

**Сапожникова Ирина Евгеньевна**

канд. мед. наук, доцент

**Симонова Ольга Викторовна**

д-р мед. наук, доцент, заведующая кафедрой

ФГБОУ ВО «Кировский государственный

медицинский университет» Минздрава РФ

г. Киров, Кировская область

## **ОПЫТ ВОСПИТАТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ ПО РАЗВИТИЮ НАВЫКОВ РАЦИОНАЛЬНОГО ПИТАНИЯ СРЕДИ СТУДЕНТОВ МЕДИЦИНСКОГО УНИВЕРСИТЕТА**

*Аннотация:* в статье представлены сведения о воспитательных мероприятиях, направленных на развитие навыков рационального питания, проводившихся со студентами 6 курса специальности 31.05.01 Лечебное дело и со студентами 5 курса специальности 30.05.01 Медицинская биохимия на кафедре госпитальной терапии Кировского государственного медицинского университета в 2019–2020 гг.

*Ключевые слова:* воспитательная работа, здоровый образ жизни, рациональное питание, высшее медицинское образование.

В настоящее время важное значение имеет воспитательная работа с учащейся молодежью [1]. Будущие специалисты с высшим медицинским образованием должны служить для окружающих людей примером здорового образа жизни. Студентам, получающим специальность 31.05.01 Лечебное дело, предстоит проводить санитарно-просветительную работу с пациентами и их родственниками, быть для пациентов примером здорового образа жизни. Студентам, обучающимся по специальности 30.05.01 Медицинская биохимия, во время занятий на клинической кафедре важно узнать практические моменты по смежным темам. Независимо от будущей специализации студента, преподаватель клинической кафедры медицинского вуза, наряду с формированием у обу-

чающихся общепрофессиональных и профессиональных компетенций, призван способствовать формированию у них навыков здорового образа жизни.

В связи с особенностями образа жизни студентов (частые стрессы, материальные ограничения, нарушения режима труда и отдыха, нерациональное питание, гиподинамия) проблема формирования здорового образа жизни у учащихся высших учебных заведений является актуальной [3]. Возможным вариантом проведения воспитательной работы со студентами являются беседы о здоровом образе жизни, направленные на формирование рационального стиля питания. В 2019–2020 гг. на кафедре госпитальной терапии Кировского государственного медицинского университета были проведены воспитательные мероприятия в виде бесед со студентами нескольких групп 6 курса специальности 31.05.01 Лечебное дело и студентами 5 курса специальности 30.05.01 «Медицинская биохимия». Данные мероприятия были посвящены развитию навыков рационального питания, созданию мотивации для соблюдения здорового пищевого режима, информированию студентов о вариантах нарушения пищевого поведения, психологических и гормональных аспектах ожирения.

Высокая распространенность в популяции ожирения и избыточной массы тела является актуальной медицинской и социальной проблемой [5]. Ожирение определяется как гетерогенное хроническое системное заболевание, сопровождающееся отложением избытка жира в организме, развивающееся в результате дисбаланса потребления и расхода энергии преимущественно у лиц с генетической предрасположенностью. Общеизвестными механизмами развития ожирения являются генетическая предрасположенность и внешнесредовые факторы. Генетическая предрасположенность у большинства людей реализуется через так называемый «экономный генотип», под которым понимают способность организма более легко запасать энергию в виде жира, чем расходовать ее. Факторы внешней среды, способствующие развитию ожирения хорошо известны: это нерациональное питание с преобладанием в рационе калорийных продуктов и блюд, нарушения пищевого поведения и недостаточная физическая активность.

Для диагностики ожирения используется показатель индекса массы тела (ИМТ), вычисляющийся по формуле (ИМТ=масса тела (кг)/рост<sup>2</sup> (м)). Критерием ожирения является величина ИМТ  $\geq 30$  кг/м<sup>2</sup> [4; 5]. По данным Всемирной организации здравоохранения (ВОЗ), в настоящее время бóльшая часть населения Земного шара проживает в странах, где от последствий избыточного веса и ожирения умирает больше людей, чем от последствий аномально низкой массы тела [4]. С ожирением ассоциированы сердечно-сосудистые заболевания, сахарный диабет 2-го типа, остеоартроз, синдром апноэ сна, некоторые онкологические заболевания [4, 6]. По данным ВОЗ избыточный вес имеют более 1,9 миллиарда людей старше 18 лет, т.е. 39% населения Земли, в том числе ожирение – 650 миллионов (13% мировой популяции – 11% мужчин и 16% женщин); В Российской Федерации ожирение имеет 26,5% взрослого населения [5]. Особо актуальна проблема ожирения и избыточного веса для детской и подростковой популяции [4]. Следует отметить, что Всемирной организацией здравоохранения в данном случае [4] как подростки учитываются люди до 19 лет включительно, то есть представители студенческой молодежи.

В беседах особое внимание уделялось правилам рационального питания при нормальной и избыточной массе тела. Разъяснялись правила рационального питания при нормальном весе, основанные на «пирамиде питания». В соответствии с этой наглядной системой «фундаментом» рациона являются медленноусваиваемые углеводы, далее следуют овощи и несладкие фрукты; жиры и сладости являются «вершиной» пирамиды, т.е. должны употребляться в минимальном количестве. Во время мероприятий разъяснялись правила снижения веса, основные правила питания при ожирении и избыточном весе. Так, при избыточном весе рекомендуются частые – 5–6 раз в день – приемы пищи небольшими порциями, замена калорийных блюд и продуктов на менее калорийные, постепенное изменение пищевого стереотипа. Разъяснялись значимость ограничения животных жиров и легкоусваиваемых углеводов, потребление достаточного количества медленноусваиваемых углеводов и растительной клетчатки. Экспертами ВОЗ [4] рекомендуется ограничить калорийность рациона за

счет снижения жиров и сахаров, увеличить потребление фруктов, овощей, зернобобовых, цельных злаков и орехов, ввести в образ жизни регулярную физическую активность (150 минут в неделю для взрослых). Внимание студентов обращалось на то, что при ожирении недопустимы голодание, редкие приемы пищи, редкое и кратковременное ограничение калорийности. При проведении бесед проводилась дифференциация с учетом факультета, на котором обучаются студенты. Во время мероприятий со студентами лечебного факультета существенный акцент ставился на будущей практической деятельности по обучению пациентов и их родственников. Во время бесед со студентами специальности «Медицинская биохимия» большее внимание уделялось знаниям по рациональному питанию.

Важным условием успеха мер по снижению избыточного веса являются знания о физиологии снижения веса, отказ от чрезмерно жестких, необоснованных целей, информировании о необходимости постепенного снижения веса, о фазе «весового плато» (пациенты, не информированные о нем, могут отказаться от правильного пищевого стиля). Обзорно разбирались основные методов поведенческой терапии (вербальные упражнения, мышечное расслабление, отвлекающие мероприятия, непищевые стимулы).

В настоящее время вопросы воспитательной работы со студенческой молодежью значимы [1; 2]. Важна работа по формированию здорового образа жизни у студенческой молодежи, в частности создание мотивации на соблюдение правил здорового образа жизни [2] и развитие навыков самоорганизации для ее успеха данной деятельности [1]. Такая форма воспитательной работы призвана помочь студентам более широко посмотреть на медицину. Студенты отмечали важность полученной информации как для личного опыта, так и для будущей практической деятельности.

### ***Список литературы***

1. Демкина Е.П. Формирование здорового образа жизни студентов: как не упустить главного? // Высшее образование в России. – 2016. – №5(102). – С. 50–55.

2. Красноперова Н.А. Мотивационный компонент в структуре формирования здорового образа жизни студентов // Вестник Северо-Восточного Федерального университета им. М.К. Аммосова. – 2014. – Т.11. №4. – С. 109–117.

3. Переселкова З.Ю. Особенности формирования здорового образа жизни у студенческой молодежи в пространстве вуза // Международный научно-исследовательский журнал. – 2016. – №7 (49). – С. 93–95.

4. Сайт Всемирной Организации Здравоохранения [Электронный ресурс]. – Режим доступа: [www.who.int/ru/news-room/fact-sheets/detail/obesity-and-overweight](http://www.who.int/ru/news-room/fact-sheets/detail/obesity-and-overweight) (дата обращения: 04.02.2021).

5. Эндокринология. Национальное руководство. Краткое издание. – 2-е изд., перераб. и доп. / под ред. И.И. Дедова, Г.А. Мельниченко. – М.: ГЭОТАР-Медиа, 2018.

6. IDF Diabetes Atlas – 9th edition // International Diabetes Federation [Электронный ресурс]. – Режим доступа: [www.diabetesatlas.org](http://www.diabetesatlas.org) (дата обращения: 04.02.2021).