Дальнейшее же прогрессирование болезни может привести к снижению количества тромбоцитов в организме до критического уровня, что приводит к смертельному исходу.

1. Абелевич А.И. Хирургический сепсис: современное состояние проблемы / А. И. Абелевич – Современные технологии в медицине, Н. Новгород, 2011. - 135-139 с.
2. Другакова Ю. С. Абдоминальный сепсис при панкреонекрозе / Ю. С. Другакова, Р. Х. Хильгияев – ГБОУ ВПО Саратовский ГМУ им. В.И. Разумовского Минздрава России, кафедра общей хирургии, 2014.
3. Тромбоциты: норма и патология, механизмы гемостаза и свертывания крови, лечение нарушений // СосудИнфо.URL: <http://sosudinfo.ru/krov/trombocyt-i-svertyvanie/>

Калиниченко А.С, Капитула В.Я., Кузьмина Е.В., Иванов С.В.

Исследование характера питания и его связи с наличием расстройств пищеварения у студентов 3 курса медицинской академии им. С.И. Георгиевского

*ФГАОУ ВО «Крымский федеральный университет им. В.И. Вернадского»,
Медицинская академия им. С. И. Георгиевского
(Россия, Симферополь)*

doi:10.18411/spc-15-05-2019-12

idsp: sciencepublic-15-05-2019-12

Никто не станет спорить, что прием пищи – один из важных компонентов работоспособности человека. Особенно это касается тех, кто ежедневно тратит большое количество энергии на работу или учебу. А если совмещать эти два фактора, то правильное питание вообще становится неотъемлемой частью жизни любого студента в любое время года и на любом курсе.

В Медицинской академии самым важным временем, которое, несомненно, способно определить не только дальнейшее обучение, но и большую часть жизни, является учёба на третьем курсе – половина пройденного пути. Третий год обучения, который все студенты и до и после обучения называют самым трудным. Если взглянуть на это со стороны гигиены питания, то среди студентов можно получить закономерные повторяющиеся результаты. Согласно проведённому нами исследованию, более 90% студентов (всего 150 анкетированных) не потребляют достаточного количества пищи, дабы обеспечить себя энергией согласно суточным энергопотребностям, употребляют её «На ходу» или же, напротив, так организуют свой рацион, что совершенно забывают о равновесии и правильном соотношении белков, жиров и углеводов в пище, что они едят, и попросту наедаются до отказа, лишь бы не «Отзывалось под ложечкой». А ведь человеческий организм представляет собой открытую систему и может существовать лишь при непрерывном притоке свободной энергии. Постоянно употребляя пищу, он способен поддерживать ее метаболизм, тем самым расщепляя на простые соединения. При этом способно освободится определенное количество энергии, которое используется в обеспечении всех жизненных процессов. В данном ракурсе, каждый человек представляет собой реактор, который способен, постоянно перерабатывая пищу, тратить энергию на собственное жизнеобеспечение. Тепловой, электрический, механический типы энергии - все это составляет нашу жизнь и ее мы можем получать благодаря тому, что мы употребляем. Лишь количество, правильно подобранный состав пищи и режим питания будет определять то, сможем ли мы правильно распорядиться энергией, которую сами же и выделяем.

Для того чтобы наглядно продемонстрировать то, как студенты третьего курса привыкли утолять свой голод и жажду, и каким образом это может быть связано с нарушениями в работе пищеварения, мы провели исследование. Оно заключалось в том, чтобы задать обучающимся список вопросов, ответы на которые в полной мере показали бы

всю картину питания студентов и возможные «группы риска» по болезням желудочно-кишечного тракта, связанные с неправильным характером и режимом употребления пищи во время учебного дня. Исходя из результатов проведённого исследования, мы составили определённую статистику и вывели рекомендации по правильному питанию обучающихся. Анкетирование проводилось среди студентов факультета «Лечебное дело» третьего курса Медицинской Академии им. С. И. Георгиевского г. Симферополя. Было опрошено 150 человек, из них 102 девушки и 48 юношей.

Согласно опросу среди студентов третьего курса, в их рационе преобладают углеводы (80%) (у 120 человек, из них девушек 82, юношей 38) и в меньшей степени (20%) белки (у 30 человек: 20 девушек и 10 юношей). Причем 113 опрошенных (77 девушек, 36 юношей) перекусывают в течение учебного дня (70%). Питательная ценность белков и углеводов составляет 4,1 ккал на 1 г, жиров – 9,3 ккал на 1 г. В среднем углеводы должны составлять 60% калорийности дневного рациона, жиры – 20%, белки – 20%. Если процентное соотношение нутриентов в рационе значительно отклоняется от заданных цифр, это может привести к нарушению обменных процессов в организме и развитию диспептических расстройств. Углеводы, в зависимости от их усвояемости, делят на два типа: простые (моносахариды, имеют высокий гликемический индекс) и сложные (полисахариды с низким гликемическим индексом).

У 75 (50%) опрошенных студентов (51 девушка, 24 юноши) выявлены заболевания желудочно-кишечного тракта, нарушения в работе пищеварительной системы регулярно возникают у 30 (20%) человек (18 девушек, 12 юношей), иногда – у 52 студентов (35%) (35 девушек, 17 юношей).

60 (40%) студентов не успевают завтракать дома, из них 41 девушка, 19 юношей. 95 (30%) человек (65 девушек, 30 юношей) завтракают в университете, а 25 (10%) человек (17 девушек, 8 юношей) вообще не завтракают.

Ночью от чувства голода периодически просыпаются 22 (15%) опрошенных (15 девушек, 7 юношей).

Что касается жидкой пищи (супы, бульоны и др.), у 90 (60%) человек (60 девушек, 30 юношей), они не являются постоянной частью рациона, причем 25 (10%) студентов (15 девушек, 10 юношей) вообще не едят супы.

Регулярно употребляют фаст-фуд 15 (10%) студентов, периодически – 90 (60%) человек, очень редко – 30 (20%) обучающихся, вообще не едят – 15 (10%) опрошенных – 11 девушек, 4 юношей.

Для нормальной работы ЖКТ необходимы регулярные завтраки (у 90 (60%) студентов, из них 109 девушек, 29 юношей), постоянное присутствие в дневном рационе жидкой горячей пищи (лишь 25 (17%) студентов регулярно употребляют супы, из них 17 девушек и 8 юношей), регулярное употребление фруктов и овощей (часто едят фрукты 98 (65%) обучающихся: 67 девушек, 31 юноша, из них 37 (45%) человек (46 юношей, 21 девушка) предпочитают бананы и киви, 68 (45%) человек (46 девушек, 22 юноши) – яблоки и груши, 15 (10%) человек (10 девушек, 5 юношей) – апельсины, грейпфруты и манго).

По результатам проведённого анкетирования можно сделать вывод, что характер питания большинства обучающихся способствует возникновению нарушений в работе желудочно-кишечного тракта, которые влекут за собой хронические патологии пищеварительной системы, такие как хронический гастрит (часто эрозивные формы), язва желудка и двенадцатиперстной кишки, гастро-эзофагеальная рефлюксная болезнь (ГЭРБ), дуоденит, дискинезия желчевыводящих путей, энтерит, колит и другие. Эти болезни клинически проявляются в виде абдоминальных болей, отрыжки, срыгивания, тошноты, рвоты, метеоризма, спастических и атонических запоров, что значительно ухудшает качество жизни человека. Хроническая патология способствует развитию метаплазии эпителия

пищеварительной системы (ГЭРБ), его дальнейшей дисплазии, что значительно повышает риск малигнизации. Нарушение структуры эпителия может привести к симптому мальабсорбции (при атрофических гастритах), при котором нарушается всасывание питательных веществ, в результате чего развивается кахексия, авитаминозы, пернициозная анемия и т.д. Для нормальной работы ЖКТ, помимо регулярных завтраков, употребления горячей жидкой пищи, обильного питья воды в чистом виде необходимо исключение фаст-фуда (еда из заведений, посещаемых многими студентами: Garry's, CFC, АвтоКафе, Yummy, Burger King и др.) из рациона питания. Быстрая еда (гамбургеры, картошка фри и др.) вредна не только из-за обилия калорий, которое может привести к увеличению массы тела, но так же из-за высокого содержания транс-жиров, повышение количества которых в организме человека приводит к нарушениям в работе нервной и сердечно-сосудистой системы, в частности, к патологии липидного обмена, что выражается в образовании холестериновых бляшек в результате накопления в эндотелии сосудов липопротеинов низкой и очень низкой плотности.

Во избежание возникновения вышеперечисленных патологических состояний студентам необходимо уделять больше внимания своему питанию, причем обращать внимание не только на качество продуктов и их энергетическую ценность, но и на режим употребления пищи. Нужно обязательно завтракать, в течение дня есть 4-5 раз примерно каждые 4 часа. Желательно употреблять пищу как можно чаще и небольшими порциями. Соблюдение этих несложных правил поможет сохранить здоровье пищеварительной системы и улучшить умственную работоспособность, что крайне важно в течение всего процесса обучения в академии.

1. Fredriksson E., Brekke. H.K., Ellegard, L. Dietary intake in Swedish medical students during 2007 – 2012 // Scandinavian Journal of Public Health. 2016. Vol. 44. Issue 1. P. 77 – 83. doi: 10.1177/1403494815611767. (дата обращения: 04.04.2019).
2. Quick V.M., Byrd-Bredbenner C. Disturbed eating behaviours and associated psychographic characteristics of college students // Journal of Human Nutrition and Dietetics. 2013. Vol.26. Issue SUPPL.1. P. 53-63. doi: 10.1111/jhn.12060. (дата обращения: 04.04.2019).
3. Yu Z., Tan M. Disordered Eating Behaviors and Food Additions among Nutrition Major College Students // Nutrients. 2016. Vol. 8. Issue 11. doi: 10.3390/nu8110673. (дата обращения: 05.04.2019).
4. Лакшин А.М., Кожевникова Н.Г. Питание как фактор формирования здоровья и работоспособности студентов // Вопросы питания - 2008 г. - №1 – С. 43 – 45.
5. Зиновьев Н.А. Активность студентов в соблюдении принципов здорового образа жизни // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта – 2012 г. - №12 – С. 73 – 77.
6. Дрожжина Н.А., Максименко Л.В. Организация питания студентов // Вестник РУДН, серия Медицина – 2013 г. - №1 – С. 112 – 116.
7. Сетко А.Г., Каштанова С.Г., Тришина С.П. и др. Особенности функционирования органов и систем студентов медицинского вуза при недостаточной нутриентной обеспеченности // Здоровье населения и окружающая среда – 2013 г. - №6 (243) – С. 7 - 9.
8. Петрова Т.Н., Зуйкова А.А., Красноручкая О.Н. Оценка фактического питания студентов медицинского вуза: проблемы и пути их решения // Вестник новых медицинских технологий – 2013 г. - №2 – С. 72 – 77.
9. Лыцова Н.Л. Оценка здоровья студенческой молодежи // Фундаментальные исследования – 2015 г. - №2 – С. 1699 – 1702.
10. Аминова О.С., Уварова Ю.Е., Тятенкова Н.Н. Оценка фактического питания и пищевого статуса студентов // В мире научных открытий – 2017 г. – том 9, №1 – С. 66 – 72.
11. Калюжный Е.А., Михайлова С.В., Кузмичев Ю.Г., Болтачева Е.А., Жулин В.Н. Внутригрупповые особенности физического развития сельских школьников // Научное мнение: научный журнал / Санкт-Петербургский университетский консорциум. – СПб., 2013. - № 1. – С.197-202.
12. Калюжный Е.А., Кузмичев Ю.Г., Михайлова С.В., Маслова В.Ю. Результаты мониторинга физического здоровья студентов на основе активной самооценки // Научное мнение: научный журнал / Санкт-Петербургский университетский консорциум. – СПб., 2012. - №4. – С.133-137.