

- систематическое занятия спортом, которое поможет укрепить моральное и физическое состояние, а также благоприятно сказывается на адаптации к изменениям окружающей среды;

- проведение активной санитарно-просветительной работы по формированию здорового образа жизни, мотивации к правильному питанию.

Также рекомендуют четыре способа преодоления стресса:

- Улучшить общее состояние здоровья за счет правильного питания, достаточного отдыха и физических упражнений.

- Изменить ситуацию, то есть устранить как можно больше источников стресса.

- Изменить свое отношение к ситуации.

- Уметь расслабиться и освободиться от привычных стрессов.

Воспитанники духовных семинарий постоянно соблюдают особый образ жизни, предполагающий пост, эмоциональное равновесие, позитивные устремления и отказ от вредных привычек. Православная церковь отмечает ЗОЖ, который подразумевает не только здоровое питание, адекватную физическую активность, отсутствие вредных привычек и закаливания, но и духовно-нравственное благополучие.

Здоровый образ жизни — это отношение, поведение и деятельность человека. Это образ жизни, направленный на улучшение здоровья.

Список литературы:

1. Ахмадуллина, Х. М. Основы здорового образа жизни и профилактика болезней : учебное пособие для студентов вузов / Х. М. Ахмадуллина, У. З. Ахмадуллин ; Восточная экономико-юридическая гуманитарная академия (Академия ВЭГУ). – 2-е изд., стер. – Москва : ФЛИНТА, 2018. – 300 с. – ISBN 978-5-9765-3589-3. – URL: <https://znanium.com/catalog/product/1643141>.
2. Морозов, М. А. Здоровый человек и его окружение. Здоровьесберегающие технологии : учебное пособие для СПО / М. А. Морозов. – 3-е изд., стер. – Санкт-Петербург : Лань, 2021. – 372 с. – ISBN 978-5-8114-8315-0. – URL: <https://e.lanbook.com/book/174994>
3. Проведение профилактических мероприятий : учебное пособие / под редакцией С. И. Двойникова. – 2-е изд., перераб. и доп. – Москва : ГЭОТАР-Медиа, 2022. – 480 с. – ISBN 978-5-9704-6579-0. – URL: <https://www.studentlibrary.ru/book/ISBN9785970465790.html>. – Текст: электронный
4. Общие и частные вопросы медицинской профилактики : руководство / под редакцией К. Р. Амлаева, В. Н. Муравьевой. – Москва : ГЭОТАР-Медиа, 2018. – 512 с. – ISBN 978-5-9704-4575-4. – URL: <https://www.rosmedlib.ru/book/ISBN9785970445754.html>.

НЕСБАЛАНСИРОВАННОЕ ПИТАНИЕ – ВЕДУЩИЙ ФАКТОР ВОЗНИКНОВЕНИЯ ИЗБЫТОЧНОЙ МАССЫ ТЕЛА И АРТЕРИАЛЬНОЙ ГИПЕРТЕНЗИИ У СТУДЕНТОВ МЕДИЦИНСКОГО ВУЗА

Т.В. Понкратова, К.А. Рыжих, И.В. Кочеткова, Е.А. Фурсова

Научный руководитель: д.м.н., профессор Т.Н. Петрова

Воронежский Государственный Медицинский Университет им. Н.Н. Бурденко

Кафедра медицинской профилактики

Актуальность. В 2016 году по данным ВОЗ более 1,9 миллиарда взрослых старше 18 лет имели избыточный вес. Из них свыше 650 миллионов страдают ожирением и 462 миллиона имеют недостаточный вес. По данным Минздрава России, в 2019 году в стране впервые диагноз «ожирение» был поставлен 517,3 тысячи человек, что выше показателя 2018 года на 13,7%. Проблема лишнего веса становится всё более актуальной для молодых россиян, которые прибывают в заблуждение о сбалансированности своего рациона питания.

Цель. Выявить особенности питания респондентов с последующей оценкой антропометрических данных и определения распространенности избыточной массы тела и ожирения, также вариабельности АД среди студентов Воронежского государственного медицинского университета им. Н. Н. Бурденко.

Материалы и методы. Всего в исследовании приняли участие 162 студента-добровольца факультета лечебного дела, педиатрии, фармацевтического, стоматологического, сестринского дела, медико-профилактического в возрасте 18–25 лет. Социально-демографические характеристики студентов были получены с помощью анонимного анкетирования, фиксирования АД и

антропометрических измерений с определением ИМТ, рассчитанным на основе объективно измеренных данных, проведенных исследователями в период осеннего семестра 2022 года.

Результаты. В процессе анализа из 162 участников определилось 2 группы по отклонению ИМТ: 32 человека с избыточной массой тела и 23 с ее дефицитом. В результате измерения АД у 13 студентов оказалось высокое нормальное АД, в группу по АГ 1-й степени вошли 17 студентов, а в группу по АГ 2-й степени – 5. При этом в ходе опроса установилось, что среди всех обследованных 96,3% в свой рацион употребляют вредные продукты питания.

Заключение. В рамках исследования удалось выяснить, что студенты медицинского университета имеют погрешности в питании. Употребляемая ими пища содержит много жиров и мало витаминов, что приводит к быстрому нарастанию массы тела, которая служит почвой для развития в дальнейшем ХНИЗ у данной группы населения.

Ключевые слова. Избыточная масса тела, ожирение, правильное питание, пищевое поведение, измерение АД, студенты медицинского университета, анкетирование.

Актуальность. На сегодняшний день пищевые привычки и связанное с ними раннее появление избыточного веса становится проблемой эпидемического масштаба, что и отмечает в своём докладе Всемирная организация здравоохранения. Специалисты полагают, что ни одна из стран региона при актуальной динамике не сможет к 2025 году добиться положительного результата в борьбе с ожирением.

Избыточная масса тела есть в общей сложности у 55% россиян разных возрастов. Однако большинство считает свой рацион здоровым — это противоречит официальной статистике, что свидетельствует о неграмотности населения в вопросах питания. Заблуждения на счёт сбалансированности и полноценности питания определяется стойкими нарушениями пищевого поведения, которые приводят к изменению потребления или усвоения пищи, физической или психологической дисфункции, проявляющиеся в различных формах, таких как недостаточная масса тела, избыточный вес и ожирение.

Пищевое поведение — это совокупность привычек человека, связанных с приемом пищи в обычных и напряженных условиях. Расстройства пищевого поведения обычно начинаются в подростковом и юношеском возрасте, на этапе жизни, связанном со стрессовыми событиями, например, отъезд из дома в образовательные учреждения. Следует также отметить тенденцию к увеличению суммарной учебной нагрузки (освоение новых дисциплин, изучение теоретического материала и т. п.), требующей усидчивости в течение длительного промежутка времени, что влечёт за собой пропуски приема пищи с последующим превышением энергоценности рациона питания над суточными энергозатратами за счет увеличения количества жиров, белков, легкоусвояемых углеводов, сахара и соли.

Пищевые привычки студентов представляют интерес, поскольку наибольшее увеличение избыточного веса и ожирения происходит в возрасте 18–29 лет, согласно Системе наблюдения за поведенческими факторами риска. Таким образом, изучение питания студентов, имеет важное значение для предотвращения заболеваний, связанных с пищевыми привычками в более зрелом возрасте.

Цель. Изучить распространенность избыточной массы тела и ожирения среди студентов ФГБОУ ВО ВГМУ им. Н. Н. Бурденко путём объективной оценки антропометрических показателей учащихся с последующим расчетом ИМТ, измерением АД, как зависимого фактора от массы тела, и анализом анкетирования «Отношение к здоровому питанию» с определением осведомленности респондентов о правильном питании. Оценить связь питания, массы тела и значения АД.

Материалы и методы. Исследование выполнено на базе Воронежского государственного медицинского университета им. Н. Н. Бурденко, в котором приняли участие 162 студента-добровольца в возрасте от 18 до 25 лет, среди которых преобладал женский пол (121 участница – 74,7%) над мужским (41 участник – 25,3%).

Всем респондентам было предложено на заполнение анонимное онлайн анкетирование «Отношение к здоровому питанию», состоящее из 21 вопроса для изучения осведомленности участников о правильном питании.

Программа исследования помимо опроса включала изучение антропометрических показателей физического развития, определения АД, пульса и сатурации. Измерение роста и веса производилось с использованием сантиметровой ленты и весов с последующим расчетом индекса массы тела, который представляет собой вес в килограммах, деленный на квадрат роста в метрах. Согласно ИМТ из числа обследованных были сформированы группы (ВОЗ, 2004): недостаточный вес (ИМТ <18,5 кг/м²); нормальный (18,5–24,9 кг/м²); избыточный вес (25,0–29,9 кг/м²) и ожирение (≥30 кг/м²). Индекс массы тела необходим для оценки пищевого статуса учащихся.

Определение ЧСС и системного АД проводилось помощью электронного тонометра у испытуемых согласно правилам измерения: в спокойной обстановке и положении сидя, на левой и правой руке с двумя последовательными регистрациями АД, интервал между которыми составлял 5 минут. На основании критериев оценки значения АД были также сформированы группы: с высоким

нормальным АД (130-139 мм рт. ст.), АГ 1-й степени (140-159 мм рт. ст.), АГ 2-й степени (160-179 мм рт. ст.), АГ 3-й степени (≥ 180 мм рт. ст.).

Статистический анализ и обработка полученных данных проводились на кафедре медицинской профилактики в период осеннего семестра 2022 года с использованием сводных таблиц в системе Microsoft Excel.

Результаты. В ходе работы было установлено, что ИМТ находится в диапазоне от 15,6 до 36,2 кг/м², при этом среднее значение соответствует норме и составляет 21,3 кг/м². Однако, пятая часть обследованных имеют отклонения в сторону избыточного веса. Проанализировав данные, можно сделать следующие выводы, что среди 162 студентов-медиков 32 человека имеют избыточную массу тела (19,8%), из них 2 человека – ожирение первой степени (1,23%), 3 человека – ожирение второй степени (1,85%). Следует отметить, что у 23 (14,2%) учащихся был обнаружен дефицит массы тела.

Аналогичные описательные действия были выполнены относительно значений артериального давления студентов. Среди участников исследования встречаемость САД выше 130 мм рт. ст. была выявлена у 35 человек (21,6%), из которых 13 (8,02%) имели высокое нормальное АД, т.е. не превышающее 139 мм рт. ст. В группу по АГ 1-й степени вошли 17 студентов (10,5%), давление которых оказалось в диапазоне от 140 до 159 мм.рт. ст., а 5 других — в группу по АГ 2-й степени (3,08%) с давлением от 160 до 179 мм рт. ст.

Соблюдение режима приема пищи оказывает существенное влияние на появление избыточного веса. На основании статистического анализа анкетирования «Отношение к здоровому питанию» выяснилось, что из 162 респондентов - 17,3% считают свое нынешнее состояние здоровья – плохим, часто болеют, находятся в унынии и совсем не веселы. Часть опрошенных (33,5%) предполагают, что правильное питание – это преимущественно питание качественными и натуральными продуктами, допуская употребление жирного и сладкого.

Основные принципы правильного питания, которые соблюдаются большинством обследуемых, являются: употребление сырых овощей и фруктов, усиливающих перистальтику кишечника и содержащих витамины (66,7%); употребление супов и бульонов, т.к. они содержат готовые к всасыванию вещества (61,6%); не переедают (49,1%); тщательно пережевывают пищу (42,1%). Никогда не завтракают – 13% опрошенных, остальная часть студентов употребляют на завтрак: чай (кофе), бутерброды и сладости (58,6%). Ежедневно или через день едят овощи и фрукты 49,4% студентов, молочные или кисломолочные продукты – 45,7% респондентов; большинство - 66,7% не употребляют рыбу в достаточном количестве; никогда не едят кашу – 13% опрошенных; досаливают пищу – 38,9 %; вредные продукты встречаются в рационе у 96,3 % студентов. Свой режим питания не считают разнообразным – 34% опрошенных, количество приемов пищи равному 1-2 раза в течение суток имеют 32,7% студентов медицинского учреждения. Не стремятся правильно питаться 19,8% респондентов. Соблюдать принципы сбалансированного питания, по их мнению, мешает множество причин: отсутствие времени на приготовление здоровой пищи (66,7%); нехватка денег (43,2%); нет мотивации (27,2%).

У некоторых студентов на основании опроса в настоящее время имеются заболевания, связанные с питанием. Самые распространенные из них: болезни органов пищеварения (27,8%), ожирение или избыточная масса тела (17,3%). В рамках исследования обнаружилось 15 человек (9,26%), которые на данном этапе имеют и избыточную массу тела и высокое АД, что увеличивает риск развития неблагоприятных осложнений в будущем. Таким образом, сопоставляя полученные характеристики, была подтверждена динамика АД от ИМТ.

Обсуждение. Нарушение сбалансированности пищевого поведения во время учебы в студенческий период предрасполагают данную возрастную группу населения к проблемам со здоровьем в будущем. Поэтому основная цель конкретного статистического обзора состояла в том, чтобы показать текущие данные о распространенности избыточной массы тела, связанного с пищевым статусом, и выявить связь повышенного АД среди студентов ВГМУ им. Н. Н. Бурденко. Достоинство работы заключается в высоком количестве обследованных, что повышает точность результатов.

Систематическое смещение и ограничение исследования связано: во-первых, предвзятость ответов, существует потенциал для социально-желательной обратной связи участников - студенты могут быть склонны занижать симптомы; во-вторых, влияние факторов окружающей среды относительно объективного измерения АД; в-третьих, показатели в текущем исследовании были выбраны на основе аналогичных исследований с использованием тех же показателей. Хотя, насколько известно, не существует «золотого стандарта» в отношении оценки пищевого поведения.

Резюме основного результата исследования. Количество студентов с избыточным весом и ожирением из 162 обследованных составляет 32 человека (19,8%), что связано по результатам анкетирования с неосведомленностью, отсутствием желания, времени и финансового составляющего вести сбалансированное и правильное пищевое поведение. Не принимают попыток к улучшению питания 19,8% респондентов. 15 человек (9,26%) имеют по итогу избыточную массу тела и ожирение (≥ 25 кг/м²) с высоким САД (≥ 130 мм рт. ст.), что свидетельствует о связи данных факторов.

Заключение. Студенты ВГМУ им. Н. Н. Бурденко демонстрируют неадекватные пищевые привычки, связанные с недостаточным потреблением фруктов, овощей и рыбы, в пользу высококалорийных блюд, сладких закусок и газированных напитков.

Питаться правильно в веке информационных технологий сложно. Резкое увеличение рафинированной калорийной продукции, ее доступность ограничили мотивацию учащихся выбирать продукты питания в соответствии с их полезностью.

Было показано, что продукты, содержащие большое количество жира животного происхождения и простых углеводов, способствуют дефициту функции вознаграждения мозга, подобной зависимости, и могут привести к переяданию и ожирению. А несбалансированное питание, избыточная масса тела, ожирение, высокие цифры АД – факторы риска возникновения ХНИЗ у студентов, обучающихся в ФГБОУ ВО ВГМУ им. Н.Н. Бурденко. Принятие правильного пищевого поведения и здорового образа жизни важно для людей, которые станут будущими медицинскими работниками, для их здоровья и здоровья будущих поколений.

Для решения данного вопроса необходимо полномасштабно проводить мероприятия, направленные на увеличение знаний в области здорового питания, побуждать студентов к употреблению в свой рацион продуктов богатых белком, сложными углеводами, витаминами и микроэлементами, с достаточным содержанием клетчатки. Если начать сейчас, то в будущем количество лиц, страдающих хроническими неинфекционными заболеваниями, будет снижаться.

Список литературы:

1. Дэниел, Г. Бессесен Избыточный вес и ожирение. Профилактика, диагностика и лечение / Дэниел Г. Бессесен, Роберт Кушнер. - М.: Бином, 2016. - 240 с. [Deniel, G. Bessesen Izbytochnyj ves i ozhirenie. Profilaktika, diagnostika i lechenie / Deniel G. Bessesen, Robert Kushner. - M.: Binom, 2016. - 240 c. (In Russ).]
2. Егоров, М. Н. Ожирение / М.Н. Егоров, Л.М. Левитский. - М.: Медицина, 2015. - 306 с. [Egorov, M. N. Ozhirenie / M.N. Egorov, L.M. Levitskij. - M.: Medicina, 2015. - 306 c. (In Russ).]
3. Картелишев, А. В. Актуальные проблемы ожирения у детей и подростков / А.В. Картелишев, А.Г. Румянцев, Н.С. Смирнова. - М.: Медпрактика-М, 2015. - 280 с. [Kartelishhev, A. V. Aktual'nyeproblemyozhireniya u detej i podrostkov / A.V. Kartelishhev, A.G. Rummyancev, N.S. Smirnova. - M.: Medpraktika-M, 2015. - 280 c. (In Russ).]
4. Разина А.О., Ачкасов Е.Е., Руненко С.Д. Ожирение: современный взгляд на проблему. Ожирение и метаболизм. 2016;13(1):3-8. [Razina A.O., Achkasov E.E., Runenko S.D. Ozhirenie: sovremennyy vzglyad na problemu. Ozhirenie i metabolizm. 2016;13(1):3-8. (In Russ).]
5. Цыденова Я. С. Профилактика ожирения среди студенческой молодежи. Медицина, 2016. – С. 47-52. [Cydenova YA. S. Profilaktikaozhirenyasredistudencheskojmolodezhi. Medicina, 2016.– S. 47-52. (In Russ).]

БОЛЕЗНЬ ЛАЙМА: ЗАКОНОМЕРНОСТИ ЭПИДЕМИОЛОГИЧЕСКОГО ПРОЦЕССА НА ТЕРРИТОРИИ ВОРОНЕЖСКОЙ ОБЛАСТИ И Г. ВОРОНЕЖА, ПРИНЦИПЫ И МЕТОДЫ ПРОФИЛАКТИКИ.

Е.В. Сергеева

Воронежский государственный медицинский университет им. Н.Н. Бурденко

Актуальность: болезнь Лайма играет немаловажную роль в структуре инфекционной заболеваемости на территории как г. Воронежа и Воронежской области, так и в целом Российской Федерации. Особенно актуальна проблема распространения клещевого боррелиоза в сельской местности, так как там наблюдается постоянный рост заражаемости клещей возбудителем. Переносчиками болезни Лайма являются клещи *Ixodes ricinus*, возбудителями - *Borrelia afzelii* и *Borrelia garinii*. Заболеваемость имеет сезонный характер - наиболее высокий рост заболевших наблюдается в тёплое время года, особенно в летний сезон, что свидетельствует о необходимости усиления профилактических мер в сезон подъёма заболеваемости и мониторинга активности природных очагов.

Цель: анализ заболеваемости и эффективности профилактических мер, используемых в данное время, в отношении возбудителя, переносчика и восприимчивого организма.

Материалы и методы: ретроспективный анализ заболеваемости по данным учётных форм №2 и данным докладов, данные медицинских карт пациентов с подтверждённой болезнью Лайма и данные протоколов исследования клещей на наличие возбудителя.

Результаты: в статье представлены результаты проведённого анализа заболеваемости на территории Воронежской области, перечень профилактических мероприятий в отношении