

1. Георгиева О.В. Система контроля качества и безопасности продуктов детского питания, перспективы ее развития / О.В.Георгиева, Л.С.Коновалова, И.Я. Конь // Гигиена и санитария. – 2016. – 95(11). – С. 1091-1095.
2. Кучма В.Р. Совершенствование государственной системы обеспечения детей здоровым питанием / В.Р. Кучма // Российский Педиатрический журнал. – 2015. – № 1. – С. 40–44.
3. Методические рекомендации. Организация питания детей дошкольного и школьного возраста в организованных коллективах/ Сост.:академик РАН В.А.Тутельян, д.м.н., профессор И.Я.Конь, д.м.н., профессор А.К.Батурин, д.м.н. М.В.Гмошинская, к.м.н. А.И.Сафронова, к.м.н. З.Г.Ларионова, С.А.Дмитриева, М.А.Тоболева, И.В.Алешина.: МР 2.4.5.0107-15. –М.: Федеральный центр гигиены и эпидемиологии Роспотребнадзора, 2016. – 9 с.
4. Омаров Р. С. Основы рационального питания /Р. С. Омаров, О. В. Сычева – Directmedia, 2015.
5. Тутельян В. А. Детское питание: Руководство для врачей. 4-е изд., перераб. и доп/ В. А. Тутельян, И. Я.Конь – М.: МИА, 2017. – 784 с.

УДК 613.2

**Гурьевских Э.А., Анкудинова А.В.
ГИГИЕНИЧЕСКАЯ ОЦЕНКА РАЦИОНА ПИТАНИЯ СТУДЕНТОВ
МЕДИЦИНСКОГО УНИВЕРСИТЕТА**

Кафедра гигиены и экологии
Уральский государственный медицинский университет
Екатеринбург, Российская Федерация

**Gurevskikh E.A., Ankudinova A.V.
HYGIENIC ASSESSMENT OF NUTRITION OF STUDENTS OF MEDICAL
UNIVERSITY**

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

E-mail: milya.gurevskih@mail.ru

Аннотация. В статье рассмотрены результаты анкетирования студентов медицинского университета в вопросах рационального питания. Данные, полученные при анкетировании студентов 1 и 3 курса - более 80% опрошенных не следуют правилам и диетам в вопросах питания, 75% употребляют сладкое 1-2 раза в день, 85% при выборе блюд не руководствуются принципами рационального и сбалансированного питания. Больше половины студентов ставят себе цель снизить вес (34 человека – 56,7%) при нормальном индексе

массы тела. Дробное питание больше четырех раз в сутки имели менее 50,0% опрошенных.

Annotation. The article deals the results of students of a medical university survey of nutrition.

Ключевые слова: Рациональное питание, прием пищи, вес.

Key words: Good nutrition, eating, weight.

Введение

В настоящее время фактор здорового питания признан одним из ключевых компонентов генеральной стратегии ВОЗ, по данным которой 60% причин смертности людей напрямую связаны с проблемами питания [4, 6, 7]. Кроме того, показано, что 80% неблагоприятных факторов окружающей среды оказывают влияние на организм человека через пищевые продукты и воду [5, 6].

Питание большинства взрослого населения РФ не соответствует принципам здорового питания из-за потребления пищевых продуктов, содержащих большое количество жира животного происхождения и простых углеводов (сахаров), недостатка в рационе овощей и фруктов, рыбы и морепродуктов [4]. Значительная часть студентов лишена возможности правильно питаться, что неблагоприятно сказывается на состоянии их здоровья.

Питание, при котором макро- и микронутриенты поступают в организм, исходя из потребностей организма, и позволяют сохранить высокий уровень здоровья, формирует понятие рационального питания. В среднем, для полноценного питания студента-медика, при умеренной физической нагрузке, необходимо минимум 1500-2500 калорий для поддержания веса и умственной активности. Для того чтобы энергия, высвобождающаяся из пищи, в течение суток полностью расходовалась, необходимо сбалансированное питание с идеальным соотношением белков, жиров, углеводов, клетчатки, воды и микроэлементов.

Цель исследования – изучить паттерн питания студентов первого и третьего курса медицинского университета.

Материалы и методы исследования

Была разработана анкета опросного типа с применением платформы «GoogleForms», которая включала 38 вопросов для оценки сна и бодрствования, текущего питания и физической активности. В исследовании приняли участие 60 человек. Сбор данных длился 4 недели.

Выделены три возрастные группы – 18-19 лет (1 курс) – 43 человека (71,1%), 20-21 год (2 курс) – 15 человек (25%), 22-23 года (3 курс) – 2 человека (3,3%). Участники исследования распределились следующим образом: 10 (16,7%) студентов мужского пола и 50 (83,3%) женского пола.

Статистическая обработка данных проводилась в MS Excel с использованием методов описательной статистики.

Результаты исследования и их обсуждение

В исследовании приняли участие 60 человек, среди которых более 80,0% составляли лица женского пола. В процессе анкетирования возникли затруднения у трех студентов 1 курса, которые обращались за пояснением на вопрос «Какую Вы достигаете цель?», т.к. варианты ответа «Повысить выносливость» и «Набор мышечной массы» трактовались ими как равнозначные.

Развернутую гигиеническую оценку рациона питания с учетом пола, возраста, физической и умственной нагрузки, а также получением подробных рекомендаций по дальнейшей тактике действий с целью укрепления здоровья и минимизации рисков, связанных с образом жизни и питанием, согласно полученным результатам анкетирования, получили четыре респондента.

При анализе результатов анкетирования выявлено, что 50% респондентов имели стабильный вес за последние 6 месяцев и разницы в его колебаниях не замечали, остальные отмечали изменение веса за последние 5-6 месяцев.

Только 11,7% опрошенных ложились спать в 22:00-23:00, 33,3% - ложились спать в 23:00-00:00, а 28,3% - позднее 01:00. Большинство (90,0%) опрошенных вставали в интервал между 6:00-8:00 утра, 6,7% вставали ранее 6:00 и 3,3% - позднее 8:00. Из числа опрошенных респондентов только 10% чувствовали себя отдохнувшими, остальные 90% отмечали, что не выспались.

Важным является тот факт, что среди опрошенных 80% принимали пищу 3-4 раза в день, 13,3% - 2 раза в день и 6,6% имели 5-6 приемов пищи. Дробное питание малыми порциями позволяет избежать сильного чувства голода при уменьшении привычного объема питания, таким образом, в организме не возникает резкого колебания уровня инсулина в крови, что способствует адекватному расходу энергии в соответствии с энергозатратами[9].

В первый час пробуждения завтракали более 80% опрошенных, из-за отсутствия аппетита 13,3% респондентов не завтракали вообще. У 80% участвующих в опросе последний прием пищи проходил за 2-3 часа до сна, 16,3% принимали пищу сразу перед сном и 3,3% не принимали пищу после 18:00.

Норма воды в дни без тренировок и не жаркие дни должна составлять 30 мл на кг фактического веса, в остальные дни до 70мл [1]. Среди респондентов 55% выпивали около 1 литра воды в день, 23,3% выпивали всего 1 стакан в день (без учета других напитков), и только 21,7% участников пили около 2 литров воды в день.

Нами было установлено, что 86,7% не придерживались определенных правил и диет, 13,3% - придерживались диет в качестве временных мер.

Ровно половина респондентов имели привычку доедать еду до конца, даже после ощущения насыщения. Большая часть (65%) запивали еду напитками. Более половины опрошенных (51,7%) не имели привычки «заедать» волнение, ожидание и стресс, вместе с тем 61,7% - принимают пищу, сидя за компьютером, книгой, телефоном и телевизором. Только у одной трети респондентов (32,2%) существует привычка есть сладкое после основного приема пищи, которая, вероятно, сформирована еще в детстве, когда десерт рассматривается, как

награда, чтобы заставить ребенка съесть еду полностью. Семья в этом процессе играет самую основную роль [2].

Среди опрошенных 75% едят сладкое 1-2 раза в день, менее 10% (6,7%) не едят совсем, при этом норма быстрых углеводов без вреда для здоровья составляет не более 10% от суточной нормы потребления углеводов в целом.

Менее 50% опрошенных (41,7%) предпочитали покупать готовую еду в столовой, ресторане и магазине. Следует помнить, что в готовой еде сложно оценить количество белков, жиров и углеводов, а также калорий, что может увеличивать риск несбалансированного питания.

Во время приема пищи врачи рекомендуют концентрироваться только на еде, не отвлекаясь на внешние источники информации (телефон, книга, телевизор, разговор во время еды), что позволит мозгу сконцентрироваться на приеме пищи и усилить чувство насыщения. К сожалению, четверть опрошенных каждый день употребляют пищу на бегу и только 15% респондентов при приеме пищи не отвлекаются на внешние источники.

Среди всех опрошенных 85% выбирают перекус, не вникая в состав еды, тем самым провоцируя переедание калорийной и жирной пищи. Быстрые углеводы являются легко утилизируемыми источниками энергии и играют особую роль в энергообеспечении ЦНС [8].

Из всех опрошенных осознанно к занятиям спортом подходят менее 10%. У 93,4% физическая активность присутствовала 1-2 раза в неделю, вероятно, на занятиях по физической культуре. При этом учеными уже доказано, что люди с низкой физической активностью имеют большую вероятность повышения своего веса в ближайшие десять лет, чем ведущие активный образ жизни [3]. При отсутствии занятий спортом / малой физической активности хотели снизить вес 56,7%, 31,7% - повысить выносливость и 11,7% - набрать мышечную массу.

Выводы:

1. Разработанная анкета позволяет дать оценку степени рациональности питания студентов, учитывая пол, возраст, физическую и умственную нагрузку, а также оценить пищевые привычки, образ жизни и степень осведомленности в вопросах питания.

2. Студенты 1 и 3 курса имеют низкую осведомленность о принципах рационального питания. Более 80% опрошенных не следуют правилам и диетам в вопросах питания, 75% употребляют сладкое 1-2 раза в день, 85% при выборе блюд не руководствуются принципами рационального и сбалансированного питания. Больше половины студентов ставят себе цель снизить вес (34 человека – 56,7%) при нормальном индексе массы тела. Дробное питание больше четырех раз в сутки имели менее 50,0% опрошенных.

Список литературы:

1. Гигиена: учебник / под ред. П.И. Мельниченко / - М.: ГЭОТАР-Медиа, 2014. - 656 с.

2. Дорожко, Ю.В. Пищевые привычки у подростков. / Ю.В. Дорожко, Н.Л. Наркевич, В.В. Привалова, Е.М. Тищенко // ПИЩА. ЭКОЛОГИЯ. КАЧЕСТВО:

Труды XIII международной научно-практической конференции. – Красноярск, 2016. – С.362-364.

3. Инструктор здорового образа жизни и Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса "Готов к труду и обороне": учеб.пособие / Е. Е. Ачкасов, Е. В. Машковский, С. П. Левушкин. - М.: ГЭОТАР-Медиа, 2016. - 256 с.

4. Королев А.А., Гигиена питания [Электронный ресурс]: Руководство для врачей / А.А. Королев. - М.: ГЭОТАР-Медиа, 2016. - 624 с.

5. Нутрициология: учебник / Л.З. Тель [и др.]. - М.:Литтерра, 2016. - 544 с.

6. Общая гигиена: учебник / А. М. Большаков. - 3-е изд., перераб. и доп. - М.: ГЭОТАР-Медиа, 2016. - 432 с.

7. Основы формирования здоровья детей: учебник/ под ред. А. С. Калмыковой. - М.: ГЭОТАР-Медиа, 2015. - 384 с.

8. Патофизиология: курс лекций: учеб.пособие/ под ред. Г. В. Порядина. - М.: ГЭОТАР-Медиа, 2014. - 592 с.

9. САХАРНЫЙ ДИАБЕТ / О.М. Смирнова, Е.В. Суркова, А.Ю. Майоров, Е.Н. Андреева, О.Р. Григорян, А.А. Александров, Д.В. Липатов, Г.Р. Галстян, Р.В. Роживанов, М.В. Шестакова, М.Ш. Шамхалова, Л.А. Чугунова, А.Ю. Токмакова, Е.Г. Старостина, И.В. Глинкина -М.: ГЭОТАР-Медиа, 2011.

УДК 61:001.89

**Данылкива А.Р., Лапик С. В.
РОЛЬ МЕДИЦИНСКОЙ СЕСТРЫ В ПЕРВИЧНОЙ ПРОФИЛАКТИКЕ
РАКА МОЛОЧНОЙ ЖЕЛЕЗЫ**

Кафедра теории и практики сестринского дела
Тюменский государственный медицинский университет
Тюмень, Российская Федерация

**Danylkiva A. R., Lapik S. V.
THE ROLE OF A NURSE IN PRIMARY PREVENTION OF BREAST
CANCER**

The Department of the theory and practice of nursing
Tyumen state medical university
Tyumen, Russian Federation

E-mail: dar672_sgiq@mail.ru

Аннотация. В статье анализируется предрасположенность пациентов к развитию рака молочной (грудной) железы. Определение предрасположенности актуально, так как позволяет провести своевременную диагностику и профилактику заболевания. Именно медицинская сестра проводит анкетные