

техники РСФСР докт. техн. наук, проф. Т.Г. Плаченова и канд. хим. наук С.Д. колосенцева. — Л.: Химия, 1984. — 216 с: ил, — Штутгарт, 1980.

3. Пилат Б.В. Способ удаление ионов тяжелых металлов из сточных вод / Б.В. Пилат, Э.К. Гелимжанов, А.И. Якунин, Т.А. Безнедельная, В.А. Кочнева // А.С. 1730048. Оpubл. 30.04.92. Бюл. № 16. — 1992.

УДК 613.21

**И.А. Егоров, М.А. Зюзякина, Л.А. Борисенко  
ВЗАИМОСВЯЗЬ ОСОБЕННОСТЕЙ ХАРАКТЕРА ПИТАНИЯ И  
ЗАБОЛЕВАНИЙ ЖКТ СРЕДИ СТУДЕНТОВ РАЗЛИЧНЫХ  
ВОЗРАСТНЫХ ГРУПП**

Кафедра гигиены и профессиональных болезней  
Уральский государственный медицинский университет  
Екатеринбург, Российская Федерация

**I.A. Egorov, M.A. Zyuzyakina, L.A. Borisenko  
RELATIONSHIP BETWEEN NUTRITION HABITS AND  
GASTROINTESTINAL TRACT DISEASES AMONG STUDENTS OF  
DIFFERENT AGE GROUPS**

Department of Hygiene and Occupational Diseases  
Ural state medical university  
Yekaterinburg, Russian Federation

**Контактный e-mail:** [ivan257@rambler.ru](mailto:ivan257@rambler.ru)

**Аннотация.** В статье рассмотрены особенности характера питания студентов УГМУ, приверженность к тем или иным продуктам и блюдам, а так же даны рекомендации по коррекции выявленных нарушений.

**Annotation.** The article describes the features of nutrition habits among USMU students, commitment to certain foods and dishes, as well as recommendations for the correction of violations.

**Ключевые слова:** питание, здоровье, студенты.

**Keywords:** nutrition, health, students.

Питание является одной из физиологических потребностей человека на протяжении всей его эволюции. Одним из критериев состояния здоровья является образ жизни, составляющая часть которого это рациональное питание, влияющее на качество жизни всех возрастных групп населения. За последнее десятилетие по данным ВОЗ отмечается ухудшение состояния здоровья населения, в том числе связанное с изменением структуры питания [1,3]. Такая негативная тенденция не обошла и стороной такую возрастную группу как

студенты. Они имеют особенный ритм жизни в период учебной деятельности, который складывается из следующих факторов: изменение привычного уклада жизни, т.е. смена места жительства, особенно для иногородних студентов, которым приходится самостоятельно распределять время и организовывать свой быт, нарушение режима труда, нехватка времени на приготовление пищи, низкая осведомленность в сфере культуры питания, отдыха, интенсивные информационные нагрузки, недостаточное материальное обеспечение, подталкивающее на необходимость совмещения учебы и работы [2,3]. Формируются стереотипы студенческого питания: отмечается высокая популярность продуктов быстрого приготовления, содержащих различные добавки и модифицированные компоненты, отсутствие соблюдения интервалов между приемами пищи, перекусывание на ходу, всухомятку [3,4]. Изменения структуры питания в совокупности с периодами высокой нагрузки существенно влияют течение уже имеющихся хронических патологий, в частности органов ЖКТ, которая в настоящее время имеет тенденцию к «омоложению».

**Цель исследования** – проведение гигиенической оценки особенностей питания студентов медицинского университета в процессе их учебной деятельности и разработать рекомендации по коррекции питания с учетом социально-гигиенических и медицинских аспектов.

#### **Материалы и методы исследования**

Для проведения исследования была разработана анкета. В ходе исследования было проведено анкетирование 172 студентов Уральского Государственного Медицинского Университета, обучающихся на 1, 2, 4 курсах, из них 16,3% составили юноши и 83,7% - девушки.

#### **Результаты исследования и их обсуждение**

Количество приемов пищи в день было распределено следующим образом – 46,5% респондентов питаются 3 раза в день, 29,7% - 4 раза в день, 2 раза в день питаются 18% студентов, 5 и более раз порядка 4,7%. Так же принимают пищу 1 раз в день и могут не принимать вообще по 0,6% респондентов соответственно. Интервал между приемами пищи у 68,1% составляет 3-4 часа, 20,3% респондентов принимают пищу с интервалом от 5 и более часов, 11,6% - 1-2 часа. Так же в ходе анкетирования было установлено, что 23,8% не пропускают приемы пищи, а 76,2% студентов пропускают приемы пищи, из них: 9,3% пропускают только завтрак, обед пропускают 5,8%, полдник – 30,2%, ужин – 3,5%. Завтрак и обед пропускают 1,7%, завтрак и полдник - 15,1%, завтрак и ужин – 1,2%, обед и полдник пропускают – 5,2% , полдник и ужин – 1,2%, завтрак, обед и полдник – 1,2%, завтрак обед, полдник и ужин – 0,6%, завтрак, полдник и ужин – 1,2%. При ответе на вопрос «учитываете ли вы информацию на этикетке продукта о содержании белков, жиров, углеводов, количестве ккал при выборе продукта» 41,9% респондентов ответили что учитывают, 33,7% не учитывают, а 24,4% не обращают внимание на такую информацию. В столовых учебного корпуса, больницы питаются 36,0% респондентов, «из автомата» - 4,1%, берут с собой 9,9%, успевают

купить продукты в магазине во время перерывов 2,3%, не принимают пищу о время занятий 8,7%. Комбинируют условия приема пищи 38,9% респондентов. Продуктам с преимущественным содержанием белков отдают предпочтение 62,8% респондентов, углеводов - 27,3%, жиров - 2,9%. Одновременно учитывают содержание белков и жиров и всех трех выше указанных макронутриентов 4,7% и 2,3% соответственно. Постным, вареным и приготовленным на пару блюдам предпочтение отдают 52,3%, жареным, жирным - 24,4%, маринованным, копченым - 3,5%, чередуют употребление постных, вареных блюд с жирными, жареными и маринованными копчеными - 7,6% и 2,3% соответственно, 2,3% респондентов предпочитают чередовать все виды указанных выше блюд, жирные, жаренные и маринованные, копченые блюда употребляют 4,7%, у 2,9% предпочтений в ходе обработки результатов анкет не выявлено. По результатам анкетного опроса студенты отдают предпочтение молочным и кисломолочным продуктам - 50%, мясным и рыбным продуктам - 42,9%, овощам - 34,7%, свежим фруктам - 32,4%, а также шоколаду и конфетам - 32,9% и питаются ими ежедневно. Основными пищевыми продуктами, потребляемыми 2-3 раза в неделю, являются овощи - 47,1%, мясо и птица - 40%, конфеты и шоколад - 39,4%, растительное масло - 38,8%, свежие фрукты - 31,8%, а также молоко и кисломолочные изделия. Несколько раз в месяц респонденты в основном употребляют орехи - 54,1%, консервы и маринады - 51,8%, рыбу - 48,8%, чипсы и сухарики - 47,1% и колбасы - 31,8%. По мнению студентов, никогда не употребляют следующие продукты: сладкие газированные напитки - 34,7%, чипсы и сухарики - 28,2%, колбасы - 18,2%, орехи - 17,1%, творог - 14,1%. Витаминно-минеральные комплексы и БАДы 1 раз в 3 месяца употребляют 27,3%, 1 раз в полгода - 29,7%, 1 раз в год 30,8%, никогда не принимали выше указанные препараты 12,2% респондентов. При изучении наличия хронических заболеваний пищеварительной системы было установлено, что 19,9% имеют данные патологии, 60,2% не имеют и 19,9% не осведомлены о наличии у них выше указанных заболеваний. У 7,6% опрошенных имеются заболевания других систем, кроме пищеварительной, 72,1% не имеют иных патологий и 20,3% не осведомлены о наличии патологии. У лиц, которые имеют те, или иные патологии органов пищеварительной системы была выявлена длительность заболевания: до 1 года у 2,1%, 2-3 года у 3,1%, от 4 до 5 лет у 6%, от 6 и более лет у 8,7%. Пристрастия к определенным продуктам и аллергическая реакция на продукты присутствуют у 45,9% и 21,5% респондентов соответственно. После приема пищи изжога возникает у 8,7% анкетированных, отрыжка у 0,6%, тошнота у 5,2%, метеоризм у 3,5%, изжога и отрыжка у 1,2%, изжога и тошнота у 0,6%, изжога и метеоризм у 0,6%, отрыжка и метеоризм у 1,2%, изжога, отрыжка и тошнота у 3,5%. За последний год пищевые извращения наблюдались у 13,4% опрошенных, у остальных 86,6% такой симптом отсутствовал. Чувство усталости и утомляемости ежедневно испытывают 43% студентов, 1 раз в неделю - 13,4%, 2-3 раза в неделю - 25,6%, более 3-х раз в

неделю – 12,2%, несколько раз в месяц – 5,8%. Оценка частоты употребления «фастфуда» показала следующие результаты: реже 1 раза в неделю - 1 раз в неделю питаются 66,3% респондентов, 2-3 раза в неделю – 9,9%, более 3-х раз в неделю – 3,5%, никогда не употребляли «фастфуд» 15,7%. При оценке распределение результатов прибавки в весе за последний год, были получены следующие значения: до 1 кг. у 8,7%, от 1 до 2 кг. – 9,3%, от 2 до 3 кг. – 8,1%, от 3 до 4 кг. – 8,1%, от 4 и более кг. – 2,3%, при оценке распределение результатов потери в весе за последний год, были получены следующие значения: до 1 кг. – 4,1%, от 1 до 2 кг. – 7,6%, от 2 до 3 кг. – 5,2%, от 3 до 4 кг. – 11,6%, от 4 и более кг. – 5,2%, за последний год вес без изменений остался у 29,7%. Имеют физическую нагрузку кроме занятий физкультурой 1 раз в неделю 23,3% респондентов, 2-3 раза в неделю 30,2%, более 3-х раз в неделю 11%, 35,5% не занимаются. Оценка условий проживания показала следующие результаты: с родителями на квартире проживает 29,1% респондентов, на съемной квартире – 23,3%, в общежитии – 45,3%, в частном доме – 2,3%. Условия для приготовления пищи имеются у 99,4% опрошенных. Экономят часть денег, отведенную на продукты ради других удовольствий 37,2%. При обработке результатов вопроса «какими средствами личной гигиены рта Вы пользуетесь» были получены следующие результаты: 15,7% студентов используют зубную пасту, 5,2% используют зубную пасту и зубную нить, 4,1% - зубную пасту и эликсир, 37,2% - зубную пасту и жевательную резинку, 2,9% - зубную пасту, эликсир и зубную нить, 5,8% - зубную пасту, эликсир, зубную пасту и жевательную резинку, 11,0% - зубную пасту, эликсир и жевательную резинку, 18% - зубную пасту, зубную нить и жевательную резинку. Соль во время готовки добавляют в пищу 82,6% респондентов, после приготовления блюда – 6,4%, сочетают вышеуказанные способы – 2,9% и 8,1% студентов не употребляют соль вообще.

На основании данных, которые были получены в ходе проведения данной работы, предлагаются следующие рекомендации по коррекции выявленных нарушения питания:

1. Составить режим труда и отдыха с учетом состояния здоровья, индивидуальных особенностей, физических и умственных возможностей;

2. Кратность приема витаминно-минеральных комплексов считать равной не менее 1 раза в полгода;

3. Для лиц, имеющих склонность к увеличению массы тела за счет частого употребления «фастфуда» от 2 и более раз в неделю, ежедневного употребления высокоуглеводистых продуктов, хлебобулочных изделий, рекомендуется проводить измерение массы тела, а так же провести замену пищи в сторону преобладания белкового компонента;

4. Рекомендуется увеличение физической активности, например, ЛФК, с учетом группы здоровья, распределения учебной нагрузки, физической подготовки студента;

5. С целью профилактики йоддефицитных состояний и развития эндемического зоба, рекомендуется внести в рацион употребление йодсодержащей соли, либо принимать йодсодержащие фармакологические препараты (например, йодомарин);

6. С целью повышения информированности студентов в вопросах культуры питания необходимо привлечь преподавателей с целью ориентирования на соблюдение основных принципов ЗОЖ;

7. При выявлении у себя диспепсических расстройств необходимо обратиться в ближайшее поликлиническое отделение с целью консультации гастроэнтеролога;

8. Лицам, имеющим установленные патологии органов пищеварительной системы необходимо соблюдать диету согласно их заболеванию, назначения врача, динамически наблюдаться с целью поддержания длительной и стойкой ремиссии и недопущению рецидивов заболевания;

9. Необходимо исключить длительные интервалы, пропуски между приемами пищи;

10. Следует отказаться от злоупотребления кофе и энергетических напитков;

11. Учитывать не только качественный и количественный состав продукта, но и способы его употребления;

12. Употребление рыбы и морепродуктов увеличить до одного раза в неделю;

13. Такие продукты питания, как сыр и творог, необходимо употреблять не менее 2-3 раз в неделю, потому что они являются источником не только белка, но и кальция, фосфора, находящихся в вышеупомянутых продуктах в оптимальном соотношении;

14. Снизить употребление пищи, богатой углеводами (конфеты, газированные сладкие напитки), так же отказаться от употребления вредной пищи.

#### **Выводы:**

1. Большая часть студентов (76%) пропускают те или иные приемы пищи, 33,4% - не учитывают информацию о составе продукта, о наличии белков, жиров, углеводов и калорийности продуктов, 62,8% отдают предпочтение продуктам с преимущественным содержанием белков, 25,1% - имеют различные диспепсические расстройства;

2. В ходе корреляционно-регрессионного анализа была выявлена статистически значимая связь между ИМТ и частотой употребления «фастфуда» ( $p > 0,5$ ); чем выше частота употребления углеводистой пищи, тем выше ИМТ; также существует прямая взаимосвязь между частотой употребления мяса и творога с частотой возникновения заболеваний пищеварительной системы.

#### **Литература:**

1. Карабинская О. А. Основные проблемы питания студентов в связи с их образом жизни / О.А. Карабинская, В.Г. Изатулин, О.А. Макаров, О.В. Колесникова, А.Н. Калягин, А.Б. Атаманюк // Сибирский медицинский журнал. – 2011. – Т. 103. – №. 4. – С. 122-124.

2. Петрова Т. Н. Оценка фактического питания студентов медицинского вуза: проблемы и пути их решения / Т.Н. Петрова, А.А. Зуйкова, О.Н. Красноруцкая // Вестник новых медицинских технологий. – 2013. – Т. 20. – №. 2. – С. 72-77.

3. Пичугина Н. Н. Оценка фактического питания современной учащейся молодежи / Н.Н. Пичугина, О.Д. Лебедева // Бюллетень медицинских интернет-конференций. – Общество с ограниченной ответственностью Наука и инновации, 2014. – Т. 4. – №. 11. – С. 1235-1236.

4. Сухова Е.В. Характеристика питания современных студентов / Е.В. Сухова // Актуальные проблемы гуманитарных и естественных наук. – 2014. – №. 12-2. – С. 120-127.

УДК 614.1

**Е.А. Кабанова, О.С. Стародубцева**  
**ОЦЕНКА МЕДИКО-ДЕМОГРАФИЧЕСКИХ ПОКАЗАТЕЛЕЙ В**  
**СВЕРДЛОВСКОЙ ОБЛАСТИ В 2010-2014 гг.**

Кафедра социальной гигиены и организации санитарно-эпидемиологической  
службы

Уральский государственный медицинский университет,  
Екатеринбург, Российская Федерация

**E.A. Kabanova, O.S. Starodubtseva**  
**EVALUATION HEALTH AND DEMOGRAPHIC INDICATORS IN THE**  
**SVERDLOVSK REGION IN THE 2010-2014**

Department for Social Hygiene and Organization of Sanitary and  
Epidemiologic Service

Ural State Medical University  
Yekaterinburg, Russian Federation

**Контактный e-mail:** [ekaterinakabanova09@inbox.ru](mailto:ekaterinakabanova09@inbox.ru)

**Аннотация.** В статье рассмотрены основные медико-демографические показатели населения Свердловской области в период с 2010 по 2014 гг. Представлен анализ показателей рождаемости, смертности, заболеваемости, рассмотрены структуры причин смертности и заболеваемости населения.