

Рогова О.С., Рудаков О.С.

ОСНОВНІ ПРОБЛЕМИ ХАРЧУВАННЯ СТУДЕНТІВ-МЕДИКІВ

Науковий керівник: асист. Древаль М.В.

Актуальність. У студентів змінюється звичний спосіб життя. Збільшується обсяг інформації, з'являється потреба самостійно розподіляти час і організувати своє навчання. Навантаження на психоемоційну сферу та організм в цілому зростає. Правильне харчування є суттєвою складовою способу життя. У бутті студента-медика важливість їжі втрачається, що веде до порушень ще не до кінця сформованого організму.

Мета: Дослідити харчування студентів медичних закладів вищої освіти та виявити основні проблеми, що впливають на стан здоров'я, навчальну діяльність та процеси адаптації.

Результати: У дослідженні серед студентів Харківського Національного медичного університету. У опитуванні взяли участь 113 осіб, серед яких 73,5% - чоловіки, 26,5% - жінки. У віці 18 років - була більшість

47, 8% опитуваних, 17, 7% чоловік було 19 років, інші – 20-22 років.

Було виявлено, що більшість студентів харчується нерегулярно. Кількість разів вживання їжі на день у 39,8% студентів - тричі, у 21,2% - 4-5, 25,7% осіб – 2, а у 13,3 всього один раз або «залежно від зайнятості». Тільки 38,1% опитуваних дотримуються проміжку в 3-4 години, 51,4% вживають їжу раз у 5-8 годин, інші – навіть раз на 18-24 години.

Найбільш частим порушенням є відсутність сніданку. Тільки 54% студентів вживають їжу зранку завжди, але більшість з них – це люди, що не готують самі або живуть із родичами. 46% респондентів не встигає зранку, що впливає на гірше засвоєння навчального матеріалу.

Недостатність часу між заняттями діє не тільки на кількість, а й на якість вживання їжі. Перерва витрачається не на відпочинок, а на шлях до потрібного корпусу. Тому 31% студентів куплять перекуси дорогою, 8% вживають їжу у ресторанах швидкого харчування, а 8,8% не їдять в

університеті взагалі. Улюбленим перекусом (57,4%) є булки, бутерброди та інші борошняні вироби, 27,8% осіб віддають перевагу шоколаду та солодким батончикам.

Чверть (25,7%) не зважають на якісний склад їжі.

30,1% студентів займаються спортом, інші – ні. Малорухливий спосіб життя та в більшості вуглеводне харчування призводить до того, що 31,9% мають надлишкову вагу.

Як показали результати опитування 95,5% респондентів знають про негативний вплив неправильного раціону на здоров'я, але при цьому продовжують харчуватись хибно. Аргументують вони це помилковими думками які вкоренились в нашому суспільстві. Наприклад, що для повноцінного харчування потрібно багато коштів, або що для приготування здорової їжі потрібно дуже багато часу. Ця ніби необхідність грошей та часу лякає в першу чергу опитуваних, які в результаті все частіше не звертають уваги на свій раціон, що безумовно впливає на стан здоров'я та навчальний процес.

Висновок. Не слідкуючи за своїм харчуванням студенти підвищують для себе ризик виникнення багатьох захворювань шлунково-кишкового тракту та організму в цілому. При надмірній калорійності раціону з'являється зайва вага, що підвищує навантаження на серце і судини. При неправильному харчуванні впродовж довгого часу може виникнути гастрит, холецистит, виразкова хвороба чи навіть рак шлунку. При недостатності вітамінів та мікроелементів що повинні потрапляти в організм зі здоровою їжею можуть виникати ендокринні порушення. Неправильне харчування також негативно впливає і на імунну систему, на фоні ендокринних та гуморальних порушень послаблюється імунітет.

Неправильне харчування це глобальна проблема нашого суспільства, тому молодим людям вже зараз потрібно змінити свій образ життя щоб бути здоровими у майбутньому.

Рекомендації. Оскільки розлади харчової поведінки часто викликаються психологічними причинами, їх лікування передбачує в першу чергу використання методів психотерапії та психоаналізу.

Найбільш актуальною в роботі з харчовими залежностями є когнітивно-поведінкова терапія, спрямована на виключення неадекватних поведінкових патернів і вироблення нової схеми поведінки. Активно підключається тілесно-орієнтована і динамічна терапія для кращого контакту, відчуття і розуміння образу тіла, а також його потреб.