

3. В ходе анализа полученных данных, разработаны и запланированы корректирующие мероприятия по оптимизации преподавания дисциплины «Поликлиническая и неотложная педиатрия»:

- разработка и публикация нового учебно-методического пособия по «Поликлинической и неотложной педиатрии»;

- размещение части лекционного материала для дистанционного изучения на странице кафедры на сайте educa.usma.ru;

- оптимизация плана практических занятий с увеличением времени практической составляющей (присутствие на приеме с врачами-педиатрами участковыми, совершенствование навыков работы с первичной документацией, проведения профилактических медицинских осмотров и т.д.)

УДК 61

П.А. Палабугина, В.А. Иванов, Л.И. Кадников, П.Ф. Ремезова, Л.В. Федотова

**ИЗУЧЕНИЕ РЕЖИМА ПИТАНИЯ СТУДЕНТОВ УРАЛЬСКОГО
ГОСУДАРСТВЕННОГО МЕДИЦИНСКОГО УНИВЕРСИТЕТА**

Уральский государственный медицинский университет

Кафедра госпитальной терапии и скорой медицинской помощи

г. Екатеринбург, Российская Федерация

P.A. Palabugina, V.A. Ivanov, L.I. Kadnikov, P.F. Remezova, L.V. Fedotova

**THE STUDY OF THE DIET OF STUDENTS OF URAL STATE MEDICAL
UNIVERSITY**

Ural State Medical University

Department of Hospital Therapy and Emergency Medical Care

Yekaterinburg, Russian Federation

Email: pallina7500@mail.ru

Аннотация

В статье проанализированы данные анонимного опроса студентов Уральского государственного медицинского университета в отношении вопросов, связанных с их питанием.

Ключевые слова: студенты, анкетирование, питание.

Annotation

The article presents the results of a survey conducted among students of the Ural State Medical University in regard to nutrition-related issues.

Keywords: students, survey, diet.

Введение

Здоровье является одной из главных ценностей как для отдельного человека, так и для общества в целом. Полноценное питание вносит большой вклад в формирование здоровья, однако в настоящее время существует проблема неадекватного отношения людей к своему питанию. У немногих среди молодежи питание (в силу разных обстоятельств) может считаться сбалансированным, правильным.

Цель исследования

Студенты медицинского университета имеют высокие психо-эмоциональные нагрузки, связанные с интенсификацией учебного процесса, перегруженностью информацией. Нехватка времени и высокий современный темп жизни приводят к различным изменениям в питании, в связи с чем целью настоящего исследования стал анализ режима питания студентов и его влияния на здоровье обучающихся.

Материалы и методы

В опросе участие приняло 181 студент, в том числе 37,6% – студенты лечебно-профилактического факультета, 40,9% – педиатрического, 19,3% – фармацевтического, по 1,1% – студенты стоматологического и факультета психолого-социальной работы и высшего сестринского образования. 74% среди опрошенных составили девушки, 26% – юноши. Наиболее активно участвовали в анкетировании студенты 1 и 5 курсов (34,8% и 24,9% соответственно). 17,1%

респондентов являются студентами 4 курса, 14,4% – 3 курса. Шестикурсники составили 7,7% среди опрошенных, студенты 2 курса – 1,1%.

Результаты и обсуждение

Большинство респондентов (98,3%) выразили своё согласие с тем, что правильное питание является залогом здоровья, при этом так же большинство (71,3%) знают основы такого питания. Примерно ориентируются в данном вопросе 28,2%, и только 1 человек отметил свою некомпетентность в вопросе, касающемся правильного питания.

Несмотря на имеющиеся знания, соблюдают основные принципы режима питания только 9% опрошенных, периодически стремятся к этому 63% студентов, 28% совсем не соблюдают режим питания. В качестве факторов, препятствующих этому, 90,6% отмечают нехватку времени, 39,2% – недостаток финансовых средств. Плохие условия приготовления пищи являются преградой для 14,4% студентов. 35,9% искренне признались в нежелании тратить время на приготовление пищи и мытье посуды. Прочие причины (без уточнения) указали 2,8%.

При изучении режима питания студентов обнаружилось, что 39,8% питаются 3 раза в день, как дома, так и в столовых, кафе. 10,5% имеют 3-4-разовое домашнее питание. Столько же студентов питаются преимущественно в предприятиях общепита 2-3 раза в день. 5-6-разовое дробное питание соблюдают 7,2% опрошенных. Не имеют регулярного режима питания 32% студентов. 70% студентов отмечают разнообразие блюд в течение недели.

Из числа опрошенных не завтракают по утрам 19,3%. Из тех, кто принимает завтрак, 37,6% предпочитают кашу с маслом, чай с бутербродом, 24,9% ограничиваются только бутербродом, 11% готовят омлет, а 7,2% студентов имеют полноценный прием пищи, состоящий из 2-3 блюд.

Что касается условий принятия пищи утром, то всегда завтракают дома 28% студентов. 11% находят время принять пищу по дороге на учебу или в

столовой вуза, не всегда успевают сделать так же 16%, редко завтракают в столовой или по пути 26% респондентов. Не успев позавтракать дома, 19% предпочитают дождаться обеда.

2,8% опрошенных отмечают, что всегда опаздывают на занятия в связи с утренним приготовлением пищи или завтраком в столовой. Часто задерживаются по этой же причине 19,3%. Редко приходят не вовремя, задержавшись в очереди в столовой или дома, 58,6% студентов. 19,3% не опаздывают, объясняя это тем, что носят еду с собой в контейнере.

Нарушение режима питания, большие перерывы между приемами пищи достаточно часто приводят к массивной пищевой нагрузке в вечернее время. Почти четверть опрошенных (22,7%) имеют полноценный прием пищи поздно вечером. 32,6% студентов употребляют чай и бутерброды, 18,2% ограничиваются стаканом кефира или молока в вечернее время. Не едят на ночь 26,5% студентов.

Нерегулярное и неправильное в целом питание может послужить увеличению числа лиц, страдающих заболеваниями желудочно-кишечного тракта. Различные заболевания ЖКТ до начала учебы в университете отмечают у себя 37,6% респондентов. Среди них 60,3% отмечают хронический гастрит, 8,8% – хронический гастродуоденит. У 7,4% в школьном возрасте был установлен хронический панкреатит, а у 2,9% – язвенная болезнь двенадцатиперстной кишки. 7,4% опрошенных указали иные заболевания (гастроэзофагеальная рефлюксная болезнь, дискинезия желчевыводящих путей и др.)

За время учебы у 35,4% опрошенных появились различные жалобы со стороны органов ЖКТ. Среди них 28,1% отметили появление хронического гастрита, по 6,3% – гастродуоденита, панкреатита, язвенной болезни ДПК, 4,7% – развитие гастроэзофагеальной рефлюксной болезни. При этом 13,8% среди студентов вынуждены иногда пропускать занятия по причине обострений заболеваний ЖКТ.

Выводы:

1. Большинство студентов знают основные принципы правильного питания, но только небольшая часть применяет их.
2. К наиболее частым факторам неправильного питания студенты относят недостаток времени и денег, а также личные обстоятельства (нежелание готовить пищу).
3. За время учебы в вузе у трети студентов развиваются различные заболевания желудочно-кишечного тракта, что можно связать с нерегулярным и нерациональным питанием.

УДК 378:304.2

Е.А. Пенькова

ПОТЕНЦИАЛ ИЗУЧЕНИЯ ИНОСТРАННОГО ЯЗЫКА В ФОРМИРОВАНИИ SOFT SKILLS СТУДЕНТОВ-МЕДИКОВ

Уральский государственный медицинский университет

г. Екатеринбург, Российская Федерация

E.A. Penkova

THE POTENTIAL OF FOREIGN LANGUAGE TRAINING FOR DEVELOPING SOFT SKILLS OF MEDICAL STUDENTS

Ural State Medical University

Ekaterinburg, Russian Federation

Email: penkova7@gmail.com

Аннотация: Изучение иностранного языка имеет гуманитарный и образовательный потенциал для формирования soft skills. Существует необходимость для реализации этого потенциала в конкретных условиях медицинского вуза.