

**Палабугина П.А., Федотова Л.В., Попов А.А., Акимова А.В.,  
Думан В.Л., Ходыкина Л.П., Ветров А.В.**  
**ЭЛЕКТИВ ПО ДИЕТОЛОГИИ КАК ЭЛЕМЕНТ ФОРМИРОВАНИЯ  
ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ БУДУЩИХ ВРАЧЕЙ**

Кафедра госпитальной терапии и скорой медицинской помощи  
Уральский государственный медицинский университет  
г. Екатеринбург, Российская Федерация

**Palabugina P.A., Fedotova L.V., Popov A.A., Akimova A.V., Duman V.L.,  
Khodykina L.P., Vetrov A.V.**  
**DIETOLOGY ELECTIVE COURSE AS AN ELEMENT OF  
IMPLEMENTING A HEALTHY WAY OF LIFE FOR PROSPECTIVE  
PHYSICIANS**

Department of hospital therapy and emergency medicine  
Ural state medical university  
Yekaterinburg, Russian Federation

Email: palabugina94@yandex.ru

**Аннотация.** В статье представлен анализ результатов освоения программы электива по диетологии студентами 6 курса лечебно-профилактического факультета.

**Annotation.** The article presents the results of mastering the dietology elective course by 6-year students of the faculty of general medicine.

**Ключевые слова:** электив, диетология, студенты, здоровый образ жизни.

**Key words:** elective course, dietology, students, healthy way of life.

**Введение**

Электив «Диетология» относится к дисциплине по выбору и изучается на 6 курсе (в XI семестре), когда совершенствуются основы диагностики, в том числе дифференциальной диагностики, в клинике внутренних болезней с использованием знаний, умений и навыков, полученных при усвоении предшествующих дисциплин [2]. Для полноценного выполнения трудовых функций на этапах госпитальной и амбулаторно-поликлинической помощи, требуемых профессиональным стандартом, будущим врачам необходимы знания по современным основам диетологии, по проблемам питания здорового и больного человека. Определенная диета при различных заболеваниях является неоспоримым лечебным фактором, а основоположником диетологии в

России М.И. Певзнер писал: «Там, где нет лечебного питания, нет рационального лечения» [4].

Электив нацелен на то, чтобы дать знания будущим врачам по основополагающим аспектам диетологии для овладения выпускниками компетенциями в соответствии с ФГОСВО специальности Лечебное дело и их успешному продвижению на рынке труда. Для этого на лекциях и практических занятиях электива решаются следующие задачи:

1. Научить проводить первичную профилактику заболеваний, способствуя внедрению основных принципов здорового образа жизни, сбалансированного и рационального питания и формированию у населения мотивации, направленной на сохранение и укрепление здоровья.

2. Сформировать клиническое мышление и готовность к применению методов лечебного питания у пациентов, нуждающихся в медицинской помощи, в том числе, приразличного вида жизнеугрожающих состояниях.

3. Привить навыки лечения и реабилитации больных с применением немедикаментозной терапии – клинической диетологии, природных лечебных факторов и других методов [2].

**Цель исследования** – оценить результативность полученных знаний студентами 6 курса лечебно-профилактического факультета после окончания элективного курса по диетологии и проанализировать характер питания будущих врачей с учетом полученных навыков составления рациона питания.

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

В XI семестре 2018-2019 учебного года на элективном курсе по диетологии обучались 53 студента 6 курса лечебно-профилактического факультета. Рабочая программа дисциплины включала 24 ч лекций, 24 ч практических занятий и 20 ч самостоятельной работы студентов для подготовки к занятиям и написания рефератов. На лекциях был прочитан современный материал по диагностике и лечению наиболее часто встречающихся нозологий, с которыми придется столкнуться молодым врачам на этапах госпитальной и амбулаторно-поликлинической помощи, где были освещены также и вопросы немедикаментозного лечения, а именно – рекомендации по изменению образа жизни и лечебному питанию. На практических занятиях основное количество времени отводилось на освоение навыков составления семидневного меню для пациентов с различными заболеваниями с расчетом калорийности и сбалансированности рациона по белкам, жирам, углеводам, витаминам, а также микро- и макроэлементам в стационаре и обучению ведения дневников питания и обсуждения вопросов лечебного питания для амбулаторных пациентов.

По окончании элективного курса с учетом полученных знаний и навыков студентам также было предложено проанализировать свой личный рацион питания и сделать выводы с целью коррекции образа жизни.

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

После освоения программы по элективному курсу для получения зачета студентам было предложено составить семидневное меню для различных

категорий больных. В основном с этой задачей справились 49 человек из 53 участников цикла. Основными замечаниями по составлению меню были такие, как однообразие блюд, недостаточное количество в рационе питания витаминов, клетчатки, нерациональное распределение энергетической ценности продуктов в рамках режима дня и недостаточное потребление жидкости, особенно – питьевой воды. Полученные данные могут частично объяснить результаты ранее проведенных студентами и сотрудниками кафедры исследований структуры питания студентов медицинского вуза и пациентов терапевтических отделений стационаров [1, 3]. Недостаточное внимание к вопросам питания и дефицит навыков по диетологическому консультированию у практикующих врачей обуславливают высокую долю пациентов, продолжающих питаться нерационально [1, 3].

Проанализировав свой рацион питания, студенты сами выявили следующие недостатки: малое количество приемов пищи, однообразный набор продуктов для приготовления блюд (полуфабрикаты, курица, макароны, хлебобулочные изделия, бутерброды, сладости, еда быстрого приготовления), почти нет в рационе рыбы и морепродуктов, недостаточно цельно-зерновых злаков, овощей, молочных продуктов. Кулинарная обработка не соответствует нормам здорового питания (жареные продукты, еда всухомятку), нарушено соотношение белков, жиров и углеводов (в рационе преобладают углеводы, недостаточное количество белков).

Соотнесение существующих рекомендаций по питанию со своим рационом служит важным фактором мотивации к изменению собственного образа жизни будущих врачей, что позволит им более эффективно и грамотно проводить консультирование пациентов.

#### **Выводы:**

1. Элективный курс позволяет студентам освоить основополагающие аспекты диетологии и способствует более полному овладению профессиональными компетенциями врача первичного звена.

2. Полученные знания, умения и навыки позволяют наиболее полно и грамотно выполнять трудовые функции, установленные профессиональным стандартом «Врач-терапевт участковый».

3. После освоения программы электива студенты научились составлять семидневное меню для основных вариантов стандартных диет, применяемых в лечебном питании в лечебно-профилактических учреждениях.

4. Анализ рациона питания студентов показал, что большинство молодых людей питается нерационально.

5. Знания, полученные на элективе по диетологии, позволяют будущим врачам обратить внимание на неадекватное питание и скорректировать свой рацион с целью сохранения собственного здоровья и формирования здорового образа жизни.

#### **Список литературы:**

*IV Международная (74 Всероссийская) научно-практическая конференция  
«Актуальные вопросы современной медицинской науки и здравоохранения»*

1. Мотылева А.В., Штадлер В.Д., Попов А.А. Влияние питьевого режима на уровень глюкозы плазмы крови у больных инсулинонезависимым сахарным диабетом 2 типа. Уральский медицинский журнал, 2018. №3(158): 99 -103.

2. Рабочая программа электива «Диетология». Специальность 31.05.01 Лечебное дело (уровень специалитета). Квалификация – врач лечебник / А.А. Попов, Л.В. Федотова, А.Н. Андреев, А.В. Акимова, Л.П. Ходыкина. – Екатеринбург. УГМУ, 2018. – 22 с.

3. Попов А.А. Оценка образа жизни студентов Уральской государственной медицинской академии и частота факторов риска ряда социально-значимых заболеваний/ А.А. Попов, Л.П. Евстигнеева, Н.В. Изможерова, И.В. Володкевич, Н.В. Вязовцева, М.И. Фоминых. Вестник УГМА. 2010.- № 22.- С. 53 – 57.

4. Шевченко В.П. Клиническая диетология. Под редакцией акад. РАМН В.Т. Ивашкина. М.: ГЭОТАР-Медиа. 2010. – 256 с.

УДК 615.874.2

**Панасюк М.А., Григорьев С.Е.**

**ВКЛАД МОЛОДЕЖНОГО НАУЧНОГО КРУЖКА ГОСПИТАЛЬНОЙ  
ХИРУРГИИ В СТАНОВЛЕНИЕ БУДУЩИХ ХИРУРГОВ**

Иркутский государственный медицинский университет  
Кафедра госпитальной хирургии  
Иркутск, Российская Федерация

**Panasyuk M.A., Grigoriyev S.E.**

**THE CONTRIBUTION OF YOUTH SCIENTIFIC WORKSHOP 'HOSPITAL  
SURGERY' IN THE FORMATION OF FUTURE SURGEONS**

Irkutsk state medical university  
Department of Hospital Surgery  
Irkutsk, Russian Federation

E-mail: mj\_818@me.com

**Аннотация.** В статье, на примере хирургического молодежного сообщества, рассмотрен один из возможных подходов к факультативному обучению студентов путем этапного погружения в хирургическую специальность, что призвано повысить качество образования студентов медицинского ВУЗа и помогает молодежи определиться с выбором направления своей дальнейшей деятельности.

**Annotation:** In the article, on the example of the surgical youth community, one of the possible approaches to optional students training is considered through a gradual immersion in the surgical specialty, which is intended to improve the quality