

СПИСОК ИСТОЧНИКОВ

1. Кривошеков, В.Д. Влияние фаст-фудов на здоровье детей / В. Д. Кривошеков. – Текст : электронный // Студенческий научный форум : Материал X Международной студенческой научной конференции. – 2021. – URL: <https://scienceforum.ru/2018/article/2018007058>(дата обращения 01.03.2023).
2. Цутиева, А. Ш. Фастфуд и ожирение - под угрозой дети и подростки? / А. Ш. Цутиева, Ф. Х. Дзгоева // Ожирение и метаболизм. – 2022. – Т. 19, № 1. – С. 106-115.
3. Григорьева, Т. 11 причин популярности фаст-фуда / Т. Григорьева. – Текст : электронный // WordPress: [сайт]. – URL: [https://f5768.wordpress.com/ все-о-фастфуде/причины/](https://f5768.wordpress.com/все-о-фастфуде/причины/) (дата обращения 01.03.2023).

Сведения об авторах

М.В. Белов – студент

И.К. Крапивин – студент

И.А. Плотников* – студент

Ю.Н.Нефедова – старший преподаватель

Г.Я Липатов – доктор медицинских наук, профессор

Information about the authors

M.V. Belov – student

I.K. Krapivin – student

I.A. Plotnikov* – student

Y.N. Nefedova – Senior Lecturer

G.YaLipatov– Doctor of Science (Medicine), Professor

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

vanyusha_plotnikov_1997@mail.ru

УДК 613.2.03

ВЛИЯНИЕ СТРЕССА НА ПИЩЕВОЕ ПОВЕДЕНИЕ СТУДЕНТОВ УРАЛЬСКОГО ГОСУДАРСТВЕННОГО МЕДИЦИНСКОГО УНИВЕРСИТЕТА В ПЕРИОД СЕССИИ

Полина Дмитриевна Куляшова, Валентина Романовна Попик, Юлия

Николаевна Нефедова, Екатерина Евгеньевна Шмакова

Кафедра гигиены и профессиональных болезней

ФГБОУ ВО «Уральский государственный медицинский университет»

Министерства здравоохранения РФ

Екатеринбург, Россия

Аннотация

Введение. Расстройства приема пищи студентов во время сессии – это поведенческие нарушения, характеризующиеся ненормальным потреблением пищи, что негативно влияет на физическое и психическое здоровье студентов.

Цель исследования – анализ и оценка рациона у студентов во время сессии для выявления влияния стресса на их питание и разработки рекомендаций по его улучшению. **Материал и методы.** Было проведено анкетирование у студентов Уральского Государственного Медицинского Университета на добровольном

согласии в Google-форме, а также анализ меню/рациона одной группы студентов (7 человек) во время сессии. **Результаты.** В анкетировании приняли участие 112 студентов. В ходе проведения анкетирования, было выявлено, что 97,3% опрошенных студентов (109 человек) сталкивались со стрессом в период сессии (Рис.1). 66% (74 человек) опрошенных в качестве снятия стресса практикуют употребление сладкой пищи- богатой углеводами, а также сладких газированных напитков (Рис.2). При анализе недельного рациона дня группы студентов, было выявлено нарушение не только сбалансированности, но и режима питания, а также кратности приема пищи. Трое из семи опрошенных студентов пропускают утренний прием пищи, объясняя это нехваткой времени и отсутствием аппетита. Трое студентов привыкли заменять сбалансированный обед лапшой быстрого приготовления, один из студентов предпочитает обедать фаст-фудом. **Выводы.** По результатам проведенного анкетирования и оценки меню-раскладки мы можем сделать следующие выводы: отсутствует режим питания и нарушена кратность приема пищи. Так же можно сказать что отсутствует сбалансированность рациона питания, так как студенты отдают предпочтение полуфабрикатам и продуктам содержащим большое количество сахара. Были разработаны и внедрены профилактические меры по борьбе со стрессом в период сессии.

Ключевые слова. Питание, меню-раскладка, стресс, студенты, пищевой рацион, сбалансированное питание, сессия.

IMPACT OF STRESS ON THE EATING BEHAVIOR OF STUDENTS OF THE URAL STATE MEDICAL

Polina D. Kulyashova, Valentina R. Popik, Julia N. Nefedova, Ekaterina E. Shmakova

Department of Hygiene and Occupational Diseases

Ural state medical university

Yekaterinburg, Russia

Abstract

Introduction. Eating disorders of students during the session are behavioral disorders, abnormal consumption of food, which negatively affects the physical and mental health of students. **The purpose of the study** is an analysis and evaluation of the diet of students during the session to identify the impact of stress on their diet.

Material and methods. Survey of students of the Ural state medical university on the voluntary consent in Google-form, as well as analysis of the menu/diet of one group of students (7 people) during the session. **Results.** 112 students took part in the survey. The survey revealed that 97.3% of the student's surveyed (109 people) experienced stress during the session. 66% (74 people) of those surveyed practice sweet food as a stress relief- rich in carbohydrates as well as sweet carbonated beverages. When analyzing the weekly ration of a day group of students, it was found that not only the balance, but also the nutrition and multiplicity of the frequency of eating. Three out of seven students interviewed miss their morning meals, explain this lack of time and lack of appetite. Three students are accustomed to replacing a balanced lunch with instant noodles, one of the students prefers fast food for lunch.

Conclusions. Based on the results of the survey and evaluation of the menu layout, we can draw the following Conclusions: there is no diet and the frequency of meals is disturbed. It can also be said that there is no balance in the diet, as students prefer semi-finished products and products containing a large amount of sugar. Preventive measures for stress management during the session were developed and implemented.
Keywords: Food, menu-layout, stress, students, diet, balanced food, session.

ВВЕДЕНИЕ

Стресс (от англ. stress – нагрузка, давление, напряжение) – неспецифическая (общая) реакция организма на воздействие (физическое или психологическое), нарушающее его гомеостаз, а также соответствующее состояние нервной системы организма или организма в целом [1].

Как отмечают исследователи, одно из первых мест занимает экзаменационный стресс, который вызывает психическое напряжение у студентов. Часто экзамен становится сильным психотравмирующим фактором. Под экзаменационным стрессом обычно понимают состояние человека, сдающего экзамен. В реальности экзаменационный стресс начинается с того момента, когда студент осознает, что в ближайшее время ему неизбежно придется сдавать тот или иной экзамен. Студент может испытывать тревожное ожидание экзамена несколько недель, которое достигает максимума в учебной аудитории, где происходит сдача. Поэтому определенные изменения в организме студентов происходят и во время экзамена, и до него. Во время экзамена учащается пульс, учащается дыхание, поднимается кровяное давление. К концу сессии активизируется парасимпатическая система, что сопровождается падением частоты сердечных сокращений и артериального давления [1].

Расстройства приема пищи – это поведенческие нарушения, характеризующиеся неадекватным потреблением пищи, что негативно влияет на физическое и психическое здоровье. Основной причиной пищевого расстройства у студентов является стресс во время сессии. В данный период студенты испытывают беспокойство, а также усталость из-за большой умственной нагрузки, и тем самым начинают употреблять большое количество углеводов. Из-за того, что студенты отдают предпочтение большому количеству углеводов, сладкой пище и напиткам, отдавая предпочтение перед сбалансированной пищей, вследствие чего у них возникают расстройства пищевого поведения, как следствие этого могут развиваться заболевания ЖКТ.

Цель исследования – анализ и оценка рациона у студентов во время сессии для выявления влияния стресса на их питание и разработки рекомендаций по его улучшению.

МАТЕРИАЛ И МЕТОДЫ

Было проведено анкетирование на добровольном согласии у студентов Уральского Государственного Медицинского Университета 2-4 курс в Google-форме, а также проанализирован недельный рацион выборочной группы студентов (7 человек, средний возраст- 20 лет) во время сессии.

РЕЗУЛЬТАТЫ

В анкетировании приняли участие 112 студентов. В ходе проведения анкетирования, было выявлено, что 97,3% опрошенных студентов (109 человек) сталкивались со стрессом в период сессии (Рис. 1). 66% (74 человек) опрошенных в качестве снятия стресса практикуют употребление вкусной «вредной» сладкой пищи, богатой углеводами, а также сладких газированных напитков (Рис.2).

При анализе недельного рациона группы студентов, было выявлено нарушение не только сбалансированности, но и режима питания, а также кратности приема пищи. Трое из семи опрошенных студентов пропускают утренний прием пищи, объясняя это нехваткой времени и отсутствием аппетита. Трое студентов привыкли заменять сбалансированный обед лапшой быстрого приготовления, один из студентов предпочитает обедать фаст-фудом.

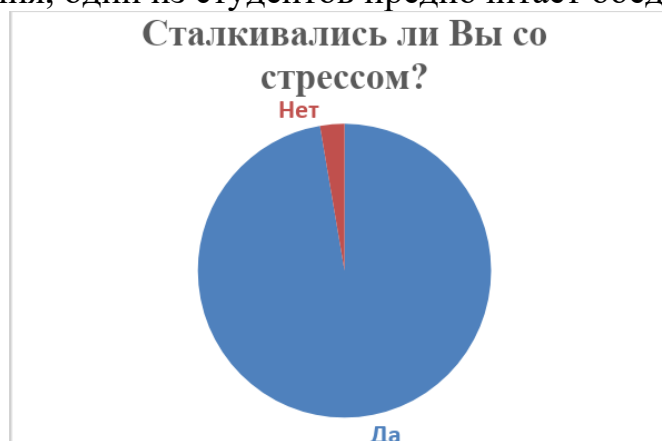


Рис.1 Соотношение респондентов, сталкивающихся со стрессом во время сессии

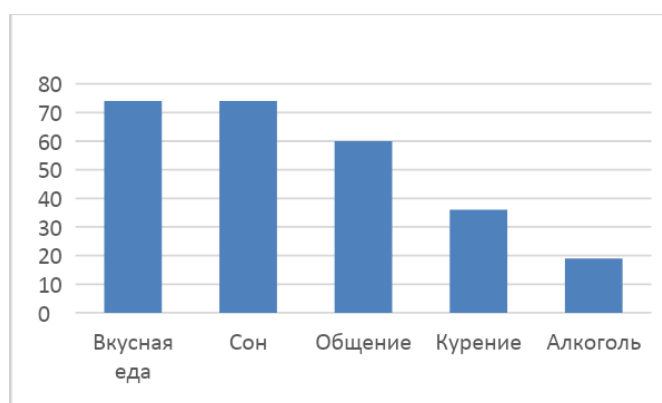


Рис. 2 Варианты снятия стресса среди опрошенных студентов

ОБСУЖДЕНИЕ

Тягу к углеводной высококалорийной пище и сладкому можно объяснить биохимически и психологически. В первом случае, мы можем говорить о том, что калорийная пища восполняет запасы энергии в организме: после стресса возникает необходимость восстановить запасы гликогена и жира, а они восполняются за счет глюкозы, а также сладкое стимулирует выработку «успокаивающих» эндорфинов, которые играют важную роль, в так называемом, душевном спокойствии и равновесии- углеводы запускают

действие этих нейро медиаторов мозгом. Как говорила Инна Решетова-заместитель главного врача австрийского центра здоровья, что результате стресса мы, подсознательно следуя эволюционной программе, пытаемся компенсировать изменения — даем телу дополнительное питание, поскольку чувство голода обостряется из-за нарушения усвоения глюкозы, причем предпочтение начинаем отдавать жирной и высокоуглеводной пище, что подтверждено нашим анализом меню-раскладки. Но так как объективной необходимости в этом нет, лишние калории откладываются в виде жира. Запускается сложный механизм, который рано или поздно приводит к ожирению, хроническому воспалению и метаболическому синдрому, сопровождающемуся целым рядом опасных состояний, таких как диабет II типа [2].

Во втором случае, важную роль играет детское восприятие сладкого: родители с раннего детства закладывают «утешительный» рефлекс на употребление сладкого ребенком [3]. Это могут быть неудачи в школе или переживания в подростковом возрасте. С возрастом этот рефлекс переменяет на себя сам подросток\студент\работающий и психологически видит утешение лишь в употреблении сладкого.

ВЫВОДЫ

1. Большая часть студентов отдают предпочтение высокоуглеводным продуктам, а также продуктам с высоким содержанием сахара;

2. Большинство студентов, в целях экономии времени, для приготовления используют полуфабрикаты такие как лапша быстрого приготовления, а также замороженные изделия из мяса и рыбы.

3. Студенты, в качестве полноценного приема пищи употребляют фаст-фуд.

4. У всех опрошенных студентов отсутствует режим и сбалансированность питания, а также нарушена кратность приема пищи.

Для решения данных проблем были разработаны профилактические мероприятия и даны рекомендации:

1. Заменить сахаросодержащие кондитерские изделия фруктами и ягодами. Они содержат много клетчатки и фруктозы, что помогает дольше чувствовать сытость.

2. Отказаться от покупных магазинных полуфабрикатов, и заменить их домашними заготовками.

3. Отказаться от употребления фаст-фуда в пользу здоровой пищи, так как фастфуд содержит большое количество консервантов, усилителей вкуса, красителей.

4. Составить оптимальный режим дня: употреблять больше воды, носить с собой полезные перекусы (орехи, сухофрукты, батончики), придерживаться правилу «здорового сна»- просыпаться и засыпать в одно время, уделять сну от 7 до 9 часов.

СПИСОК ИСТОЧНИКОВ

1. Бильданова, В. Р. Психология стресса и методы его профилактики : учебное пособие / В. Р. Бильданова, Г. К. Бисерова, Г. Р. Шагивалеева. – Елабуга: Издательство ЕИ КФУ, 2015. – 142 с.
2. Самошкина, Ю. Как побороть последствия стресса для тела и сознания: мнение экспертов/ Ю. Самошкина, И. Решетова – Текст : электронный // Москва: «РБК»: [сайт]. – 2022. – URL: <https://style.rbc.ru/life/63fca7269a79477b2fbbd514> (01.03.2023)
3. Семенов, С. П. Почему людям так хочется заедать стресс и улучшать настроение сладким/ С. П. Семенов. – Текст : электронный // Санкт-Петербург: «Медицинский и психологический центр Вита». – 2020. – URL: https://mcvita.ru/kak_pravilno/stress_sladкое.html (01.03.2023).

Сведения об авторах:

В. Р. Попик * – студент

П. Д. Куляшова – студент

Ю. Н. Нефёдова – старший преподаватель

Е. Е. Шмакова – ассистент кафедры

Information about the authors:

V. R. Popik* – student

P. D. Kulyashova – student

J. N. Nefedova – Senior Lecturer

E. E. Shmakova – Department assistant

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

vromanovna01@mail.ru

УДК 613.956

ИССЛЕДОВАНИЕ АДАПТАЦИИ ПЕРВОКУРСНИКОВ К ВУЗОВСКОЙ СИСТЕМЕ ОБУЧЕНИЯ

Мария Сергеевна Кунгурцева, Ольга Сергеевна Попова

Кафедра гигиены и экологии

ФГБОУ ВО «Уральский государственный медицинский университет»

Министерства здравоохранения РФ

Екатеринбург, Россия

Аннотация

Введение. Адаптация к университету создает значительный стресс для многих студентов. Согласно некоторым исследованиям, ключевым фактором легкости перехода из школы или колледжа в университет является разница между ожиданиями студентов в отношении обучения в вузе и реальностью университетской жизни. Эффективная интеграция студентов является важным предиктором репутации вуза и академических успехов среди первокурсников.

Цель исследования – оценка адаптации к вузовской системе обучения и выявление ее связей с различными факторами у студентов первого курса Уральского государственного медицинского университета **Материал и методы.** Использовался опрос с использованием валидизированной анкеты «Адаптация первокурсников к вузовской системе обучения» (Редько Л. Л.,