

В.А. Иванов, Л.И. Кадников, П.Ф. Ремезова, Л.В. Федотова
**ВЛИЯНИЕ НАЛИЧИЯ ЗАВТРАКА НА ПЕРВИЧНУЮ
ЗАБОЛЕВАЕМОСТЬ ЖЕЛУДОЧНО-КИШЕЧНОГО ТРАКТА
И ПОСЕЩАЕМОСТЬ ЗАНЯТИЙ У СТУДЕНТОВ УРАЛЬСКОГО
ГОСУДАРСТВЕННОГО МЕДИЦИНСКОГО УНИВЕРСИТЕТА**

Уральский государственный медицинский университет

г. Екатеринбург, Российская федерация

V.A. Ivanov, L.I. Kadnikov, P.F. Remezova, L.V. Fedotova
**INFLUENCE OF MORNING RECEPTION OF FOOD ON PRIMARY INCI-
DENCE OF GASTROINTESTINAL TRACT AND ATTENDANCE ON
SEMNARS AMONG THE STUDENTS OF THE URAL STATE MEDICAL
UNIVERSTY**

Ural State Medical University

Ekaterinburg, Russian Federation

E-mail: vlanov123@yandex.ru

Аннотация: в статье рассмотрена взаимосвязь между наличием утреннего приема пищи и первичной заболеваемостью органов ЖКТ у студентов Уральского государственного медицинского университета, отражающейся на посещаемости семинарских занятий.

Ключевые слова: студенты, завтрак, рацион, заболеваемость, посещаемость.

Annotation: in the article shows the relationship between morning meals with the primary incidence of gastrointestinal tract among the students of the Ural State Medical University, which is reflected in attendance on seminars.

Key words: students, breakfast, ration, incidence, attendance.

Введение

Завтрак – это основа рациона. В среднем, человеку требуется потреблять около 2000-2500 ккал в сутки, и значительная часть нутриентов должна поступать в первый прием пищи [1]. Правильный завтрак положительно воздействует на когнитивные процессы человека, повышает концентрацию внимания и влияет на работоспособность в течение последующих 4-5 часов учебного времени. Недостаточные запасы углеводов приводят к низкому уровню глюкозы в крови, что негативно сказывается не только на интеллектуальной деятельности человека, но и на самочувствии в целом [2]. Одним из главных элементов в завтраке составляет его рацион, который должен в адекватном соотношении макро- и микро-нутриентов обеспечивать организм необходимыми питательными веществами. Данная тема является актуальной, так как зачастую студенты не соблюдают правильный режим питания, а пищевой рацион не отличается разнообразием блюд. Эти факторы могут являться причиной обострения хронических заболеваний, в том числе болезни желудочно-кишечного тракта, и способствовать возникновению различной патологии, что, безусловно, влияет на успеваемость.

Цель исследования – выявить влияние первичной заболеваемости органов ЖКТ на успеваемость студентов, не соблюдающих режим утреннего приема пищи.

Материалы и методы

Нами была составлена анонимная online Google-анкета, включающая вопросы о режиме питания, наличии завтрака и заболеваний органов желудочно-кишечного тракта у студентов УГМУ. Опрос был распространен с использованием социальных сетей.

Вопросы представляли собой сведения о наличии утреннего приема пищи, рационе питания и наличии заболеваний, имеющих или выявленных впервые за период обучения в Уральском государственном медицинском университете. Эти данные сопоставлялись с влиянием на учебный процесс (опоздания и пропуски практических занятий, лекций).

Ответами на данные вопросы служили перечни примерных составов рациона, односложные ответы «да/нет» – на вопросы по наличию завтрака, по имеющимся заболеваниям, по пропускам лекций и занятий; также в анкете имелись открытые вопросы по наличию заболеваний ЖКТ.

Статистическую обработку данных осуществляли с помощью программы Microsoft Excel.

Результаты и обсуждение

В анкетировании приняли участие 181 студент: 131 женщина и 50 мужчин в возрасте 18-24 лет, средний возраст составил 21 год.

Подавляющее число респондентов 80,7% (146 студентов) отмечают ежедневный утренний прием пищи перед учебой; 19,3% (35 студентов) не завтракают.

Из общего количества студентов, которые отмечают ежедневный прием пищи: 8,9% (13 человек) завтракают полноценно, их завтрак состоит из 2-3 блюд. 60,3% анкетированных (88 человек) принимают одно блюдо (кашу с маслом или омлет); 30,8% (45 студентов) опрошенных совершают только «легкий перекус» в виде бутерброда с чаем.

По результатам опроса у студентов выявлена высокая частота первичной заболеваемости органов желудочно-кишечного тракта. 35,4% (64 студента) отметили появление заболеваний ЖКТ за период учебы, из которых 18,8% (32 студента), от общего числа респондентов, пропускают лекции и практические занятия по причине обострений заболеваний ЖКТ.

Отмечается закономерность: из 19,3% (35 студентов), не принимающих пищу утром, у 18,8% студентов (32 студента) снижена успеваемость в связи с пропусками занятий по причине заболеваний органов желудочно-кишечного тракта.

Данные анкетирования показали, что 90,6% (164 студента) отмечают недостаточное количество времени на то, чтобы соблюдать принципы регулярного и

правильного питания; 39,2% (71 человек) в качестве причины определяют недостаток финансовых средств, 14,4% (26 человек) отмечают плохие условия быта для приготовления пищи.

Выводы:

1. Отсутствие завтрака у студентов Уральского государственного медицинского университета встречается достаточно часто – почти 20% будущих врачей относятся к своему здоровью безответственно.

2. Первичная заболеваемость органов ЖКТ, выявленная у студентов за период обучения в ВУЗе, составила 35,4%.

3. Получена взаимосвязь между показателями, характеризующими отсутствие завтрака и возникновение заболеваний ЖКТ у студентов за время учебы.

4. Пропуски и опоздания на лекции и практические занятия по причине болезней ЖКТ выявлены в 18,8 % случаев (у 34 студентов).

5. Необходимо разработать санитарно-просветительскую программу для студентов по проблеме режима дня и рационального питания для демонстрации важности завтрака и нормализации режима труда и отдыха (90,6% студентов причиной неправильного питания считают недостаток времени), как профилактики развития заболеваний органов пищеварения. Санитарно-просветительная работа может быть реализована различными путями: беседы со студентами, лекционный курс, памятки, буклеты.

ЛИТЕРАТУРА:

1. Гигиена: учебник. / Под общей ред. акад. РАМН Г.И.Румянцева. - 2-е изд., перераб. и доп. - М.: ГЕОТАР-Медиа, 2009. - С. 135-137

2. Диетология: руководство./ Под ред. А.Ю.Барановского, Санкт-Петербург, 2014. – С. 245-246.