

5. Дерматовенерология. Национальное руководство. Краткое издание / Ю. С. Бутов [и др.] ; под ред. Ю. С. Бутова, Ю. К. Скрипкина, О. Л. Иванова. – М. : ГЭОТАР-Медиа, 2013. – 896 с.

РАСПРОСТРАНЕННОСТЬ ЗАБОЛЕВАНИЙ ЖКТ И ВЕДУЩИХ ФАКТОРОВ РИСКА СРЕДИ СТУДЕНЧЕСКОЙ МОЛОДЕЖИ

Скорина А.В.

Гродненский государственный медицинский университет
г. Гродно, Беларусь
Научный руководитель – Заяц О.В.

Актуальность. Здоровье студенческой молодежи – важнейшая основа будущего. Заболевания органов пищеварения у студентов занимают ведущее место в структуре соматической патологии данной группы населения. Практически половина населения Земли страдает заболеваниями желудочно-кишечного тракта. Статистика убедительно показывает, в структуре желудочно-кишечных заболеваний гастрит составляет более 80%.

На сегодняшний день этим серьёзным заболеванием страдают не только взрослые, но и дети школьного возраста и студенты. Самая распространенная причина возникновения гастрита – неправильный режим питания: поспешная еда, еда всухомятку; употребление слишком горячей или слишком холодной пищи; употребление в пищу пикантных блюд (преимущественно острой и очень соленой пищи). Чаще всего заболевания развиваются у людей, находящихся в состоянии нервно-психического напряжения, пренебрегающих здоровым питанием, злоупотребляющих алкоголем и курением [1, 2].

Цель. Изучение распространенность заболеваний желудочно-кишечного тракта и ведущих факторов риска среди студенческой молодежи.

Материалы и методы исследования. Исследование проводилось методом социологического опроса с использованием валеологической анкеты. Всего опрошено 96 респондентов. Анкетирование проводилось в интернете с помощью сервиса Google Формы. Результаты обработаны с использованием STATISTICA 6.0 и Excel.

Результаты и их обсуждение. В ходе исследования было установлено, что большинство студентов питаются 3 раза в день (41,4%), 2 раза в день (33,1%), 4 раза в день (18,0%), 5 раз в день (4,1%), 1 раз в день (3,4%) (рисунок 1).

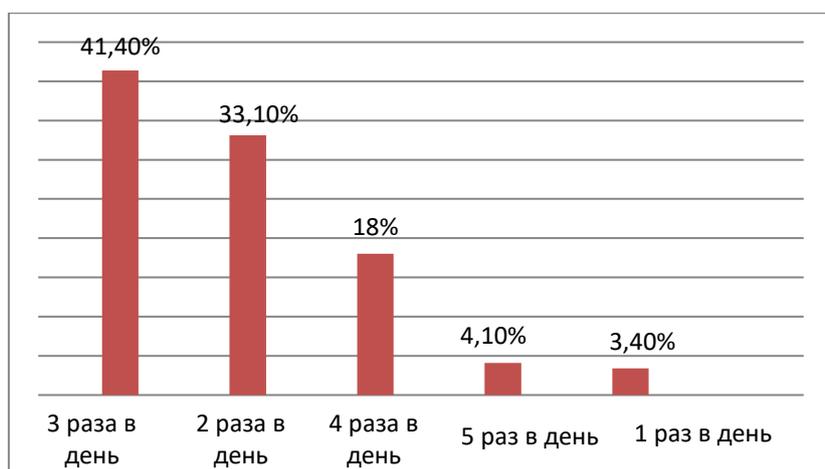


Рисунок 1. - Режим питания студенческой молодежи

Наиболее частый характер питания среди опрошенных – это однообразная пища (40,0%), частые перекусы всухомятку (43,1% опрошенных, причем у 19,7% перекусы занимают полноценный приём пищи), большие интервалы между приемами пищи (46,2%), связанные с нехваткой времени из-за учебы и работы, стресса, нежелания готовить, а в некоторых случаях из-за низкого материального положения.

Также следует отметить, что многие не пропускают завтраки, но и не отказываются от ночных приёмов пищи (73,0% утверждают, что питаются после 21:00).

Среди напитков, которым отдают предпочтения во время приема пищи, можно выделить воду (78,6%) и чай (73,1%); газированные напитки респонденты употребляют пару раз в месяц (35,5%). При этом известно, что вред газированных напитков заключается в том, что содержащиеся в их составе сахара и кислоты вызывают эрозию зубов и кариес, а углекислый газ приводит к увеличению размеров желудка, возникновению отрыжки и изжоги.

Самыми популярными жалобами со стороны ЖКТ оказались: боли в области желудка (26,2%), вздутие живота (25,5%), снижение аппетита (22,8%), изжога, тошнота, отрыжка (17,2%). По результатам анкетирования большая часть студентов посещает рестораны быстрого питания, а именно 61,9% студентов. Причем больше половины из них ходят туда раз в месяц. Студенты считают, что причиной частого посещения ими ресторанов быстрого питания является элементарная нехватка времени на приготовление и употребление домашней пищи. Гастрит обычно называют болезнью студентов. В последние годы гастрит заметно помолодел, если раньше он встречался в основном у студентов, которые питались всухомятку, то сегодня им страдают даже школьники. У студентов гастрит встречается у 38,9% респондентов. Причиной возникновения гастрита у студентов в преобладающем большинстве выступает наследственность (40,0%), также студенты считают, что основной причиной их заболевания является неправильное питание (43,0%).

Выводы. Таким образом, по результатам исследования было установлено, что наиболее частым характером питания у студентов является однообразная

пища, частые перекусы всухомятку (в особенности, преобладание продуктов быстрого питания) и большие интервалы между приемами пищи. В своем рационе они предпочитают блюда быстрого приготовления, а помимо привычных напитков (вода, чай) преобладают газированные, что неблагоприятно сказывается на здоровье ЖКТ. На данный момент лишь 38,9% опрошенных имеют гастроэнтерологические заболевания. Это говорит о высокой частоте встречаемости патологии со стороны ЖКТ.

Литература

1. Бобылева, О. В. Состояние здоровья студенческой молодежи как социально-экологическая проблема / О. В. Бобылева // Вестник ТГУ. – 2013. – № 3. – С. 852–854.

2. Иванова, А. С. Влияние учебы на образ жизни у студентов 1 курса / А. С. Иванова, З. С. Тактарова, Д. А. Толмачев // Психология человека и общества – 2019. – № 5. – С. 152–154.

ВЛИЯНИЕ ЭМОЦИОНАЛЬНОГО СОСТОЯНИЯ СТУДЕНТОВ НА ВЫБОР ПИЩИ И ЗАНЯТИЯ СПОРТОМ

Соловьев А.М.

Институт инженерной экономики
г. Красноярск, Россия

Научный руководитель – д-р пед. наук, проф. Кудрявцев М.Д.

Актуальность. В последние годы наблюдается тенденция к ухудшению эмоционального состояния студентов, что, в свою очередь, негативно сказывается на их рационе питания, режиме сна и физической результативности.

Ухудшение связано с множеством факторов, включая академическую нагрузку, социальное давление и изменения в образе жизни.

Исследования показывают, что стрессовые ситуации могут вызывать желание употреблять высококалорийные продукты, богатые сахарами и жирами, или же полностью отказываться от пищи, что усугубляет проблемы с весом и здоровьем в целом.

В данной статье мы изучим, как изменяются пищевые привычки и уровень физической активности студентов, в зависимости от их текущего эмоционального состояния, а также рассмотрим варианты решений, направленных на поддержку психоэмоционального здоровья обучающихся.

Цель данного исследования – изучить взаимосвязь между эмоциональным состоянием студентов, их уровнем стресса в различные периоды жизни, и их выбором пищи, а также физической активностью.