

студентов и молодых ученых (Минск, 17-19 апреля 2017 г.). – Минск : БГМУ, 2017. – С. 309-312.

2. Голенков, А.В. Результаты опроса потребителей электронных сигарет (по данным веб-форума) / А.В. Голенков, Н.В. Харитонов, М. С. Садовников // Наркология. – 2018. – Т. 17, № 4. – С. 60-64.

3. Казанцева, Д.В. Распространенность курения электронных сигарет в студенческой среде / Д.В. Казанцева, А.С. Сединина // Молодая наука – практическому здравоохранению : Материал 92-й итоговой науч.-практ.конф. студентов, ординаторов, аспирантов, молодых ученых (до 35 лет). – Пермь: ПГМУ, 2019. – С. 236-237.

4. Smoking Prevalence among Physicians: A Systematic Review and Meta-Analysis / A. Besson, A. Tarpin, V. Flaudias [et al.] // Int J Environ Res Public Health. – 2021. – № 18(24).

Сведения об авторах

П.А. Ренжина* – студентка

О.С. Попова – старший преподаватель

Information about the authors

P.A. Renzhina* – student

O.S. Popova – Senior Lecturer

Автор, ответственный за переписку (Corresponding author):

p.renzhina@mail.ru

УДК: 613.2

ОЦЕНКА ПИЩЕВОГО СТАТУСА ВО ВРЕМЯ СТРЕССА У СТУДЕНТОВ УРАЛЬСКОГО ГОСУДАРСТВЕННОГО МЕДИЦИНСКОГО УНИВЕРСИТЕТА

Юлия Максимовна Рогожкина, Юлия Сергеевна Сычева, Ксения Тимофеевна

Родригес

Кафедра гигиены и профессиональных болезней

ФГБОУ ВО «Уральский государственный медицинский университет»

Министерства здравоохранения РФ

Екатеринбург, Россия

Аннотация

Введение. Под воздействием стресса студенты либо перестают питаться, забывая о еде, либо наоборот начинают «заедать» стресс, отдавая предпочтение быстроусвояемым продуктам. Такие нарушения в питании всегда приводят к тем или иным отрицательным последствиям. **Цель исследования** - оценить пищевой статус во время стресса у студентов Уральского государственного медицинского университета (УГМУ). **Материал и методы.** В исследовании приняли участие 164 студента 1-6 курсов медико-профилактического факультета УГМУ. Исследование проводилось с помощью верифицированного теста, разделенного на три этапа: первый этап был направлен на выявление тревожности и депрессии, второй этап тестирования позволил выявить особенности переживания стресса. Третий этап проводился с использованием авторского теста. **Результаты.** По результатам первого тестирования, который

прошли 164 человека, 62,26% (n=102) имеют тревожность и депрессию; 31,13% (n=51) только депрессию; 6,603% (n=11) испытывают тревожность. По результатам второго тестирования выявлено, что студенты не соблюдают режим питания. В третьем этапе было выявлено, что кофе, хлебобулочные изделия, шоколад являются часто употребляемыми продуктами при стрессе у студентов. **Выводы.** По первому исследованию выявлен высокий процент студентов, имеющих тревожность и депрессию. Во втором этапе было выявлено, что у студентов с признаками тревожности и депрессии нарушен режим питания. В третьем этапе было выявлено, что во время стресса, большинство студентов сбрасывают вес из-за уменьшения количества приема пищи. Студенты, «заедающие» стресс, отдают предпочтение быстроусвояемым продуктам, таким как кофе, шоколад, хлебобулочные изделия.

Ключевые слова: студенты, стресс, нарушение режима питания

ASSESSMENT OF THE NUTRITIONAL STATUS DURING STRESS IN STUDENTS OF THE URAL STATE MEDICAL UNIVERSITY

Yulia M. Rogozhkina, Yulia S. Sycheva, Kseniya T. Rodriguez

Department of Hygiene and Occupational Diseases

Ural state medical university

Yekaterinburg, Russia

Abstract

Introduction. Under the influence of stress, students either stop eating, forgetting about food, or on the contrary, they begin to «jam» stress, preferring quickly digestible foods. Such nutritional disorders always lead to one or another negative consequences. **The purpose of the study** to assess nutritional status under stress pressure of National Ural Medical University students. **Material and methods.** The study involved students of the 1st-6th year of the medical and preventive faculty of USMU. The study was conducted using a verified test divided into three stages: the first stage was purposeed at identifying anxiety and depression, the second stage of testing allowed us to identify the features of experiencing stress. The third stage was carried out using the author's test. **Results.** According to the results of the first test, which 164 people passed, 62.26% (n=102) have anxiety and depression; 31.13% (n=51) only depression; 6.603% (n=11) experience anxiety. According to the results of the second test, it was revealed that students do not observe the diet. In the third stage, it was revealed that coffee, bakery products, chocolate are often consumed products under stress in students. **Conclusions.** The first study revealed a high percentage of students with anxiety and depression. In the second stage, it was revealed that students with signs of anxiety and depression had a disturbed diet. In the third stage, it was revealed that during stress, most students lose weight due to a decrease in the amount of food intake. Students who "eat up" stress prefer quickly digestible products, such as coffee, chocolate, bakery products.

Keywords: students, stress, eating disorders

ВВЕДЕНИЕ

Проблема несбалансированного, неадекватного питания остается недостаточно изученной среди отдельных групп населения. В большей степени

это касается студентов, обучающихся в высших учебных заведениях и составляющих значительную часть молодого населения [1].

Смена обстановки, адаптация в коллективе, учебная нагрузка, сессия – эти факторы выступают очень серьезным стрессом для студентов, которые в свою очередь повышают потребности молодого организма в полезных веществах, в первую очередь, витаминах, микро- и макроэлементах. Под воздействием стресса студенты либо перестают питаться, забывая о еде, либо, наоборот, начинают «заедать» стресс, отдавая предпочтение быстроусвояемым продуктам: чипсы, энергетические напитки, сладкая газировка, шоколад, пицца, хлебобулочные изделия, полуфабрикаты, кофе. Такие нарушения в питании всегда приводят к тем или иным отрицательным последствиям.

Цель исследования – оценить пищевой статус во время стресса у студентов УГМУ.

МАТЕРИАЛ И МЕТОДЫ

Было проведено анкетирование на добровольном согласии среди 164 студента 1-6 курсов медико-профилактического факультета Уральского государственного медицинского университета города Екатеринбурга в Свердловской области.

Исследование проводилось в три этапа. Первый этап проводился с целью выявить состояния тревожности и депрессии, обусловленные неуравновешенностью нервных процессов. Исследование проводилось с использованием верифицированного теста для оценки психологического состояния студентов, представленного в Goggle-форме с использованием методики, предложенной Чарльзом Спилбергером «Тревожность и Депрессия» (Тид) и анкеты, разработанной международной научно-исследовательской сетью, которая была применена в исследовании «Поведение детей школьного возраста в отношении здоровья» (Health Behaviour in School-Aged Children - (HBSC)). Второй этап тестирования позволил выявить особенности переживаний и пищевых привычек у студентов с признаками стресса: степень самоконтроля и эмоциональной лабильности в стрессовых условиях. Второй этап проводился с использованием верифицированного теста, представленного в Goggle-форме с использованием методики К. Шрайнера «Экспресс-диагностика состояния стресса» и анкеты, разработанные международной научно-исследовательской сетью, использующейся в исследовании HBSC. Третий этап был нацелен на выявление предпочтений в продуктах у студентов во время стресса. Нами была создана анкета в Goggle-форме, содержащая тестовые вопросы авторского теста, который был составлен с учётом популярных быстроусвояемых продуктах и количества их потребления.

В первом исследовании приняло участие 164 студента, из которых 64% (n=106) имеют выраженные признаки стресса. Во втором этапе тестирования приняло участие всего 33% (n=35) из 106 человек, прошедших во второй этап тестирования. В третьем тестировании приняло участие 35 студентов, согласившихся на участие во втором этапе.

Аналитический метод был применен для оценки результатов с помощью балльной системы, прилагаемой к верифицированным тестам. Статистическая

обработка данных была проведена с использованием электронных таблиц программы Excel пакета Microsoft Office 2013.

РЕЗУЛЬТАТЫ

По результатам первого тестирования, который прошли 164 человека, имеют тревожность и депрессию 62,26% (n=102), только депрессию 31,13% (n=51) студента, тревожность 6,603% (n=11).

Во второй этап прошли 106 человек, с выявленными признаками тревоги и депрессии. Однако, согласие на участие дали только 35 опрошенных студентов. Режим питания является важным аспектом в жизни студента, необходимо соблюдать временные промежутки для завтрака, обеда и ужина. Ежедневно завтракают 66% (n=23) (7 дней в неделю), 20% (n=7) не завтракают вовсе. В основном на протяжении недели наблюдается трехразовый режим питания (43% (n=15)), двухразовый (25% (n=10)) и четырехразовый (20% (n=7)). Перерывы между приемами пищи более чем 5-6 часов составляет 54% (n=9). Плотно ужинают 63% (n=22) студентов.

В третьем этапе тестирования приняли участие 35 человек, согласившихся стать участниками второго этапа тестирования. Анализируя имеющиеся данные, можно утверждать, что 65,7% (n=23) во время стресса сбрасывают вес. Самым распространенным способом снижения веса у 88,6% (n=31) респондентов является уменьшение количества приема пищи, у 31,4% (n=11) голодание и у 25,7% (n=9) потребление большего количества воды, либо занятия спортом. Во время стресса 14,3% (n=5) занимаются спортом 1 раз в день, 8,6% (n=3) дважды в день, остальные 77,1% (n=27) не занимаются спортом. Общее количество учебных занятий в неделю у прошедших тестирование студентов составляет: 3 раза (11,4% (n=4)), 2 раза (8,6% (n=3)), 1 раз (8,6% (n=3)), 5 раз (2,9% (n=1)). Употребление большого количества воды считается способом снижения веса у некоторых студентов, а именно, 37,1% (n=13) опрошенных пьют 4 стакана (1 литр) в день, 22,9% (n=8) 2 стакана (500 мл) в день, 14,3% (n=5) пьют 6 стаканов (1,5 литра) в день. На вопрос о снижении приема пищи студенты отвечали по-разному: снижение количества потребляемой пищи, употребление меньше жирной пищи, употребление большого количества фруктов и овощей, у некоторых студентов во время стресса пропадает аппетит, некоторые студенты придерживаются интервального голодания.

Таблица 1

Потребление студентами продуктов в течение дня

В день	Чипсы	Энергетические напитки	Сладкая газировка	Шоколад	Пицца	Хлебобулочные изделия	Блюда быстрого приготовления	Фрукты	Полуфабрикаты	Кофе
0 раз	51,4% n=18	68,6% n=24	65,7% n=23	31,4% n=11	71,4% n=25	37,1% n=13	68,6% n=24	31,4% n=11	60,0% n=21	40,0% n=14

1 раз	14,3% n=5	5,7% n=2	11,4% n=4	5,7% n=2	8,6% n=3	14,3% n=5	11,4% n=4	14,3% n=5	2,9% n=1	2,9% n=1
2 раз	11,4% n=4	2,9% n=1	14,3% n=5	17,1% n=6	0%	11,4% n=4	8,6% n=3	17,1% n=6	2,9% n=1	5,7% n=2
3 раз	2,9% n=1	5,7% n=2	2,9% n=1	11,4% n=4	2,9% n=1	5,7% n=2	0%	11,4% n=4	5,7% n=2	0%
4 раз	0%	0%	2,9% n=1	14,3% n=5	0%	5,7% n=2	0%	8,6% n=3	5,7% n=2	8,6% n=3
5 раз	0%	2,9% n=1	2,9% n=1	2,9% n=1	0%	5,7% n=2	0%	5,7% n=2	5,7% n=2	0%
6 раз	0%	2,9% (n=1)	0%	0%	2,9% n=1	0%	0%	0%	0%	5,7% n=2
7 раз	2,9% n=1	2,9% n=1	0%	11,4% n=4	2,9% n=1	11,4% n=4	0%	5,7% n=2	2,9% n=1	37,1% n=13

Самым частым продуктом, который употребляют студенты семь раз на протяжении недели во время стресса, стало кофе, его выбирают 37,1% (n=13) респондентов, хлебобулочные изделия (11,4% n=4), шоколад (11,4% n=4) (таблица 1). Меньше всего употребляют энергетические напитки 5,7%, быстро приготовляемые продукты (11,4% n=4) и пиццу (8,6% n=3).

Таблица 2

Потребление студентами продуктов в течение недели

В неделю	Чипсы	Энергетические напитки	Сладкая газировка	Шоколад	Пицца	Хлебобулочные изделия	Блюда быстрого приготовления	Фрукты	Полуфабрикаты	Кофе
0 раз	68,6% n=24	77,1% n=27	71,4% n=25	37,1% n=13	88,6% n=31	42,9% n=15	82,9% n=29	51,4% n=18	74,3% n=26	37,1% n=13
1 раз	25,7% n=9	17,1% n=6	17,1% n=6	25,7% n=9	5,7% n=2	34,3% n=12	17,1% (n=6)	25,7% n=9	8,6% n=3	17,6% n=6
2 раз	5,7% n=2	5,7% n=2	5,7% n=2	17,1% n=6	2,9% n=1	14,3% n=5	0%	14,3% n=5	14,3% n=5	14,7% n=5
3 раз	0%	0%	5,7% n=2	8,6% n=3	2,9% n=1	5,7% n=2	0%	5,7% n=2	2,9% n=1	11,8% n=4
4 раз	0%	0%	0%	11,4% n=4	0%	2,9% n=1	0%	2,9% n=1	0%	17,6%

										n=6
--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	-----

В течение дня кофе пьют 17,6% (n=6), употребляют шоколад 11,4% (n=4) опрошенных, эти продукты студенты употребляют 4 или более раз в день (таблица 2).

ОБСУЖДЕНИЕ

Полученные нами результаты исследования схожи с данными работы Агапитовой В.С., Лепуховой Е.А., Козлова С.С., Логиновой Л.В. «ФастФуд в жизни современного человека», Красноярского государственного педагогического университета. В ходе опроса выяснилось, что критически высокий процент опрошенных употребляют фрукты реже одного раза в месяц, также высокий процент тех, кто ест их 1 раз в неделю[2].

При анализе похожих по тематике статей, была отмечена схожесть полученных нами данных анкетирования с результатами, полученными студентом Голубевой А.Н., и доцентом Котурановой И.Д. «Правильное питание как основная составляющая здорового образа жизни человека», Калужского государственного университета имени К.Э. Циолковского. В студенческой среде просматриваются следующие особенности питания: пренебрежение режимом питания основной массой студентов; избыточное употребление сахаросодержащих продуктов; частое употребление напитков с наркотическими свойствами (кофе, алкоголь); излишнее потребление несбалансированной пищи (фастфуд, полуфабрикаты); некомпетентное применение пищевых добавок, способствующих наращиванию мышечной массы [3].

ВЫВОДЫ

1. Наблюдается высокий процент студентов, имеющих тревожность и депрессию (62,26%), что может привести к состоянию нервно-эмоциональной напряженности, для которой характерно снижение работоспособности и эффективности функционирования систем и органов, истощение энергетических ресурсов.

2. Выявлено, что у студентов нарушен режим питания, перерывы между приемами пищи составляют 5-6 часов, большинство студентов не завтракают, у 43% студентов питание трехразовое, остальные студенты предпочитают двух и четырех разовое питание, что может привести к нарушениям функции желудочно-кишечного тракта.

3. Во время стресса у большинства студентов снижается вес из-за уменьшения количества приема пищи, но те, кто предпочитает «заедать» стресс, отдают предпочтение быстроусвояемым продуктам: энергетикам, шоколаду, полуфабрикатам, кофе. Быстроусвояемые продукты являются несбалансированными, что приводит к еще большей утомляемости, так как не восполняются потребности организма. Употребление таких продуктов может служить фактором риска развития заболеваний: сердечно-сосудистой и эндокринной систем, развитие сахарного диабета, ожирения, гиповитаминоза и т.д.

СПИСОК ИСТОЧНИКОВ

1. Баранова, О.В Гигиеническая оценка фактического питания и особенности элементного статуса студентов Оренбуржья: / О.В.Баранова.// Биоэлементология Оренбургского государственного университета. - Москва, 2005 . – 252 с
2. Агапитова, В.С., «Фаст Фуд в жизни современного человека» / В.С, Агапитова, Е.А Лепухова, С.С.Козлов Л.В.Логинова // Международный научный журнал «Вестник науки». - 2022. - № 6 Т.1. – С. 333-339.
- 3.Голубева, А.Н. «Правильное питание как основная составляющая здорового образа жизни человека» / Голубева А.Н., Котуранова И.Д. // Международный журнал гуманитарных и специальных наук. – 2023. – № 76. – С. 1-4.

Сведения об авторах:

Ю.М. Рогожкина* - студент

Ю.С.Сычева-студент

К.Т. Родригес - ординатор, ассистент кафедры

Information about the authors

J.M. Rogozhkina* - student

J.S. Sycheva - student

K.T. Rodriguez - postgraduate student, department assistant

*Автор, ответственный за переписку (Corresponding author):

yulechka-rogozhkina@mail.ru

УДК: 613.291

АНТИМИКРОБНАЯ АКТИВНОСТЬ СПЕЦИЙ

Ксения Тимофеевна Родригес, Ирина Александровна Рыжкова, Юлия

Николаевна Нефёдова, Екатерина Евгеньевна Шмакова

ФГБОУ ВО «Уральский государственный медицинский университет»

Министерства здравоохранения РФ

Екатеринбург, Россия

Аннотация

Введение. Существуют разные практики применения специй в профилактике и лечении инфекционных заболеваний, которые в настоящее время научно подтверждаются. Привлечение внимания к данной теме в последнее время свидетельствует о перспективах ее дальнейшего изучения и применения. **Цель исследования** – проанализировать данные литературы в области антимикробной активности специй. **Материал и методы.** Были проанализированы публикации из базы данных Research Gate и Pub Med. Публикации были отобраны с использованием критериев, которые включают метод исследования; перечень микроорганизмов и результаты. **Результаты.** Существующие данные подтверждают значительную антимикробную активность ряда широко используемых специй. **Выводы.** На основании проанализированной литературы была выявлена антибактериальная и противогрибковая активность широко используемых специй, которая может стать альтернативой антибиотикотерапии.