

Долгосрочная программа «Владимирская область - территория здорового образа жизни» - это проектное задание всем жителям нашего региона, выполнив которое возможно сохранить и существенно укрепить общественное здоровье.

---

*Исютина-Федоткова Т.С.*

### **МИКРОСИМПТОМЫ НУТРИЕНТНОЙ НЕДОСТАТОЧНОСТИ У СТУДЕНТОВ-МЕДИКОВ**

ФГБОУ ВО Первый МГМУ им. И.М. Сеченова Минздрава России,  
Москва

**Исютина-Федоткова Татьяна Сергеевна** – к.м.н., доцент;  
genhygienempf@mail.ru.

**Резюме.** У студентов в суточном рационе питания недостаточно продуктов, богатых эссенциальными микронутриентами. Выявлены донозологические нарушения у студентов-медиков, связанные с нерациональным питанием, что обуславливает необходимость своевременной профилактики.

**Ключевые слова:** питание, студенты-медики, нутриенты, нутриентная недостаточность.

*Isyutina-Fedotkova T.S.*

### **MICROSYPMTOMS OF NUTRITIONAL DEFICIENCY IN MEDICAL STUDENTS**

**Abstract.** Students' diet lacks food rich in essential micronutrients. Donosological conditions revealed in medical students are associated with irrational nutrition, which causes need for timely prevention.

**Key words:** nutrition, medical students, nutrients, nutritional deficiency.

Учеба влияет на формирование индивидуального здоровья. Ухудшение здоровья студентов вузов в настоящее время вызывает озабоченность.

По данным исследований, несмотря на высокий уровень общего качества жизни по основным компонентам (социальное и эмоциональное функционирование, удовлетворенность жизнью, здоровье), около 30% студентов медицинского вуза к завершению учебы состоят на диспансерном учете, причем преобладают такие заболевания, как хронический гастрит, бронхиальная астма, язва двенадцатиперстной кишки. К моменту окончания учебы студенты-медики имеют слабые навыки ЗОЖ. У студентов медицинского вуза показатели здоровья хуже, чем у студентов технического университета.

Одним из главных условий, определяющих состояние здоровья, устойчивость организма к воздействию неблагоприятных факторов

окружающей среды, работоспособность, является адекватное и сбалансированное питание, соответствующее физиологическим потребностям. Особое значение питание имеет при формировании, сохранении и укреплении здоровья в молодом возрасте. На современном этапе накоплен богатый опыт, свидетельствующий о необходимости адекватного поступления нутриентов для оптимального функционирования различных органов и систем человека. Витамины и минеральные вещества незаменимы для обеспечения всех жизненно важных функций организма. Микронутриентная недостаточность разрушает здоровье подрастающего поколения и населения в целом. Начальная стадия микронутриентной недостаточности является доклинической и проявляется, как правило, нарушениями метаболических и физиологических реакций, а также отдельными клиническими микросимптомами. Снижается устойчивость организма к действию инфекционных и токсических факторов, ухудшается физическая и умственная работоспособность. Далее появляется ряд мало специфических и не резко выраженных клинических симптомов (снижение аппетита и работоспособности, быстрая утомляемость). Для оценки обеспеченности микронутриентами рассчитывается содержание микронутриентов в рационах питания различных групп населения; определяется адекватность функционирования физиологических и биохимических систем, эссенциальными компонентами которых служат определенные микронутриенты. Преимущество второго метода заключается в том, что он позволяет определить степень насыщения организма микронутриентами, а не количество поступающих веществ без учета особенностей физиологических и метаболических процессов.

Целью настоящего исследования явилось выявление соматоскопических признаков микронутриентной недостаточности у 228 студентов-медиков. Учитывались соматоскопические признаки микронутриентной недостаточности (на кожных покровах, видимых слизистых, конъюнктивы глаз, волос), что позволяет достаточно достоверно диагностировать нарушения адекватности питания. Необходимо обращать внимание на такие неспецифические проявления витаминной недостаточности, как снижение умственной и физической работоспособности, слабость, ухудшение памяти, снижение аппетита, сонливость или бессонница, раздражительность.

Рассчитывались относительные и средние величины, ошибки репрезентативности и достоверность различий.

Адекватность питания обеспечивается разнообразием продуктов в суточном рационе. Немногие студенты регулярно едят рыбу (8,2%), говядину (17,9%), яйца (20,6%), птицу (28,0%), крупы (29,8%). Ежедневно 60,2% респондентов потребляют хлебобулочные изделия, 62,2% – молоко и молочные продукты, 76,3% – фрукты, 77,6% – овощи.

У значительной части обследованных в суточном рационе недостаточно продуктов, богатых эссенциальными микронутриентами. Соматоскопические признаки гиповитаминоза группы В выявлены у 90-96% студентов, редко употребляющих крупы, бобовые, печень, хлеб грубого помола. У 92% студентов, которые нерегулярно употребляют продукты, богатые витамином А, наблюдается сухость и шелушение кожи. Микросимптомы дефицита витамина С проявляются у 89% употребляющих очень мало цитрусовых, сладкого перца, петрушки, укропа, смородины, шиповника. А в 96% случаев редкого употребления мясных и рыбных продуктов отмечаются микросимптомы дефицита железа.

При выборе пищи молодежь в основном учитывает содержание макронутриентов –  $50,4 \pm 3,3\%$ , а на количество пищевой энергии обращают внимание  $38,6 \pm 3,2\%$ , учитывают количество углеводов  $32,9 \pm 3,1\%$ , белков и жиров соответственно,  $24,1 \pm 2,8$  и  $24,6 \pm 2,8\%$ .

Выявленные донозологические нарушения у студентов-медиков, связанные с нерациональным питанием, обуславливают необходимость своевременного проведения профилактики.

---

**Кику П.Ф.<sup>1</sup>, Алексеева Г.Н.<sup>2</sup>, Веремчук Л.В.<sup>3</sup>, Морева В.Г.<sup>1</sup>,  
Кондратьев К.В.<sup>1</sup>, Сабирова К.М.<sup>1</sup>**

## **КОМПЛЕКСНАЯ ОЦЕНКА РАСПРОСТРАНЕНИЯ ОНКОЛОГИЧЕСКИХ ЗАБОЛЕВАНИЙ В ПРИМОРСКОМ КРАЕ**

1. Дальневосточный федеральный университет, г. Владивосток  
**Кику Павел Федорович** - д.м.н., к.т.н., профессор, зав. кафедрой общественного здоровья и профилактической медицины,  
**Морева Валентина Геннадьевна** - к.м.н., доцент кафедры общественного здоровья и профилактической медицины,  
**Кондратьев Константин Викторович** - магистр кафедры общественного здоровья и профилактической медицины,  
**Сабирова Ксения Маратовна** – студент;

2. Тихоокеанский государственный медицинский университет, г. Владивосток

**Алексеева Галина Николаевна** - к.м.н., доцент кафедры хирургии;

3. НИИ медицинской климатологии и восстановительного лечения – Владивостокский филиал Дальневосточного научного центра физиологии и патологии дыхания ДВО РАН, г. Владивосток

**Веремчук Людмила Васильевна** - д.б.н., к.т.н., в.н.с.

**Резюме.** Представлена социально-гигиеническая оценка распространения онкологических заболеваний в Приморском регионе. На онкологическую заболеваемость, болезненность и смертность более все-