

УДК 616 -056.5

***ЗНАНИЯ СТУДЕНТОВ МЕДИЦИНСКОГО ВУЗА О ПРАВИЛЬНОМ
ПИТАНИИ И ИХ ВЛИЯНИЕ НА ЛИЧНЫЕ ПИЩЕВЫЕ ПРИВЫЧКИ***

Шафигов Р. Р.,

студент,

ФГБОУ ВО «Ижевская государственная медицинская академия»,

Ижевск, Россия

Пахмутова П. А.,

студентка,

ФГБОУ ВО «Ижевская государственная медицинская академия»,

Ижевск, Россия

Толмачёв Д.А.,

д.м.н., доцент,

ФГБОУ ВО «Ижевская государственная медицинская академия»,

Ижевск, Россия

Аннотация. Статья посвящена изучению уровня знаний студентов медицинского вуза о правильном питании и их влияния на формирование личных пищевых привычек. В исследовании приняли участие 430 студентов 4-го курса лечебного факультета Ижевской государственной медицинской академии, прошедшие анкетирование, направленное на оценку осведомленности о принципах рационального питания и выявление взаимосвязи с их повседневными привычками. Результаты показали, что лишь 20,0% студентов обладают высоким уровнем знаний о здоровом питании, в то время как у большинства наблюдаются смешанные или нездоровые пищевые привычки, что повышает риск развития хронических заболеваний. Были также проанализированы такие факторы, как физическая активность, стресс, потребление алкоголя и курение, которые дополнительно влияют на образ жизни студентов. На основе полученных данных предложены рекомендации по

Дневник науки | www.dnevniknauki.ru | СМИ Эл № ФС 77-68405 ISSN 2541-8327

улучшению образовательных программ с целью формирования здорового образа жизни среди будущих врачей.

Ключевые слова: студенты медицинского вуза, правильное питание, пищевые привычки, факторы риска, здоровый образ жизни.

***KNOWLEDGE OF MEDICAL UNIVERSITY STUDENTS ABOUT PROPER
NUTRITION AND ITS INFLUENCE ON PERSONAL EATING HABITS***

Shafiqov R. R.,

student,

Izhevsk State Medical Academy,

Izhevsk, Russia

Pakhmutova P. A.,

student,

Izhevsk State Medical Academy,

Izhevsk, Russia

Tolmachev D.A.,

MD, Associate Professor,

Izhevsk State Medical Academy,

Izhevsk, Russia

Annotation. The article is dedicated to studying the level of knowledge among medical university students regarding proper nutrition and its influence on the formation of personal eating habits. The research involved 430 fourth-year students from the Faculty of Medicine at Izhevsk State Medical Academy, who participated in a survey aimed at assessing their awareness of the principles of rational nutrition and identifying the relationship with their daily habits. The results showed that only 20,0% of students have a high level of knowledge about healthy eating, while the majority exhibit mixed or unhealthy eating habits, which increases the risk of developing chronic diseases. Factors such as physical activity, stress, alcohol consumption, and smoking were also

Дневник науки | www.dnevniknauki.ru | СМИ Эл № ФС 77-68405 ISSN 2541-8327

analyzed, as they further influence students' lifestyles. Based on the findings, recommendations were made to improve educational programs aimed at promoting a healthy lifestyle among future physicians.

Key words: medical university students, proper nutrition, eating habits, risk factors, healthy lifestyle.

Актуальность.

В последние десятилетия значительно увеличилась распространенность хронических неинфекционных заболеваний, таких как ожирение, сердечно-сосудистые заболевания и сахарный диабет II типа, что тесно связано с неблагоприятными изменениями в структуре питания и образом жизни, особенно среди молодежи. В этой связи особую актуальность приобретает вопрос формирования здоровых пищевых привычек на ранних этапах жизни, включая период обучения в высших учебных заведениях, где формируются основы профессионального и личного поведения будущих специалистов. Для студентов медицинских вузов данная проблема становится особенно важной, поскольку они не только должны быть осведомлены о принципах правильного питания, но и интегрировать их в свою повседневную жизнь, учитывая свою роль будущих врачей, на которых будет возложена ответственность за здоровье пациентов [1, 2].

Несмотря на высокий уровень теоретической подготовки, включающий изучение основ диетологии, биохимии и физиологии питания, многочисленные исследования показывают, что студенты часто сталкиваются с трудностями в практическом применении этих знаний. Нерегулярное питание, преобладание калорийных продуктов с низкой питательной ценностью, а также недостаточная осведомленность о норме суточной калорийности — всё это остаётся частой проблемой среди студентов. Причины таких отклонений часто кроются в специфике учебного процесса, высоком уровне стресса, ограниченном времени и отсутствии привычки вести систематический контроль за своим рационом [3, Дневник науки | www.dnevniknauki.ru | СМИ Эл № ФС 77-68405 ISSN 2541-8327

4]. Это может негативно сказаться на их здоровье и повышает риск развития метаболических нарушений в будущем.

Кроме того, будущие врачи должны демонстрировать пример своим пациентам, так как личные привычки медицинских работников играют важную роль в формировании общественного мнения о здоровье и стиле жизни. Наличие у студентов медвузов нездоровых пищевых привычек может снижать их профессиональную эффективность и препятствовать полноценной профилактической работе среди населения. В этом контексте важно не только оценить уровень знаний о здоровом питании среди студентов, но и изучить, каким образом эти знания влияют на формирование их личных пищевых привычек [5-7].

На фоне глобальных тенденций ухудшения качества питания среди молодежи и увеличения числа заболеваний, связанных с образом жизни, данное исследование приобретает особую значимость. Выявление пробелов в знаниях и практических навыках студентов позволит внести коррективы в образовательные программы медицинских вузов, способствуя формированию у студентов более осознанного и ответственного отношения к собственному здоровью. Внедрение профилактических программ, направленных на улучшение образа жизни студентов, повысит качество подготовки будущих врачей и их способность эффективно оказывать медицинскую помощь и проводить профилактику заболеваний.

Цель. Изучить уровень знаний студентов медицинского вуза о правильном питании и определить влияние этих знаний на формирование их личных пищевых привычек.

Материалы и методы.

В ходе исследования было проведено анкетирование, в котором приняли участие 430 студентов, обучающихся на 4 курсе лечебного факультета Ижевской государственной медицинской академии. Анкета включала вопросы, направленные на оценку уровня знаний о принципах правильного питания и

Дневник науки | www.dnevniknauki.ru | СМИ Эл № ФС 77-68405 ISSN 2541-8327

выявление их влияния на повседневные пищевые привычки респондентов. Полученные данные были проанализированы и обработаны с использованием программы Microsoft Office Excel 2013.

Полученные результаты.

В исследовании приняли участие 430 студентов, из которых 58,0% составляют женщины и 42,0% — мужчины. Гендерное распределение выборки указывает на преобладание женщин среди респондентов. Это важно учитывать при анализе данных, так как известно, что женщины чаще демонстрируют осознанное отношение к питанию и более склонны к ведению здорового образа жизни.

Возрастной состав респондентов распределился следующим образом: 60,0% студентов находятся в возрасте 20-21 года, 35,0% — в возрасте 22-23 лет, и лишь 5,0% старше 24 лет. Основная группа опрошенных — это молодёжь, которая находится на ранних этапах формирования пищевых привычек. Это подчеркивает важность ранней профилактики заболеваний, связанных с неправильным питанием, и повышения осведомлённости о принципах здорового рациона.

Анализ уровня знаний о правильном питании показал, что только каждый пятый студент (20,0%) обладает высоким уровнем знаний, в то время как почти половина опрошенных (45,0%) оценивают свои знания как средние, а 15,0% испытывают затруднения при оценке своих знаний. Данные свидетельствуют о необходимости повышения уровня информированности студентов по вопросам здорового питания, особенно учитывая, что большая часть респондентов являются будущими медицинскими работниками.

Исследование пищевых привычек показало, что каждый третий студент (38,0%) придерживается здорового питания, при этом 47,0% сочетают здоровые и нездоровые пищевые привычки, а 15,0% студентов демонстрируют выраженные нездоровые привычки. Эти результаты указывают на то, что почти половина респондентов имеет смешанные или нездоровые пищевые привычки, Дневник науки | www.dnevniknauki.ru | СМИ Эл № ФС 77-68405 ISSN 2541-8327

что повышает риск развития метаболических нарушений и хронических заболеваний в будущем.

Каждый четвертый респондент (25,0%) редко занимается физической активностью, а 15,0% вообще не ведут активный образ жизни. Только 20,0% студентов выполняют физические нагрузки более трёх раз в неделю, что соответствует рекомендациям по поддержанию здоровья. Дефицит физической активности у большинства студентов требует внимания, так как регулярные физические нагрузки способствуют поддержанию нормального метаболизма и предотвращению развития сердечно-сосудистых заболеваний.

Стресс является важным фактором, влияющим на пищевые привычки. Результаты показали, что почти половина студентов (45,0%) испытывают стресс ежедневно, а 30,0% сталкиваются со стрессом несколько раз в неделю. Лишь 15,0% респондентов редко испытывают стресс, и только 10,0% указали на отсутствие стрессовых ситуаций. Высокий уровень стресса среди студентов требует разработки мероприятий, направленных на его управление, поскольку стресс является фактором, негативно влияющим как на питание, так и на общее состояние здоровья.

Что касается потребления алкоголя, каждый третий студент (30,0%) употребляет алкоголь несколько раз в месяц, а 48,0% респондентов либо редко употребляют, либо полностью воздерживаются от алкоголя. Однако 7,0% студентов употребляют алкоголь регулярно, что может оказывать негативное влияние на их метаболизм и общее состояние здоровья. Эти данные указывают на необходимость повышения осведомлённости о вреде алкоголя для организма.

Курение также остаётся важным фактором риска: каждый десятый респондент (12,0%) курит ежедневно, а ещё 18,0% — периодически. Однако 50,0% никогда не курили, что является позитивным показателем. Тем не менее, курение среди части студентов указывает на необходимость дальнейших профилактических мероприятий, направленных на снижение этого риска.

Каждый четвертый студент (25,0%) регулярно употребляет солёную пищу, что является тревожным сигналом. Избыточное потребление соли повышает риск развития артериальной гипертензии и заболеваний сердечно-сосудистой системы. Около 38,0% студентов употребляют солёную пищу несколько раз в неделю, что также требует внимания и информирования о последствиях такого образа жизни.

При оценке осведомлённости о суточной калорийности, только 30,0% респондентов знают свою норму калорий, тогда как 70,0% не обладают этой информацией. Что касается учета калорийности продуктов при составлении рациона, 40,0% студентов заявили, что иногда учитывают калории, в то время как 25,0% респондентов не обращают на это внимания.

Нарушение режима питания в связи с нарушениями сна отмечает 20,0% студентов, что указывает на важность поддержки нормального сна как фактора, способствующего улучшению пищевых привычек. 40,0% респондентов заявили, что никогда не нарушают режим питания из-за проблем со сном, что может свидетельствовать о стабильности их пищевых привычек.

На наличие диагностированных заболеваний пищеварительной системы указывает 10,0% студентов, что требует внимания со стороны образовательных учреждений для предоставления информации о важности регулярных медицинских обследований и раннего выявления заболеваний.

Каждый пятый студент (20,0%) отметил, что имеет избыточную массу тела, в то время как 70,0% считают свою массу тела нормальной. Это говорит о необходимости постоянного мониторинга массы тела и формирования здоровых привычек для предотвращения ожирения.

Наконец, 15,0% студентов следуют специальным диетам, что подчеркивает разнообразие подходов к питанию среди опрошенных. Большинство респондентов (85,0%) не придерживаются строгих ограничений, что может затруднить формирование устойчивых пищевых привычек в будущем.

Вывод. Исследование выявило, что студенты медицинского вуза, несмотря на их теоретическую подготовку в области здорового питания, сталкиваются с трудностями в применении этих знаний на практике. Значительная часть опрошенных демонстрирует смешанные или нездоровые пищевые привычки, что связано с высоким уровнем стресса, недостаточной физической активностью, частым употреблением алкоголя и курением. Эти факторы риска могут способствовать развитию артериальной гипертензии и других хронических заболеваний уже в молодом возрасте. Кроме того, выявлено, что значительное количество студентов не осведомлены о своей суточной норме калорий, что также способствует нарушению пищевого поведения. Низкий уровень физической активности среди студентов, а также влияние стресса на их рацион требует особого внимания. Полученные результаты подчеркивают необходимость внедрения комплексных профилактических программ, направленных на улучшение образа жизни студентов, повышение их осведомленности о принципах здорового питания и важности физической активности для поддержания здоровья и профилактики сердечно-сосудистых заболеваний в будущем.

Библиографический список:

1. Горбаткова Е.Ю. Изучение фактического питания современной студенческой молодёжи / Е.Ю. Горбаткова // Гигиена и санитария. – 2020. – № 3. – С. 291–297.
2. Проскурякова Л.А. Особенности пищевого поведения и виды его нарушений у студентов разных сроков обучения / Л.А. Проскурякова // Рациональное питание, пищевые добавки и биостимуляторы. – 2016. – № 2. – С. 118–124.
3. Новгородцева И.В., Мусихина, С.Е., Пьянкова, В.О. Учебный стресс у студентов-медиков: причины и проявления / И.В. Новгородцева, С.Е. Мусихина, В.О. Пьянкова // Медицинские новости. – 2015. – № 8. – С. 75–77.

4. Гаус О.В., Ливзан, М.А., Турчанинов, Д.В., Попелло, Д.В. Характер питания и пищевые привычки в молодежной среде / О.В. Гаус, М.А. Ливзан, Д.В. Турчанинов, Д.В. Попелло // Профилактическая медицина. – 2021. – Т. 24, № 4. – С. 37–40.

5. Скутарь А.И., Ячевская, Е.А. Изучение питания и особенностей пищевого поведения студентов СГМУ / А.И. Скутарь, Е.А. Ячевская // Бюллетень медицинских интернет-конференций. – 2016. – № 5. – С. 700.

6. Сычева, Е.А., Толмачев, Д.А. Характеристика питания студентов медицинского вуза / Е.А. Сычева, Д.А. Толмачев // Modern Science. – 2019. – № 12-4. – С. 174–177.

7. Попов А.В. Здоровье и образ жизни студенческой молодежи / А. В. Попов // Бюллетень Национального научно-исследовательского института общественного здоровья – Москва, 2007. – С. 24-28.

Оригинальность 80%