

3. Неспецифическая резистентность организма иностранных студентов при адаптации к новым климатическим условиям Волгоградского региона / Г. А. Севрюкова, Е. В. Тюменцева, П. Л. Севрюкова, Л. А. Товмасян // Ученые записки Крымского федерального университета имени В. И. Вернадского. Биология. Химия. – 2019. – Т. 5 (71), № 3. – С. 85–94.

ОСОБЕННОСТИ ПИЩЕВОГО ПОВЕДЕНИЯ У СТУДЕНТОВ В ПЕРИОД ЭКЗАМЕНАЦИОННОГО СТРЕССА

Котёл В.В.

Гродненский государственный медицинский университет

Гродно, Республика Беларусь

Научный руководитель – Башкирова Ю.В.

Введение. Экзаменационная сессия является одним из наиболее значимых и стрессогенных периодов в жизни студентов. В это время обучающиеся подвергаются интенсивному психоэмоциональному напряжению, которое зачастую провоцирует нарушения пищевого поведения.

В условиях стресса наблюдаются два основных паттерна пищевого поведения: с одной стороны, гипофагия (пропуски приемов пищи вплоть до полного отказа от еды), с другой – гиперфагия, характеризующаяся неконтролируемым потреблением пищи как способа компенсации тревоги («заедание» стресса). Оба варианта представляют собой факторы риска для здоровья. Недоедание ведет к дефициту макро- и микронутриентов, снижению когнитивных способностей и усугублению астении. Переедание, особенно высококалорийной пищей, способствует набору избыточной массы тела, формированию метаболического синдрома и повышает риск развития соматической патологии [1].

В связи с этим изучение особенностей пищевого поведения студентов в период экзаменационного стресса является актуальной задачей. Выявление основных закономерностей и последствий таких изменений позволит разработать эффективные профилактические мероприятия, направленные на сохранение здоровья учащихся.

Цель. Выявить характер изменений в рационе и режиме питания студентов в предэкзаменационный период, а также определить их последствия и оценить влияние на самочувствие обучающихся.

Методы исследования. В рамках исследования проведено анонимное анкетирование, в котором приняли участие 123 студента. Опрос реализован с использованием платформы Google Forms. Статистическая обработка полученных данных выполнялась с помощью программного обеспечения Microsoft Excel.

Результаты и их обсуждение. Анализ результатов анкетирования подтвердил, что подавляющее большинство студентов испытывают стресс в

период экзаменационной сессии. На вопрос об изменении уровня стресса 56,1% респондентов отметили его значительное возрастание, 39% сообщили о незначительном повышении, и лишь у 4,9% уровень стресса оставался неизменным.

Изучение режима питания показало, что у студентов меняется кратность приемов пищи: 43,1% опрошенных практикуют пропуски одного из приемов пищи, 30,1% питаются преимущественно перекусами, и только 18,7% сохраняют полноценный рацион. Крайне редко (1 раз в день) питаются 8,1% студентов.

Изменения стресс-индуцированного аппетита имеют разнонаправленный характер. У трети респондентов (33,9%) наблюдается снижение аппетита, в то время как у 30% отмечается его повышение. У 26% опрошенных аппетит остается без изменений.

Анализ качественного состава рациона выявил тенденцию к потреблению продуктов с низкой нутритивной плотностью. В период подготовки к экзаменам студенты отдают предпочтение кондитерским изделиям (шоколад – 62,6%), продуктам категории «fast food» и бутербродам (50,4%). Доля домашней пищи и фруктов в рационе снижается, составляя 46,3% и 29,3% соответственно.

Зафиксировано увеличение потребления напитков-стимуляторов. Значительно больше кофе, чая или энергетиков стали употреблять 36,6% студентов, еще 33,3% незначительно увеличили их потребление. Только у 30,1% объем потребляемых напитков не изменился.

Феномен «заедания» стресса высококалорийными продуктами подтвердили 69,1% участников опроса. Динамика массы тела у студентов распределилась следующим образом: 28,5% отметили снижение веса, 14,6% – увеличение, у 26,8% вес оставался стабильным, а 30,1% не отслеживали этот показатель.

Выявлена высокая распространенность поздних приемов пищи: 45,5% студентов часто едят после 22:00, 31,7% делают это эпизодически. Лишь 22,8% стараются избегать ночных перекусов. Несмотря на это, большая часть респондентов (51,2%) не связывают изменение качества сна с питанием. Однако 26% указали на трудности с засыпанием натошак, а 22,8%, напротив, отметили, что переедание мешает им уснуть.

Выводы. Проведенное исследование позволяет заключить, что экзаменационный стресс выступает значимым модифицирующим фактором, под влиянием которого у подавляющего большинства студентов происходит трансформация привычного пищевого поведения, выражающаяся в нарушении режима, кратности и структуры питания. В период сессии в рационе обучающихся начинают преобладать продукты с высокой энергетической плотностью, но низкой нутритивной ценностью – кондитерские изделия и фастфуд, тогда как доля домашней пищи и фруктов закономерно снижается, при этом фиксируется неконтролируемое увеличение потребления кофеин-содержащих напитков. Примечательно, что, несмотря на широкую распространенность феномена «заедания» стресса, который подтвердили более

двух третей опрошенных, у трети респондентов наблюдается противоположная реакция в виде снижения аппетита, что в итоге обуславливает преобладание тенденции к потере, а не набору массы тела. Кроме того, для значительной части студентов характерны поздние приемы пищи (после 22:00), что является дополнительным фактором риска для здоровья, однако прямая корреляция между ночными перекусами и ухудшением качества сна прослеживается лишь у половины респондентов, в то время как оставшаяся часть участников отмечает трудности с засыпанием как на голодный желудок, так и после еды.

ЛИТЕРАТУРА

1. Проскуракова, Л. А. Нарушение пищевого поведения и риск его развития у студентов в зависимости от уровня личностной тревожности / Л. А. Проскуракова // Вестник Кемеровского государственного университета. – 2019. – Т. 21, № 1 (77). – С. 121–129.

АНАЛИЗ РАСПРОСТРАНЕННОСТИ ФАКТОРОВ РИСКА СИНДРОМА СУХОГО ГЛАЗА У СТУДЕНТОВ

Котова К.К.

Гродненский государственный медицинский университет

Гродно, Республика Беларусь

Научный руководитель – канд. мед. наук, доц. Есис Е.Л.

Введение. Все больше людей, в том числе молодого возраста, испытывают достаточно интенсивные субъективные страдания, связанные с ксеротическими изменениями роговицы и конъюнктивы. Иногда выраженность таких изменений и связанные с ними процессы дистрофии роговицы служат фактором снижения работоспособности, а может быть и вынужденной смены профессии. Причиной такого хронического раздражения глаза, воспалительной инъекции сосудов конъюнктивы и, соответственно, «красного глаза» является синдром сухого глаза. Под термином синдром сухого глаза понимают комплекс признаков высыхания (ксероза) поверхности роговицы и конъюнктивы вследствие длительного нарушения стабильности слезной пленки, покрывающей роговицу. Синдром сухого глаза (далее – ССГ) встречается у 9–18% населения развитых стран мира, его распространенность имеет тенденцию к повышению. За последние 30 лет частота обнаружения ССГ возросла в 4,5 раза. Довольно большую долю ССГ занимает и в структуре глазной патологии. Сегодня его можно обнаружить практически у каждого второго пациента, впервые обратившегося к офтальмологу поликлиники по поводу заболеваний глаз или для коррекции зрения [2, 4].

Студенческая молодежь относится к группе повышенного риска развития ССГ в силу ряда факторов: длительная зрительная нагрузка при работе за компьютером и чтении, использование смартфонов и планшетов, нарушение