

18. Нечаева, Г.И. Основные направления в лечении пациентов с дисплазией соединительной ткани / Г.И. Нечаева, О.В. Дрокина, И.В. Друк // Издательство «Открытые системы». – 2014. – С.1 – 5.
19. Соединительная ткань у детей при патологии: монография / Н.С. Стрелков, Р.Р. Кильдиярова, П.Н. Шарасв [и др.] // под ред. Р.Р. Кильдияровой / Ижевск. – 2023. – С.210.
20. Нечаева, Г.И. Современный подход при дисплазии соединительной ткани в кардиологии: диагностика и лечение: руководство для врачей / Г.И. Нечаева, А.И. Мартынова // Москва: ГЭОТАР – Медиа. – 2023. – С.432 – 436.

Сведения об авторах

Е.В. Дюдя – студент

Ю.В. Сосновских* – студент

А.И. Зудова – ассистент кафедры

Information about the authors

E.V. Dyudya – Student

Y.V. Sosnovskikh* – Student

A.I. Zudova – Department Assistant

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

JULIASOSNOVSKIH.05@gmail.com

УДК: 612.39

АНАЛИЗ ОБРАЗА ЖИЗНИ СТУДЕНТОВ 2 КУРСА УГМУ

Жидик Варвара Сергеевна, Кириллова Венера Вячеславовна

Кафедра биохимии

ФГБОУ ВО «Уральский государственный медицинский университет» Минздрава России

Екатеринбург, Россия

Аннотация

Введение. Подготовка будущих врачей, интенсивно изучающих принципы поддержания здоровья на протяжении шести лет обучения, парадоксальным образом сопровождается недостаточным вниманием к формированию их собственного здорового образа жизни. **Цель исследования** – выявить основные характеристики образа жизни студентов 2 курса УГМУ, включая особенности питания, сна, физической активности и уровня стресса. **Материал и методы.** Проведено одномоментное исследование с помощью анкетирования (Google Forms) 70 респондентов 2 курса Института клинической медицины Уральского государственного медицинского университета (УГМУ). Результаты обрабатывались с помощью Microsoft Excel 2019. **Результаты.** Средний индекс массы тела (ИМТ) в исследуемой группе составил 22,7 кг/м². Анализ анкетирования выявил, что 58,6% студентов регулярно завтракают, однако значительная часть пропускает обед и ужин. Только 45,7% студентов занимаются спортом или другой физической активностью. Большинство студентов (65,7%) спят 6 – 8 часов в сутки, но 50% часто испытывают стресс во время учебы. 25,7% студентов употребляют энергетические напитки для борьбы с усталостью. **Выводы.** Исследование выявило нерегулярное питание и недостаточную сбалансированность рациона у студентов 2 курса УГМУ, сочетающиеся с высоким уровнем психоэмоционального напряжения. При этом, 14,6% девушек имели ИМТ ниже нормы, а у 45,4% юношей зафиксированы избыточная масса тела или ожирение. На основании полученных данных разработаны рекомендации по оптимизации образа жизни студентов.

Ключевые слова: студенты – медики, образ жизни, индекс массы тела

ANALYSIS OF THE LIFESTYLE OF 2ND – YEAR STUDENTS OF USMU

Zhidik Varvara Sergeevna, Kirillova Venera Vyacheslavovna

Department of Biochemistry

Ural State Medical University

Yekaterinburg, Russia

Abstract

Introduction. Paradoxically, the training of future doctors who intensively study the principles of maintaining health over the course of six years of study is accompanied by insufficient attention to the formation of their own healthy lifestyle. The purpose of the study is to identify the main lifestyle characteristics of USMU 2nd year students, including nutrition, sleep, physical activity, and stress levels. **The aim of the study** is to identify the main characteristics of the lifestyle of 2nd year students of USMU, including nutrition, sleep, physical activity and stress levels. **Material and methods.** A single – stage study was conducted using a questionnaire (Google Forms) of 70 2nd – year respondents from the Institute of Clinical Medicine of the Ural State Medical University (USMU). **Results.** The average body mass index (BMI) in the study group was 22.7 kg/m². The analysis of the questionnaire revealed that 58.6% of students regularly eat breakfast, but a significant portion skips lunch and dinner. Only 45.7% of students play sports or do other physical activity. Most students (65.7%) sleep 6 – 8 hours a day, but 50% often experience stress during their studies. 25.7% of students drink energy drinks to combat fatigue. **Conclusions.** The study revealed irregular nutrition and an insufficiently balanced

diet in the 2nd year students of USMU, combined with a high level of psycho – emotional stress. At the same time, 14.6% of girls had a BMI below normal, and 45.4% of boys were overweight or obese. Based on the data obtained, recommendations for optimizing the lifestyle of students have been developed.

Keywords: medical students, lifestyle, body mass index

ВВЕДЕНИЕ

Подготовка будущих врачей, интенсивно изучающих принципы поддержания здоровья на протяжении шести лет обучения, парадоксальным образом сопровождается недостаточным вниманием к формированию их собственного здорового образа жизни. Забота о собственном благополучии и правильных привычках зачастую отодвигается на второй план, уступая место академической нагрузке, что может приводить к развитию хронического стресса, формированию нерациональных пищевых привычек, нарушениям сна и снижению физической активности. Такое пренебрежение собственным здоровьем не только негативно сказывается на самочувствии и работоспособности студентов, но и может повлиять на их профессиональную деятельность в будущем, поскольку личный пример врача является важным фактором в формировании здорового поведения у пациентов [1].

Цель исследования – выявить основные характеристики образа жизни студентов 2 курса Института клинической медицины УГМУ, включая особенности питания, сна, физической активности и уровня стресса.

МАТЕРИАЛ И МЕТОДЫ

Проведено одномоментное исследование с помощью анкетирования (Google Forms) 70 студентов 2 курса Института клинической медицины УГМУ. Анкета состоит из 10 вопросов и содержит следующие вопросы:

1. Ваш пол
2. Ваш рост
3. Ваш вес
4. Завтракаете ли Вы регулярно (более 5 раз в неделю)?
5. Как часто Вам приходится пропускать обед или ужин из – за нехватки времени или других обстоятельств?
6. Едите ли Вы на ночь?
7. Занимаетесь ли Вы дополнительно физическими нагрузками?
8. Сколько часов в среднем Вы спите в сутки?
9. Как часто Вы испытываете стресс во время учебы?
10. Употребляете ли Вы энергетические напитки, чтобы взбодриться?

РЕЗУЛЬТАТЫ

На основании проведенного анкетирования и анализа полученных данных были получены следующие результаты.

В опросе принимали участие студенты преимущественно 2 курса Института клинической медицины УГМУ.

Среди 70 опрошенных студентов 48 человек (68,6%) женского пола и 22 человека (31,4%) мужского.

Оценивая данные роста и веса у исследуемой группы, средний ИМТ (индекс массы тела), рассчитываемый по формуле: масса (кг) / рост (m^2) составил 22,7, что является нормой.

Таблица 1.

Распределение студентов 2 курса Института клинической медицины УГМУ по категориям ИМТ в зависимости от пола

Пол	ИМТ (кг/м ²)			
	Ниже нормы (<18,5)	Норма (18,5 – 24,9)	Выше нормы Повышенный ИМТ (25,0 – 29,99)	Ожирение ($\geq$ 30,0) I степень (30,0 – 34,99) II степень (35 – 39,99)

				III степень ($\geq 40,0$)
Мужчины	0	12	5	2 – ожирение I степени 2 – ожирение II степени 1 – ожирение III степени
Женщины	7	36	4	1 – ожирение I степени

По данным ИМТ получилось, что у 7 (14,6%) из 48 опрошенных девушек ИМТ ниже нормы, 4 девушки (8,3%) имеют повышенный ИМТ, а 1 девушка (2,1%) ожирение I степени. Таким образом большинство – 36 девушек (75%) имеет ИМТ, согласно нормальным значениям. Из 22 опрошенных студентов мужского пола – 5 мужчин (22,7%) имеют ожирение, согласно расчетам ИМТ, 5 мужчин (22,7%) имеет повышенный ИМТ, остальные 12 (54,5%) имеют ИМТ согласно нормальным значениям.

В вопросе «Завтракаете ли Вы регулярно (более 5 раз в неделю)?» было предложено три варианта ответа «Да», «Нет», «Иногда». 41 человек (58,6%) ответили «Да», 18 человек (25,7%) ответили «Нет», вариант ответа «Иногда» выбрали 11 человек (15,7%).

На вопрос «Как часто Вам приходится пропускать обед или ужин из – за нехватки времени или других обстоятельств?» большинство – 29 человек (41,4%) ответили, что пропускают обед/ужин 1 – 2 раза в неделю, 15 человек (21,4%) ответили «3 – 4 раза в неделю», 8 человек (11,4%) ответили «5 – 6 раз в неделю», 5 человек (7,1%) ответили, что пропускают обед/ужин каждый день. И лишь 13 опрошенных (18,6%) ответили, что регулярно обедают/ужинают.

На вопрос «Едите ли Вы на ночь?» 21 человек (30%) ответили «Да», 28 человек (40%) ответили «Иногда» и 21 человек (30%) ответили «Нет».

«Занимаетесь ли Вы дополнительно физическими нагрузками?». Предложены варианты ответов: «занимаюсь спортом/другой физической активностью», «хожу пешком около часа», «спортом не занимаюсь, не хожу, передвигаюсь на транспорте». По результатам опроса: «Занимаются спортом/другой физической активностью» 32 студента (45,7%), вариант «Хожу пешком около часа» выбрали 25 студентов (35,7%), и только 13 студентов (18,6%) ответили «Спортом не занимаюсь, не хожу, передвигаюсь на транспорте».

По результатам вопроса «Сколько часов в среднем Вы спите в сутки?», большинство студентов ответили «6 – 8 часов» (46 человек – 65,7%), часть опрашиваемых (21 человек – 30%) ответили, что спят 6 – 8 часов, и 3 человека (4,3%) ответили, что спят больше 8 часов. Никто из студентов не ответил, что спит менее 4 часов.

«Как часто Вы испытываете стресс во время учебы?» – данный вопрос имел варианты ответов «Часто», «Иногда», «Редко», «Не испытываю». Таким образом, большинство студентов – 35 человек (50%), ответили, что часто испытывают стресс, 29 человек (41,4%) испытывают стресс иногда, 4 человека (5,7%) редко испытывают стресс, а 2 человека (2,9%) ответили, что не испытывают стресса во время учебы.

В заключительном вопросе «Употребляете ли Вы энергетические напитки, чтобы взбодриться?» 38 студентов (54,3%) ответили «Нет», 18 студентов (25,7%) ответили «Да» и 14 студентов (20%) ответили «Иногда».

ОБСУЖДЕНИЕ

Анализ данных анкетирования выявил тревожную тенденцию, характеризующуюся нарушениями в режиме питания и формировании неоптимальных пищевых привычек. Несмотря на то, что 58,6% респондентов сообщают о регулярных завтраках, значительная часть студентов систематически пропускает обед и ужин. Только 18,6% опрошенных придерживаются полноценного трехразового питания.



Рис. 1 Треугольник распределения приемов пищи

Завтрак является одним из важнейших приемов пищи в течение дня. Именно он оказывает влияние на пищевое поведение человека на весь день [2]. На рисунке (Рис. 1) изображено соотношение приемов пищи. Таким образом, самый важный и большой по объему прием пищи – это завтрак. Обед по объему должен быть меньше, чем завтрак, а ужин меньше, чем обед. Учеба в медицинском университете характеризуется большим объемом материала, который студент осваивает изо дня в день [3]. Головной мозг является одним из самых энергозатратных органов. Клеточные процессы, которые обеспечивают обмен информацией между нейронами, требуют много энергии, поэтому для обеспечения эффективной работы головного мозга необходимо регулярное поступление глюкозы – основного источника энергии для нейронов. Поэтому студенты, которые пропускают завтрак/обед/ужин, как правило могут отметить у себя снижение работоспособности, упадок сил и энергии [4].

Согласно анкетированию, было обнаружено, что на ночь едят те студенты, которые пропускают приемы пищи в течение дня. Связь между пропуском приемов пищи и перееданием на ночь представляет собой феномен, обусловленный взаимодействием физиологических, психологических и социальных факторов. Пропуск приемов пищи приводит к гормональному дисбалансу, снижению уровня глюкозы в крови и усилению чувства голода, что в сочетании с психологическими факторами, такими как желание компенсировать «потерянные» калории и нарушение циркадных ритмов, способствует перееданию на ночь.

На вопрос об употреблении энергетических напитков 18 студентов (25,7%) ответили «Да» и 14 студентов (20%) ответили «Иногда». Регулярное потребление энергетических напитков может оказывать негативное влияние на организм, особенно в условиях интенсивной учебной нагрузки и дефицита сна, характерных для студентов – медиков. Содержащиеся в энергетических напитках кофеин, таурин и другие стимуляторы могут приводить к повышенной тревожности, нарушениям сердечного ритма, бессоннице, а также к истощению надпочечников и развитию зависимости [5].

Учитывая специфику обучения в медицинском вузе, когда большая часть времени студентов посвящена занятиям и изучению учебного материала, возможности для полноценного контроля над образом жизни объективно ограничены. Как показывает статистика, большинство студентов – медиков испытывает значительный стресс и проблемы со сном.

Однако, даже в условиях интенсивной учебной нагрузки, существуют эффективные стратегии, направленные на сохранение здоровья в условиях учебной нагрузки:

1. Не пропускать завтрак. Завтрак – это самый важный прием пищи. Он обеспечивает организм энергией и питательными веществами, необходимыми для работы мозга и поддержания высокой работоспособности в течение дня.

2. Употребление пищи на ночь нарушает циркадные ритмы и метаболические процессы, способствуя отложению жира, а не поддержанию процессов восстановления, которые должны преобладать в ночное время. Это увеличивает риск развития инсулинорезистентности, метаболических нарушений и ожирения.

3. Соблюдать режим питания, есть в одно и то же время каждый день. Это поможет поддерживать стабильный уровень глюкозы в крови и контролировать аппетит.

4. Ограничить потребление энергетических напитков: Энергетические напитки содержат большое количество сахара и кофеина, которые могут негативно влиять на сердечно – сосудистую систему и сон.

5. Соблюдение режима сна и бодрствования, а также рациональное планирование времени.

ВЫВОДЫ

1. Результаты исследования позволили установить характерные особенности образа жизни студентов 2 курса УГМУ, среди которых следует выделить нерегулярный режим питания, проявляющийся в частых пропусках приемов пищи и недостаточном внимании к сбалансированности рациона.

2. Несмотря на достаточную среднюю продолжительность сна (6 – 8 часов), сохраняется высокий уровень психоэмоционального напряжения и недостаточное вовлечение в регулярную физическую активность, что, в совокупности, определяет неоптимальный профиль здоровья данной категории обучающихся.

3. У девушек 14,6% (n=7) демонстрируют ИМТ ниже нормы, что может быть обусловлено как недостаточным питанием, так и влиянием факторов, связанных с психоэмоциональным напряжением и метаболическими особенностями. В то же время, у 8,3% (n=4) и 2,1% (n=1) респонденток женского пола выявлены повышенный ИМТ и ожирение, соответственно, указывающие на возможные нарушения в режиме питания и недостаточную физическую активность. Наибольшую настороженность вызывает высокий процент юношей с избыточной массой тела: ожирение диагностировано у 22,7% (n=5), а повышенный ИМТ – также у 22,7% (n=5) студентов мужского пола. Данный факт свидетельствует о серьезных проблемах, связанных с формированием адекватных пищевых привычек и организацией физической активности.

4. На основании полученных результатов сформулированы рекомендации для студентов, направленные на оптимизацию их образа жизни и улучшение показателей здоровья.

СПИСОК ИСТОЧНИКОВ

1. Богданова, Т.М. «Береги здоровье смолоду» или: почему врачи тоже болеют? / Т.М. Богданова, А.И. Кодочигова, Е.С. Оленко [и др.] // Бюллетень медицинских Интернет – конференций. – 2011. – Т. 1. № 7 – С. 81 – 82.
2. Бекбулатова, Е.В. Значение завтрака в системе питания человека. Технология производства быстрых завтраков из зерновых культур / Е. В. Бекбулатова, Е. В. Тадаева // Universum: технические науки: электронный научный журнал. – 2020. – № 11 (80) – С. 72 – 74.
3. Новгородцева, И.В. Учебный стресс у студентов – медиков: причины и проявления / И.В. Новгородцева, С.Е. Мусихина, В.О. Пьянкова // Вятский медицинский вестник. – 2014, – № 3 – 4. – С. 34 – 37.
4. Корнякова, В.В. Утомление у студентов младших курсов медицинского вуза / В.В. Корнякова, И.В. Ашвиц, В.А. Муратов // Электронный научно – образовательный Вестник “Здоровье и образование в XXI веке”. – 2017. – Т. 19 [3] – С. 62 – 64.
5. Трофимов, Н.С. Влияние энергетических напитков на здоровье человека / Н.С. Трофимов, С.А. Кутя, М.А. Кривенцов [и др.] // Крымский журнал экспериментальной и клинической медицины. – 2019. – Т. 9, № 3 – С. 75 – 82.

Сведения об авторах

В.С. Жидик* – студент

В.В. Кириллова – к.м.н., доцент

Information about the authors

V.S. Zhidik* – Student

V.V. Kirillova – Candidate of Sciences (Medicine), Associate Professor

*Автор, ответственный за переписку (Corresponding author):

zhidik26@gmail.com

УДК: 612.313.8

ВЛИЯНИЕ УРОВНЯ СТРЕССА НА КАЧЕСТВО СНА

Ибрагимова Сария Рамизовна¹, Новрузова Эльвина Бахмановна¹, Зудова Алевтина Игоревна^{1,2}

¹Кафедра нормальной физиологии

ФГБОУ ВО «Уральский государственный медицинский университет» Минздрава России