

**ФГБОУ ВО Тверской государственный медицинский университет Минздрава
России**

**ОЦЕНКА ПИТАНИЯ СТУДЕНТОВ МЕДИЦИНСКОГО ВУЗА: ПРОБЛЕМЫ И
ПУТИ ИХ РЕШЕНИЯ**

Цель исследования: определение особенностей питания студентов, а также сравнительная характеристика соблюдения элементов здорового образа жизни у студентов разных факультетов ТГМУ.

Материалы и методы: проведено анкетирование 400 студентов 4-х факультетов ТГМУ: лечебного (174 человека), стоматологического (126 человек), педиатрического (84 человека) и фармацевтического (16 человек). Среди опрошенных респондентов 132 человека были мужчинами, девушки — 268 человек. Анкетирование состояло из трех частей: в первой определялась рациональность питания, во второй — исследовались физические нагрузки, в третьей оценивались вредные привычки. Статистическая обработка результатов проводилась с помощью программ MicrosoftExcel и MicrosoftPowerPoint.

Результаты: у студентов стоматологического и лечебного факультетов наибольшая часть приема пищи приходится на ужин 61 % и 47 % соответственно, в отличие от студентов педиатрического и фармацевтического факультетов, у которых на ужин приходится 39 % и 33 %. Так же мы учитывали время приема пищи; прием пищи за 2-3 часа до сна: фармацевтический — 85 %, стоматологический — 83 %, педиатрический — 78 %, лечебный — 58 %. Оценивался состав пищевого рациона. Среди студентов, не употребляющих мясо, на фармацевтический факультет приходится 12 %, педиатрический, лечебный, стоматологический около 3 %. Не употребляют морепродукты на педиатрическом факультете 67 %, на фармацевтическом 66 %, на лечебном 42 % и на стоматологическом 25 %. Не употребляют овощи и фрукты: фармацевтический 12 %, педиатрический 4 %, лечебный 2 %. Не употребляют молоко и молочные продукты: фармацевтический и лечебный факультеты — 21 %, педиатрический — 14 %, стоматологический 2 %. Во второй части исследовались физические нагрузки, режим сна, а также состояние здоровья. Выяснилось, что более 8 часов на сон выделяют студенты стоматологического факультета — 30 %, фармацевтического — 18 %, лечебного — 16 %, педиатрического 11 %. Менее 6 часов на сон приходится на педиатрическом факультете 53 %, на лечебном 24 %, на стоматологическом 22 %, на фармацевтическом 18 %. Физической нагрузке наибольшее внимание уделяют студенты стоматологического факультета — 72 %, лечебного, фармацевтического, педиатрического около 33 %. Что касается здоровья, то посещают врача в период семестра по поводу хронических и инфекционных заболеваний студенты стоматологического факультета 19 %, педиатрического и фармацевтического — 12 %, лечебного — 6 %. В третьей части оценивалось наличие вредных привычек. Курят и употребляют алкоголь студенты педиатрического 15 % и лечебного 9 % факультетов. Нерегулярно — стоматологический, лечебный и педиатрический около 30 %, фармацевтический 27 %. Более 50 % всех факультетов не курят и не употребляют алкоголь!! Из опрошенных здоровый образ жизни ведут студенты стоматологического факультета 50 %, фармацевтического — 36 %, лечебного — 20 %, педиатрического — 13 %.

Выводы: всем респондентам мы рекомендуем приблизиться к идеальному графику приема пищи, скорректировать состав своего пищевого рациона, чтобы с пищей поступали все необходимые макро- и микроэлементы в необходимом количестве. Студентам всех факультетов рекомендуем придерживаться режима сна, а студентам педиатрического и лечебного факультетов увеличить физическую активность.