

свежем воздухе, низкая приверженность к своевременному прохождению профилактических осмотров у офтальмолога и выполнению гимнастики для глаз.

Следовательно, необходимо донести до студентов важность соблюдения гигиенических нормативов при работе с электронными устройствами, донести до них соблюдение специальных требований к устройству, придерживаться правильному режиму работы в условиях цифровой образовательной среды.

СПИСОК ИСТОЧНИКОВ

1. Бадимова, А. В. Особенности эпидемиологии заболеваемости и инвалидности в связи с болезнями органов зрения в России и за рубежом / А. В. Бадимова // Наука молодых (Eruditio Juvenium). – 2020. – Т. 8, № 2. – С. 261-268.
2. Мерясева, М. А. Состояние зрения у студентов медицинской академии / М. А. Мерясева, Д. Р. Аглиуллина, Д. А. Толмачев // Modern Science. – 2020. – № 11-1. – С. 189-192.
3. Mowatt, L. Computer vision syndrome and ergonomic practices among undergraduate university students / L. Mowatt, L. C. Gordon // Clinical Practice. – 2018. – №1. – С.2 – 7.
4. Захарова, М.А. Современные подходы к терапии компьютерного зрительного синдрома / М.А.Захарова, Ж.Г. Оганезова // РМЖ Клиническая офтальмология. – 2018. – №1. – С.50 – 54.
5. Altalhi, A. Computer vision syndrome among health sciences students in Saudi Arabia: Prevalence and risk factors / A. Altalhi, W. Khayyat // Cureus. – 2020. – №12. – P.1- 6.
6. Saxena, R. Prevalence of myopia and its risk factors in urban school children in Delhi: the North India Myopia Study / R. Saxena, P. Vashist // NIM Study. – 2015. – № 10. – P. 1 – 11.
7. Бржеский В.В., Егорова Г.Б., Егоров Е.А. Синдром «сухого глаза» и заболевания глазной поверхности: клиника, диагностика, лечение. М.: ГЭОТАР-Медиа; 2016. 464 с.

Сведения об авторах

А.А.Селиверстова* – студент

А.Д.Ронжина – студент

О.С.Протасова – ассистент кафедры

Information about the authors

A.A.Seliverstova – Student

A.D.Ronzhina – Student

O.S.Protasova – Department assistant

***Автор, ответственный за переписку (Corresponding author):**

angelina.2222@bk.ru

УДК: 613.21

ОЦЕНКА ПИТАНИЯ И СОСТОЯНИЯ ЗДОРОВЬЯ СТУДЕНТОВ МЕДИЦИНСКИХ ВУЗОВ

Серова Ольга Дмитриевна, Протасова Оксана Сергеевна

Кафедра гигиены и экологии

ФГБОУ ВО «Уральский государственный медицинский университет» Минздрава России

Екатеринбург, Россия

Аннотация

Введение. Как известно, снижение уровня здоровья студентов случается в тех случаях, когда они не соблюдают принципы здорового образа жизни. За период обучения под воздействием различных факторов происходит ослабление состояния здоровья, многие студенты находятся в преморбидных состояниях. **Цель исследования** — оценить особенности режима, качества и характера питания и состояния здоровья студентов различных медицинских ВУЗов России. **Материал и методы.** На базе кафедры гигиены и экологии УГМУ была разработана анкета, включающая вопросы, связанные с режимом и характером питания и его влияния на наличие функциональных нарушений и заболеваний желудочно-кишечного тракта (ЖКТ). Анкетирование проводилось анонимно с помощью онлайн-сервиса для создания форм. **Результаты.** По результатам опроса 23% респондентов имеют заболевания желудочно-кишечного тракта. Самые распространенные жалобы за последние полгода — это боли в животе (67,5%), подавленность (55,6%), вздутие живота (63,5%). **Выводы.** У четверти студентов нарушен режим питания, большинство предпочитает фаст-фуд домашней еде. Среди нарушений со стороны желудочно-кишечного тракта преобладают хронический гастрит и панкреатит, которые вероятнее всего связаны с выбором продуктов среди студентов в пользу углеводсодержащей и более жирной пищи.

Ключевые слова: правильное питание, режим питания, студенты.

ASSESSMENT OF NUTRITION AND HEALTH STATUS OF STUDENTS OF MEDICAL UNIVERSITIES

Serova Olga Dmitrievna, Protasova Oksana Sergeevna

Abstract

Introduction. As you know, a decrease in the level of health of students happens in cases when they do not follow the principles of a healthy lifestyle. During the period of study, under the influence of various factors, there is a weakening of the state of health, many students are in harmless conditions. **The aim of this study** is to evaluate the peculiarities of the regime, quality and nature of nutrition and the state of health of students of various medical universities in Russia.

Material and methods. On the basis of the Department of Hygiene and Ecology of UGMU, a questionnaire was developed, including questions related to the regime and nature of nutrition and its effect on the presence of functional disorders and diseases of the gastrointestinal tract (gastrointestinal tract). The survey was conducted anonymously using an online form creation service. **Results.** According to the results of the survey, 23% of respondents have diseases of the gastrointestinal tract. The most common complaints over the past six months are abdominal pain (67.5%), depression (55.6%), bloating (63.5%). **Conclusions.** A quarter of the students have a disrupted diet, most prefer fast food to homemade food. Among the disorders of the gastrointestinal tract, chronic gastritis and pancreatitis prevail, which are most likely associated with the choice of foods among students in favor of carbohydrate-containing and more fatty foods.

Keywords: proper nutrition, diet, students.

ВВЕДЕНИЕ

В связи с большой физической и интеллектуальной нагрузкой в медицинском ВУЗе большинство студентов имеют неправильный и нерегулярный тип питания. Как известно, ухудшение качества здоровья студентов случается в тех случаях, когда они не соблюдают принципы здорового образа жизни. За период обучения под воздействием различных факторов происходит ослабление состояния здоровья, большинство студентов находится в преморбидных состояниях [1].

Проблема питания студентов медицинских ВУЗов весьма актуальна, поскольку специфична система их обучения. Студенты длительное время ежедневно вынуждены проводить в стенах учебного заведения - на лекциях, практических занятиях, в библиотеке и компьютерном классе, а также на самоподготовке, на вечерних и ночных дежурствах, что отрицательно сказывается на режиме питания [2]. Согласно данным различных источников, в настоящее время отмечается повышение частоты функциональных отклонений и хронических заболеваний на старших курсах обучения по сравнению с младшими курсами [3].

Исследования динамики пищевого поведения позволяют установить структуру наиболее распространенных нарушений питания, способствующих развитию различных заболеваний, трудно поддающихся лечению [4,5].

Поэтому проведение мониторинга питания студентов является важным фактором в повышении качества обучения в университете [6].

Цель исследования — гигиеническая оценка режима, качества и характера питания и состояния здоровья студентов различных медицинских ВУЗов России.

МАТЕРИАЛ И МЕТОДЫ

На базе кафедры гигиены и экологии Уральского государственного медицинского университета была разработана анкета, которая включала вопросы, связанные с режимом и характером питания и его влияния на наличие функциональных нарушений и заболеваний желудочно-кишечного тракта (ЖКТ). Анкетирование проводилось анонимно с помощью онлайн-сервиса для создания форм.

Данная анкета была разработана на основе вопросника WHOQOL-BREF, разработанной исследовательским центром «ДЕМОСКОП», HBSC опросник от 2017 года и анкета AUDIT-C, направленный на оценку потребления алкоголя, и состояла из 16 вопросов. В исследовании принимали участие 126 студентов из 12 медицинских вузов, в числе которых из УГМУ - 44 (34,5%), КГМУ - 12 (9,5%), БГМУ - 7 (5,6%), ИГМА - 5 (3,9%), ОрГМУ - 8 (6,3%), ОмГМУ - 7 (5,6%), ТюмГМУ - 5 (3,9%), ПМГМУ им. И. М. Сеченова - 7 (5,6%), СГМУ им. В.И. Разумовского - 6 (4,7%), "НМИЦ им. В.А.Алмазова" - 10 (7,9%), ПСПбГМУ им. И.П. Павлова - 8 (6,3%), СГМУ - 7 (5,6%). Возраст опрошенных в среднем 20 лет (46,9%), так

же были респонденты в возрасте 18 лет (16,3%), 19 лет (15,2%), 21 год (7,14%), 22 года (1,58%), 23 года (1,58%). Все студенты обучались на лечебно-профилактическом факультете.

РЕЗУЛЬТАТЫ

В результате опроса было установлено, что 57,9% (73 опрошенных) завтракают каждый день, 11,9% (15 человек) завтракают 5 раз в неделю, 4% (5 человек) - 4 раза, 11,1% (14 человек) - 3 раза, 2,4% (3 человека) - 2 раза, 2,4% (3 человека) - 1 раз и 10,3% - (13 человек) - вообще не завтракают.

46,8% (59 опрошенных) - питаются 3 раза в день, что является самым высоким показателем, 22,2% (28 человек) - питаются 4 раза в день, 21,4% (27 человек) - 2 раза в день, 1,6% (2 человека) - 6 раз в день в раз в день, менее двух раз в день 4,8% (6 опрошенных)

Так же оказалось, что у 95,2% - 120 респондентов между приемами пищи проходит 5-6 часов и более, что не является нормой, и только 4,8% - 6 опрошенных питаются регулярно.

Доля респондентов, питающихся в столовых учебных заведениях у студентов очень низкая, студенты чаще предпочитают покупать еду в магазине. Данные о местах питания студентов представлены на рисунке 1.

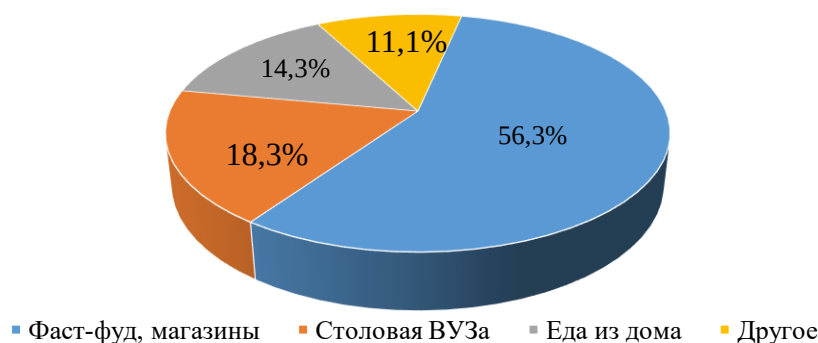


Рис.1. Места питания студентов

Среди наиболее предпочтительного в течении недели у студентов: блюда из круп, макароны, картофель, мясо (курица, свинина, говядина). Соотношение употребления продуктов в течении дня, недели, месяца представлено на рисунке 2.

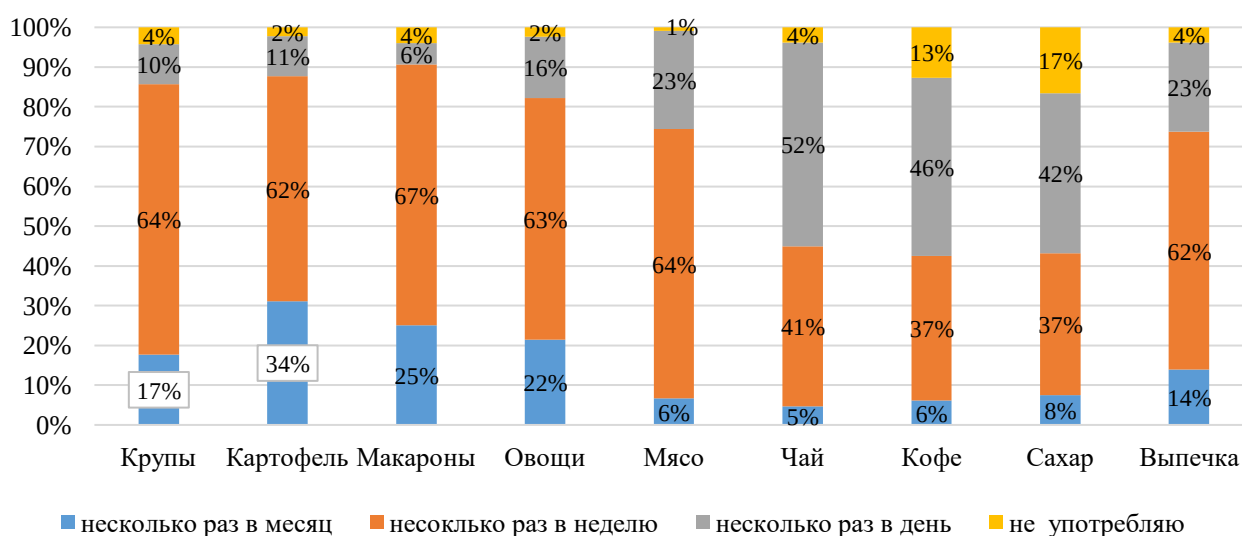


Рис.2. Частота потребления различных групп продуктов

Так же в процессе опроса было выявлено, что обучающиеся медицинских вузов нередко употребляют алкоголь, который влияет как на самочувствие студента и его успеваемость, так и на его здоровье. По результатам опроса оказалось, что 53,2% (67 студентов) принимают алкогольные напитки раз месяц или реже, однако 27% (34 студента) опрошенных принимают алкоголь от двух до четырёх раз месяц и чаще, и всего 20,6% (25 студентов) респондентов его вообще не употребляют. Самые частые употребляемые напитки, содержащие алкоголь - это

вино (46% = 65 опрошенных) и пиво (27% = 34 опрошенных), крепкие напитки в употреблении не такие распространенные, всего 7,9% = 27 опрошенных.

Помимо этого, в ходе анкетирования респондентам было предложено отметить есть ли какие-нибудь хронические заболевания ЖКТ и, если есть – какие. 65,1% (82 человека) не имеет болезней ЖКТ 23% (28 человека) имеют и 11,9% (16 человек) не знают. На рисунке 3 представлено процентное соотношение имеющихся заболеваний ЖКТ.

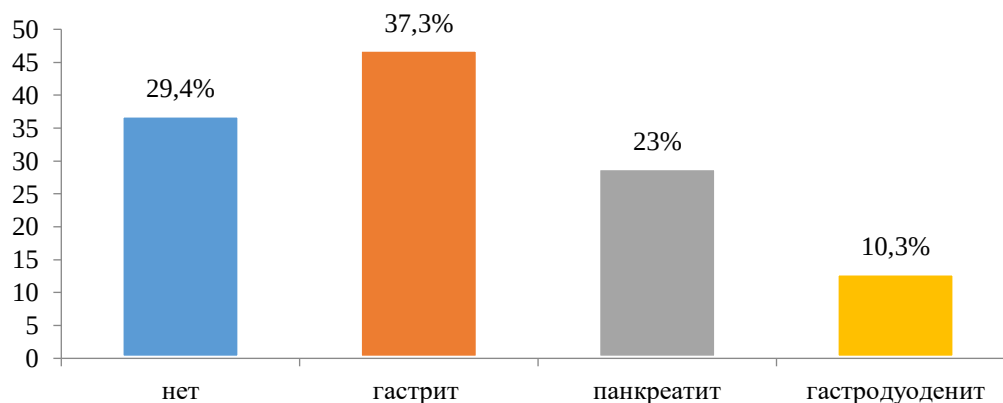


Рис 3. Процентное соотношение хронических заболеваний ЖКТ

Последним вопросом студентам необходимо было выбрать состояния, которые они испытывали наиболее часто за последние 6 месяцев. Среди самых распространенных ответов были головные боли (50,8% = 64 человека), боли в животе (67,5% = 85 студентов), подавленность (55,6% = 70 человек), раздражительность (52,4% = 66 опрошенных), вздутие живота (63,5% = 80 студентов), нарушение стула (51,6% = 66 человек).

Среди респондентов 23% (26 респондентов) имеют хронические заболевания ЖКТ, 10,4% (13 человек) из которых питается домашней едой/берут ее собой, 20,6% (25 студентов) питаются в столовой ВУЗа, 69% (87 человек) покупают еду в магазине/питаются фаст-фудом.

65% (82 опрошенных) опрошенных не имеют хронические заболевания, среди них 71,4% (58 человек) питается домашней едой/берут ее с собой, 23,2% (11 человек) питаются в столовой ВУЗа и 5,4% (13 человек) покупают еду в магазине/питаются фаст-фудом.

ОБСУЖДЕНИЕ

Среди данной возвратной категории наметилась тенденция к неправильному питанию, игнорированию режима питания. Неадекватное питание студентов приводит к изменению их пищевого статуса, что может сопровождаться набором веса, ухудшением настроения, невозможностью сконцентрироваться на учебном материале.

ВЫВОДЫ

1. Более чем у четверти студентов (26,2%) нарушен режим питания.
2. В учебное время более половины студентов (56,3%) питается фаст-фудом и готовой едой из магазина.
3. Среди респондентов, имеющих хронические заболевания ЖКТ, подавляющее большинство (69%) покупают еду в магазине/питаются фаст-фудом, в то время как студенты, не имеющие проблем с ЖКТ, питаются преимущественно домашней едой (71%).

СПИСОК ИСТОЧНИКОВ

1. Меерманова, И.Б. С.А. СОСТОЯНИЕ ЗДОРОВЬЯ СТУДЕНТОВ, ОБУЧАЮЩИХСЯ В ВЫСШИХ УЧЕБНЫХ ЗАВЕДЕНИЯХ / И.Б. Меерманова, Ш.С. Койгельдинова, С.А. Ибраев // Международный журнал прикладных и фундаментальных исследований. – 2017. – № 2-2. – С. 193-197
2. Каштанова, А.Г. Физиолого-гигиеническая оценка фактического питания и алиментарного статуса студентов медицинского ВУЗа: дис. ... канд. мед. наук / А.Г. Каштанова, - Оренбург, 2013. – 153с.
3. Проскурякова Л.А. ГИГИЕНИЧЕСКАЯ ОЦЕНКА ПИТАНИЯ И ЗДОРОВЬЯ СТУДЕНТОВ / Л.А. Проскурякова. – Текст: электронный // Гигиена и санитария. – 2008. – №3. – С. 52-54 – URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/gigienicheska-otsenka-pitaniya-i-zdorovya-studentov> (дата обращения: 29.11.2023).
4. Дрожжина, Н. А. Особенности пищевого поведения студентов Российского университета дружбы народов / Н. А Дрожжина, Л. В Максименко, Д. И. Кича. // Вопросы питания. – 2012. – № 1. – С. 57–62.

5. Клещина Ю. В. Мониторинг состояния здоровья и фактического питания современных подростков // Российский педиатрический журнал. – 2011. – № 2. – С. 38–41.
6. Шашкова, Е. Ю. Физиологические реакции иммунной системы у студентов северных вузов в период повышенных умственных нагрузок / Е. Ю. Шашкова, О. Е. Щеголева // Вестник Уральской медицинской академической науки. – 2011. – № 2. – С. 105–106.

Сведения об авторах

О.Д.Серова* – студент

О.С. Протасова – ассистент кафедры

Information about the authors

O.D.Serova* – Student

O.S.Protasova – Department assistant

*Автор, ответственный за переписку (Corresponding author):

zhikina.olya17@mail.ru

УДК 61.616.1

К ВОПРОСУ О ВЛИЯНИИ ФАКТОРОВ ПРОИЗВОДСТВА НА ФОРМИРОВАНИЕ КАРДИОВАСКУЛЯРНОЙ ПАТОЛОГИИ

Сидорова Елизавета Михайловна, Карпова Елена Андреевна

ФБУН «Екатеринбургский медицинский научный центр профилактики и охраны здоровья рабочих промпредприятий» Роспотребнадзора

Екатеринбург, Россия

Аннотация

Введение. Сердечно-сосудистые заболевания (ССЗ) продолжают оставаться одной из ведущих причин смертности и инвалидности населения. Особенно актуальным остаётся вопрос вклада воздействия производственных факторов в заболеваемость сердечно-сосудистой патологией среди трудоспособного населения.

Цель исследования – анализ литературных данных с целью построения прогностической модели сердечно-сосудистого риска и определения возможных профилактических стратегий. **Материал и методы.** Проведен анализ систематических обзоров, метаанализов, когортных исследований, статистических и клинических данных, опубликованных в 2019–2024 гг. Рассматривались работы, посвященные влиянию профессиональных вредностей, а также экологических и генетических факторов на развитие ССЗ. **Результаты.** Установлены достоверные связи между напряжённой и сменной работой и развитием ишемической болезни сердца (ИБС), а также между переутомлением на работе и цереброваскулярными заболеваниями (ЦВБ). Выявлена прямая зависимость между концентрацией тяжёлых металлов (свинца, кадмия, мышьяка) в организме и возникновением артериальной гипертензии. Отмечены ассоциации между генетическими вариантами SOD2 и уровнем артериального давления, а также ApoE и склонностью к развитию ожирения, что усиливает значимость учета наследственной предрасположенности при оценке сердечно-сосудистого риска. Отдельные факторы, такие как профессиональный шум и продолжительный рабочий день, демонстрируют ограниченные и противоречивые данные, требующие дальнейшего изучения. **Выводы.** У работников вредных производств выявлено комплексное воздействие профессиональных и, по данным литературы, генетических факторов, способствующих повышению сердечно-сосудистого риска. Полученные данные подчеркивают необходимость индивидуализированных профилактических подходов и углублённой оценки риска в группах трудоспособного населения.

Ключевые слова: сердечно-сосудистый риск, вредные факторы, сердечно-сосудистые заболевания, персонализированная медицина, производственная среда.

ON THE IMPACT OF OCCUPATIONAL FACTORS ON THE DEVELOPMENT OF CARDIOVASCULAR PATHOLOGY

Sidorova Elizaveta Mikhailovna, Karpova Elena Andreevna

Yekaterinburg Medical Research Center for Prophylaxis and Health Protection in Industrial Workers, Yekaterinburg, Russia

Abstract

Introduction. Cardiovascular diseases (CVDs) remain a leading cause of mortality and disability worldwide. The contribution of occupational factors to the development of cardiovascular pathology in the working-age population remains a highly relevant issue. **The aim of the study** is to analyze scientific literature in order to build a predictive model of cardiovascular risk and to identify potential preventive strategies. **Material and methods.** This work includes a review of systematic reviews, meta-analyses, cohort studies, public health statistics, and clinical guidelines published between 2019 and 2024. The analysis focused on the impact of occupational hazards, environmental exposures, and genetic predisposition on the development of CVDs. **Results.** The analysis reveals clear associations between job strain and shift work with the development of ischemic heart disease (IHD), and between work-related fatigue and cerebrovascular