сердечно-сосудистых и онкологических заболеваний, сахарного диабета 2 типа, неалкогольной жировой болезни печени и многих других [5]. Также ожирение усугубляет течение аутоиммунных и аллергических заболеваний, таких как ревматоидный артрит, псориаз и болезнь Крона [6], а также становится значимым фактором риска более тяжелого течения инфекционных заболеваний – самым актуальным примером служит увеличение риска госпитализации и смертности от COVID-19 у пациентов с ожирением [7].

Актуальной является проблема нарушений пищевого поведения и переедания у студентов высших учебных заведений. На современном этапе процесс обучения в высшем учебном заведении, особенно в медицинском университете, характеризуется разнообразием форм и методов образования, высокой интенсивностью труда, внедрением новых технических средств. Информационные и эмоциональные стрессы,

сопровожающие обучение, предъявляют определенные требования к состоянию здоровья студентов. Смена режима труда и отдыха, сна и питания, ломка школьного стереотипа, отсутствие навыков самостоятельного распределения времени, отсутствие постоянного и систематического контроля взрослых – все это вызывает у студентов психоэмоциональный дискомфорт. В результате могут сформироваться неправильные модели пищевого, соматического и психического поведения, что в будущем является основой возникновения и прогрессирования различных патологических состояний. В связи с этим исследование нарушений пищевого поведения у лиц студенческого возраста является актуальной проблемой [1].

Цель исследования: выявить у студентов-медиков предрасположенность к перееданию и связанный с этим риск развития патологических процессов в организме.

Материал и методы исследования. Исследование проводилось методом социологического опроса на базе платформы Google forms. В опросе участвовал 91 студент учреждения образования «Гродненский государственный медицинский университет» в возрасте от 18 до 24 лет.

Результаты исследования и их обсуждение. Установлено, что у большинства опрошенных студентов (51,6% (n=47)) отсутствовала привычка ограничения себя в выборе продуктов и количестве приемов пищи.

Режим питания респондентов зависит от количества занятий и объёма домашнего задания, поэтому участники исследования указали на ограничение у них времени для приема пищи, на невозможность принимать пищу в одно и то же время и, как следствие, не частое переедание. Таким образом, 59,3% (n=54) студентов питаются редко, но порциями побольше, 30,8% (n=28) – часто, небольшими порциями, у 9,9% (n=9) – нерегулярный режим и рацион питания.

Однако преобладающее число студентов (69,2%) стараются не переесть в компании и при доступности провоцирующих продуктов, а 24,2% (n=22) студентов, наоборот, могут себе позволить поесть побольше. Только 6,6% (n=6) респондентов ориентируются на внутреннее чувство голода.

Также 30,8% (n=28) опрошенных отметили, что набор продуктов у них определяется бюджетом, при этом их в меньшей степени интересует качество и полезность продуктов.

Студенты в процессе опроса указали, что в условиях дефицита времени и денег предпочитают питаться фастфудом. Кроме того, в перерывах между занятиями большинство опрошенных перекусывают продуктами быстрого питания: шоколадом, конфетами, сдобой. В связи с этим у 20,9% (n=19) из них в рационе преобладают быстрые углеводы, 54,9% (n=46) указали, что количество быстрых углеводов обычно больше нормы и только 24,2% (n=22) быстрые углеводы употребляют редко.

В рационе 50,5% (n=50) опрошенных студентов чаще всего присутствует мясо, стараются есть больше овощей 9,9% (n=9), хлебобулочные изделия предпочитают 12,1% (n=11) опрошенных, молочную продукцию в больших количествах употребляют 8,8% (n=8), крупы – 11% (n=10), полуфабрикаты – 7,7% (n=7) анкетированных.

Необходимо отметить, что 67% (n=61) студентов, согласно опросу, часто испытывают стресс. При этом 41,8% (n=38) склонны «заедать» эмоциональные переживания, а 34,1% (n=31) опрошенных, напротив, отказываются от приема пищи в напряженных ситуациях, 17,6% (n=16) анкетированных отметили, что питаются согласно индивидуальному режиму.

Таким образом, у большей части опрошенных студентов питание сытное, но неполноценное, в основном состоящее из мясных продуктов и продуктов быстрого питания.

Полученные данные согласуются с многочисленными научными исследованиями, в которых указано, что состояние питания студентов является одним из важных факторов, поддерживающих их здоровье и эффективность обучения. Студенты, попадая в новую социальную среду, адаптируются к ней, испытывают воздействия многочисленных факторов внешней среды на фоне высокой учебной нагрузки и дефицита времени. И, зачастую, отводят питанию второстепенную роль, проявляя невнимательность по отношению к рациону и режиму питания. При этом наблюдается рост популярности продуктов питания быстрого приготовления. Рацион характеризуется

избыточным потреблением продуктов животного происхождения и легко усваиваемых углеводов, обеспечивающих эффект быстрого насыщения [3, 4].

Таким образом, нерациональное, несбалансированное высококалорийное питание становится серьезным фактором риска нарушения обмена веществ и развития многих заболеваний пищеварительной, сердечно-сосудистой и эндокринной систем [2].

Выводы. В процессе исследования у студентов выявлена предрасположенность к перееданию и связанный с этим риск развития патологических процессов в организме.

Литература

1. Аскарлов, А. В. Пищевое поведение студентов-медиков в зависимости от типа личности / А. В. Аскарлов, А. Р. Сайпашева // Студенческий вестник, 2021. – № 2-2 (130). – С. 42–50.

2. Ожирение: оценка и тактика ведения пациентов : монография / О. М. Драпкина [и др.]. – М.: ФГБУ “НМИЦ ТПМ” Минздрава России; ООО “Силицея-Полиграф”, 2021. – 174 с.

3. Особенности питания учащихся молодежи как фактор, влияющий на здоровье / Л. В. Подригало [и др.]. // Человек. Спорт. Медицина. – 2019. – 19 (4). – С. 103–110.

4. Сотникова, Н. В. Проблема нерационального питания студентов в сфере развития патологии желудочно-кишечного тракта / Н. В. Сотникова, А. А. Пелипенко // Международный журнал экспериментального образования. – 2015. – № 11. – С. 956–8.

5. Степанова, Е. В. Ожирение как универсальный фактор риска серьезных заболеваний / Е. В. Степанова [и др.] // Эффективная фармакотерапия, 2019. – Т. 15, № 18. – С. 68–77.

6. Obesity in autoimmune diseases: not a passive bystander / M. Versini [et al.] // Autoimmun. Rev. – 2014. – № 13(9) – P. 981–1000.

7. Senthilingam, M. Covid-19 has made the obesity epidemic worse, but failed to ignite enough action / M. Senthilingam // BMJ. – 2021. – P. 372–411.

References

1. Askarov AV, Sajpasheva AR (2021). Pishchevoe povedenie studentov-medikov v zavisimosti ot tipa lichnosti. *Studencheskij vestnik*;2-2(130):42–50. (in Russian).

2. Drapkina OM, Samorodskaya IV, Starinskaya MA, Kim OT, Neimark AE (2021). Ozhirenie: ocenka i taktika vedeniya pacientov. *Monografiya*. Moskva: FGBU "NMIC TPM" Minzdrava Rossii; OOO "Siliceya-Poligraf":174 (in Russian).

3. Podrigalo LV, Ermakov SS, Rovnaya OA (2019). Osobnosti pitaniya uchashchikhsya molodezhi kak faktor, vliyayushchiy na zdorov'e. *Chelovek. Sport. Meditsina*;19(4):103–110 (in Russian).

4. Sotnikova NV, Pelipenko AA (2015). Problema neratsional'nogo pitaniya studentov v sfere razvitiya patologii zheludochno-kishechnogo trakta. *Mezhdunarodnyy zhurnal eksperimental'nogo obrazovaniya*;11:956–958 (in Russian).

5. Stepanova EV, Loranskaya ID, Rakitskaya LG, Mamedova LD (2019). Ozhirenie kak universal'nyj faktor riska ser'eznyh zabolevanij. *Effektivnaya farmakoterapiya*;15(18):68–77 (in Russian).

6. Versini M, Jeandel PY, Rosenthal E, Shoenfeld Y (2014). Obesity in autoimmune diseases: not a passive bystander. *Autoimmunity Reviews*;13(9):981–1000 (in English).

7. Senthilingam M. Covid-19 has made the obesity epidemic worse, but failed to ignite enough action. *British Medical Journal*: 372–411 (in English).

Поступила: 01.06.2023.

Адрес для корреспонденции: yesis_k@mail.ru

УДК 613.843-057.875

**ИЗУЧЕНИЕ РАСПРОСТРАНЕННОСТИ
ИСПОЛЬЗОВАНИЯ СТУДЕНТАМИ ЭЛЕКТРОННЫХ
СИГАРЕТ И ИХ ОСВЕДОМЛЕННОСТИ
ОБ ОТРИЦАТЕЛЬНОМ ВЛИЯНИИ
НА ОРГАНИЗМ**

О. В. Заяц: ORCID: <https://orcid.org//0000-0002-4653-1865>,

М. А. Лычковская

Учреждение образования «Гродненский государственный
медицинский университет», г. Гродно, Республика Беларусь