

ОРГАНІЗАЦІЯ ОХОРОНИ ЗДОРОВ'Я

УДК: 616 – 0.56.25 + 376.68

АНКЕТУВАННЯ ІНДІЙСЬКИХ СТУДЕНТІВ ІФНМУ. ХАРЧОВИЙ СТАТУС СТУДЕНТА-МЕДИКА

І.М.Гайова

ДВНЗ “Івано-Франківський національний медичний університет”, м. Івано-Франківськ, Україна
ukrgayova@mail.ru

АНКЕТИРОВАНИЕ ИНДИЙСКИХ СТУДЕНТОВ ИФНМУ. ПИЩЕВОЙ СТАТУС СТУДЕНТА-МЕДИКА

И.М.Гайова

ГВУЗ “Ивано-Франковский национальный медицинский университет”, г. Ивано-Франковск, Украина

SURVEY OF INDIAN STUDENTS IN IFNMU. THE NUTRITIONAL STATUS OF MEDICAL STUDENTS

I.M. Gayova

Ivano-Frankivsk National Medical University, Ivano – Frankivsk, Ukraine

Резюме. 56 індійських студентів II – VI курсів ІФНМУ були опитані письмово. Мета - визначення харчового статусу студента-медика. Традиційна індійська кухня насичена гострими спеціями. Різний клімат наших країн передбачає різний водний режим пиття. Студентське життя не сприяє дотриманню режиму харчування та дієти. Результат - 35 респондентів (62,5 %) вживають багато гострих приправ із їжею. Гострі страви визнані найчастішою причиною шлунково-кишкових розладів у 16 студентів (28,57 %), 17(30,36 %) респондентів мають звичну печію, 6(10,71) % – епігастральний біль, 3(5,36 %) регургітацію шлунковим вмістом, пізній епігастральний біль - 4(7,14 %). Тупий біль, важкість у верхній половині живота – виявлені у трьох студентів (5,36 %), метеоризм – у 9(16,07 %), 9(16,07 %) мали хронічні захворювання ШКТ в минулому.

Ключові слова: режим харчування, улюблені страви, скарги з боку шлунково-кишкового тракту, хронічні шлунково-кишкові хвороби в минулому, заклади громадського харчування, нездорова їжа.

Резюме. Мы провели письменный опрос 56 индийских студентов II – VI курсов ИФНМУ. Цель - определение пищевого статуса студента-медика. Традиционная индийская кухня насыщена острыми специями. Разный климат наших стран предполагает различный режим приема воды. Студенческая жизнь не предусматривает соблюдение режима питания и диеты. Результат: 35 респондентов (62,5%) употребляют много острых специй. Острая пища названа главной причиной желудочно-кишечных расстройств у 16 студентов (28,57 %), у 17(30,36 %) респондентов была обнаружена привычная изжога, у 6(10,71) % – эпигастральная боль, у 3(5,36 %) регургитация желудочным содержимым, поздняя эпигастральная боль - у 4(7,14 %). Тупая боль, тяжесть в верхней половине живота – у троих студентов (5,36 %), метеоризм – у 9(16,07 %), 9(16,07 %) имели хронические заболевания ЖКТ в прошлом.

Ключевые слова: режим питания, любимые блюда, жалобы со стороны ЖКТ, хронические заболевания ЖКТ в прошлом, учреждения общественного питания, нездоровая пища.

Abstract. The survey of 56 Indian students being in 2nd - 6th year of study was made. **The objective** of the research was to estimate the nutritional status of medical students. Traditional Indian cuisine is full of an array of hot spices. Different climate in our countries causes different water intake regimes. The students may not always develop healthy eating habits. **Conclusions:** 35 (62.5%) students consumed a lot of spicy foods. Spicy food was considered to be the main cause of gastrointestinal disorders in 16 (28.57%) students, 17 (30.36 %) students suffered from heartburn, 6 (10.71 %) students developed an epigastric pain, regurgitation of gastric contents was detected in 3 (5.36 %) students, and 4 (7.14 %) students were diagnosed with late epigastric pain. Dull pain and heaviness in the upper abdomen were registered in 3 (5.36) students, flatulence was detected in 9 (16.07%) students, and 9 (16.07 %) students had chronic gastrointestinal diseases in the past.

Keywords: diet, favorite meal, complaints of gastrointestinal tract (GIT) disorders, previous chronic GI diseases, restaurants and cafés, junk food.

В опитуванні взяли участь 56 індійських студентів ІФНМУ. Студенти відповідали на питання анкети письмово. Серед опитуваних переважали чоловіки (33), дівчат було 23, середній вік респондентів – 21,1 рік. Більшість студентів – 26 (46,42%) – родом із Південної Індії, із Північної Індії 21 студент (37,5 %), 4 – зі Східної Індії, 2 – із Північного Сходу, 3 – резиденти Західної Індії.

19 респондентів (33,93 %) навчаються на IV курсі ІФНМУ, 15(26,79 %) – на III курсі, 9(16,07 %) – на II, 7(12,5 %) – є студентами V курсу, 6(10,71 %) – VI курсу.

Середній зріст опитаних становив 167,6 см, середня вага – 66,56 кг, індекс маси тіла в середньому дорівнював 23,88 кг/м². 19(33,93 %) опитаних мають I(0) групу крові, 14(25 %) – II(A), 14(25 %) – III(B), 9(16,07 %) – IV(AB), у 55 респондентів (98,21 %) Rh(+), у 1 (1,78 %) Rh (-). Середній рівень артеріального тиску дорівнював 120,98/78,39 мм Hg. До нормостенічного типу конституції належать 46 студентів (82,14 %), до гіперстенічного – 6 (10,71 %), 4 (7,14 %) є астениками.

Запитання 1: чи Ви снідаєте кожного ранку? 38

(67,85%) опитуваних не снідають переважно; 5 (8,93 %) мають сніданок 2–3 рази на тиждень; тільки 13 (23,21 %) відповіли ствердно.

Запитання 2: що у Вас на сніданок? Переважна більшість студентів, 16 (28,57 %) снідають хлібом з маслом, бургером чи піцою; у 10 (17,85 %) респондентів на столі ранком – кукурудзяні пластівці з молоком; 9 (16,07 %) встигають по-снідати фруктами (банани, яблука); картоплею снідають 6 (10,71 %); 6 (10,71 %) – печивом та шоколадом; 5(8,93 %) обмежуються ранком кавою; куркою – 4 (7,14 %); 3 (5,36 %) – чаєм, така ж кількість респондентів на сніданок споживає овочі; двоє (3,57 %) віддають перевагу макаронам. Пропускають сніданок, як правило – 10 опитуваних (17,8 %); стільки ж студентів снідають нерегулярно.

Запитання 3: що у Вас на другий сніданок (ланч)? Багет, булочка, хліб – у 15(26,8 %) опитаних; смажена картопля – у 9(16,07 %); бутерброд або курка – в 6(10,71 %); стільки ж студентів підкріплюється печивом, тістечком та цукерками; 5(8,93 %) – овочами і фруктами; 4(7,14 %) – різноманітну

їжу щоразу, 3(5,36 %) – рис та каррі; така ж кількість – має на ланч піццу або “нездорову їжу”; двом (3,57 %) смакує струдель; одному (1,78 %) – хліб із арахісовим маслом та chuchues. Вісім респондентів (14,29 %) переважно пропускають другий сніданок, шестеро (10,71 %) – снідають нерегулярно.

Запитання 4: що у Вас на обід? Зовсім не обідає 12 студентів (21,43 %), обідає нерегулярно 4(7,14 %). Семеро опитаних (12,5 %) обідають багатом чи хлібом, стільки ж рисом та каррі, п'ятеро (8,93 %) – печивом, шоколадом, тістечком або млинцями, четверо (7,14 %) смаженою картоплею така ж кількість вживає фрукти та овочі, троє (5,36 %) – молоко, така ж кількість піццу, по двоє (3,57 %) респондентів кладуть на свій обідній стіл чапатті, самосу, макарони, омлет, по одному (1,79 %) – курку, curd, chuchues, чипси, сандвіч.

Запитання 5: що у Вас на вечерю? Переважна більшість студентів вечеряє рисом з овочами – 14(25 %), рис із овочами, куркою та каррі – на вечерю в 6 респондентів (10,71%), рис із куркою та каррі – у 8(14,29 %). Різноманітними стравами, проте регулярно, вечеряють 8 опитуваних (14,2 %). Традиційним індійським стравам надають перевагу на вечерю: chapatti – 6 студентів (10,71 %), roti – 5(8,93 %), curd – 3(5,36 %), dal – 2(3,57 %), sambar 2(3,57 %), pulses – 1(1,79 %), ricee – 1(1,79 %). Для трьох респондентів звична вечеря складається із багета чи лаваша, та картоплі, для чотирьох (7,14 %) – це вівсянка з молоком, для двох (3,57 %) – це фрукти та фруктовий сік, по одному студенту (1,79 %) споживають на вечерю хліб з маслом або хліб з ковбасою. Не вечеряють, зазвичай, четверо опитаних (7,14 %).

Запитання 6: яка Ваша улюблена страва? Найбільше серед наших респондентів тих, кому смакує курка з рисом – 25(44,64 %), для вісьмох (14,28 %) найулюбленішим є бігуні, семеро (12,5 %) вибрали смажену картоплю, по три студенти (5,36 %) – рис із каррі та піццу, по 2(3,57 %) – chapatti та рибу, по одному студенту (1,79 %) згадали соєві боби, смажені креветки, цвітну капусту і стейк із ягнятини.

Запитання 7: чи вживаєте Ви звично багато спецій? 35 респондентів (62,5 %) визнали, що вживають традиційно багато гострих приправ із їжею.

Запитання 8: яка їжа зазвичай проковує шлунково-кишкові розлади? На першому місці гострі страви у 16 студентів (28,57 %), на другій сходинці жирна їжа, визнана 6 студентами (10,71 %), третю сходинку зайняли жирні та гострі страви із 3 респондентами (5,35 %), на четвертій – “нездорові їжа” у 4(7,14 %) опитуваних, однакова кількість, по двоє студентів (3,57 %), назвали причиною своїх шлунково-кишкових негараздів вживання несвіжих страв, молока, по одному опитваному (1,78 %) вказали на овочі та гарячу і гостру їжу.

Запитання 9: який шлунково-кишковий розлад турбує Вас звично? Для 17 студентів (30,36 %) ним виявилась печія, 6 респондентів (10,71 %) назвали біль у шлунку, 3(5,38 %) – здуття живота, 2(3,57 %) – закреп.

Запитання 10: чи виникали у Вас будь-які шлунково-кишкові проблеми будь-коли у минулому? На це запитання ствердно відповіли 9(16,07 %) респондентів: у 6(10,71 %) в анамнезі гастрит (неуточнений); в 1 студента (1,78 %) – ГЕРХ; непереносимість лактози – в 1(1,78 %); 1(1,78 %) опитуваний вказав на перенесений у 2000 році черевний тиф.

Запитання 11: чи хворієте Ви на будь-яке хронічне захворювання, в тому числі, цукровий діабет? В одного опитаного (1,78 %) в анамнезі – бронхіальна астма, і ще в трьох (5,36 %) – анемія. Один студент (1,78 %) хворіє на цукровий діабет, 1 тип.

Запитання 12: який у Вас апетит? Переважна більшість респондентів, 50 (89,3 %), визнала свій апетит нормальним, двоє (3,57 %) – звичайним або підвищеним, в одного студента (1,79 %) апетит значно підвищений, у двох (3,57 %) він

знижений.

Запитання 13: чи почуваетесь Ви задоволеним після прийому їжі? 50 респондентів із 56 (89,29 %) відповіли ствердно.

Запитання 14: чи знайома Вам відчуття голоду? 5 студентів (8,93 %) відповіли ствердно, один (1,79 %) відчуває себе голодним практично постійно, кожні 2 години – двоє (3,57 %), кожні 2–3 години – 1 (1,79 %), кожні 3 години – 5 (8,93 %), така ж кількість відчуває голод кожні 4 години, 1(1,79%) – кожні 6 годин.

Запитання 15: чи відчуваєте Ви біль, або інший розлад, пов'язаний у часі із прийомом їжі? У трьох опитаних (5,36 %) виявлена регургітація кислим шлунковим вмістом. Біль за грудниною під час їжі спостерігав один респондент (1,79 %). Голодний біль помітив теж один опитаний. Ранній біль в епігастрії, що виникає через 30–60 хвилин після їжі, відзначений також одним студентом, пізній епігастральний біль, який проявляється більше, ніж 60 хвилин по прийомі їжі, зауважили 4 опитаних (7,14 %). На пекучий біль в епігастральній ділянці скаржаться 7 респондентів (12,5 %). Тупий біль, важкість у верхній половині живота – виявлені у трьох (5,36 %) студентів. Біль у гіпогастральній ділянці виявився звичним для одного респондента (1,79 %), стільки ж опитаних скаржаться на закреп. Найбільш часто поміченим симптомом виявився метеоризм – у 9 опитаних (16,07 %).

Запитання 16: які розлади стільця Ви зауважили? У 34 (60,71 %) опитаних стілець оформлений, без патологічних змін, один раз на добу, у 17 (30,36 %) – двічі на день. Частота стільця один раз на три дні – у трьох студентів (5,36 %). Біль при дефекації відзначають 2 респонденти (2,57 %), у стількох же студентів спостерігався стілець із жирним блиском. Троє респондентів (5,36 %) помітили водянистий стілець, така ж кількість – чорний колір стільця після гострої їжі.

Запитання 17: яка тривалість Вашого нічного сну? 58,9 % студентів (33) витрачають на нічний сон 5–6 годин шодоби, 6 студентів (10,71 %) сплять щоночі 6–7 годин, четверо (7,14 %) – 8 годин, троє (5,36 %) – 6–8 годин, двоє (3,57 %) – 8–9 годин, для одного респондента (1,79 %) добова потреба у сні складає 4–10 годин.

Запитання 18: Ви готуєте їжу самостійно? Переважна більшість студентів, 50 з-поміж 56 (89,28 %) відповіли ствердно, тільки шестеро (10,71 %) дали негативну відповідь.

Запитання 19: як часто Ви відвідуєте кафе (ресторан)? 28,6 % (16) опитуваних харчуються у закладах громадського харчування не частіше, ніж 1–2 рази на місяць, 11(19,64 %) – 3–4 рази на тиждень, 9 студентів (16,07 %) – двічі на тиждень, 8(14,29 %) – щодня, або майже щодня, троє (5,36 %) – 1 раз на тиждень, така ж кількість не ходить туди ніколи, по одному студентів (1,795) – мають таку звичку на вихідні або в перерві між заняттями.

Запитання 20: яким кафе (рестораном) Ви надаєте перевагу в Івано-Франківську? Лідером серед міських кафе та ресторанів серед індійських студентів виявився “Chicken hut” – 22 респонденти (39,29 %) визнали цей заклад номером один. 10 опитаних (17,85 %) – віддають перевагу “Viva Italiana” та “Tip-Top,” 8(14,29 %) – “Pizza Chelentano,” 4 (7,14%) – університетському кафе, троє (5,365) – “Pizzeria,” двоє (3,57 %) – кафе фізіологічного корпусу ІФНМУ та “Смак.” По одному студенту відвідують такі франківські кафе, як “Royal Burger,” Velmart, Passage, “Best Burger,” “New York Pizza” та “Кухня”.

Запитання 21: які розлади нервової системи Ви помітили у себе? Підвищена дратівливість спостерігається в 22 студентів (39,29 %), 14(25 %) скаржаться на швидку втомлюваність, у дев'ятьох (16,07 %) частими є відчуття тривоги, депресії, вісьмох (14,29 %) турбує біль голови, у чотирьох опитаних (7,145) біль голови має характер мігреноподібного, у трьох студентів (5,36 %) часто виникає біль у м'язах ніг при ходьбі, стільки ж студентів помітили у

себе посилене випадання волосся на голові, втрату ваги, порушення нічного сну, 6 дівчат (10,71 %) вказали на розлади менструального циклу.

Висновки

1. 35 наших респондентів (62,5 %) визнали, що вживають традиційно багато гострих приправ із їжею. 22 студенти (39,28%) назвали улюбленими традиційні гострі страви.

2. На час опитування 17 студентів (30,36 %) скаржились на звичну печію, 6 (10,71 %) – на біль у шлунку, 3 (5,38 %) – на здуття живота, 2 (3,57 %) – на закрепи.

3. 38 (67,85 %) опитуваних переважно не снідають, 5 (8,93%) снідають 2–3 рази на тиждень. Зовсім не обідає 12 студентів (21,43 %), обідає нерегулярно 4 (7,14 %). Традиційним, гострим індійським стравам надають перевагу на вечерю 20 респондентів (35,7 %).

4. Причинами шлунково-кишкових розладів, на час опитування, 16 студентів (28,57 %) назвали гострі страви; 3 (5,35%) – жирні та гострі страви, 4 (7,14 %) – “нездорову їжу” (чіпси та ін.); 1 (1,78 %) – непереносимість молока, вживання гарячих та гострих страв.

5. Хронічні захворювання ШКТ: у 6 студентів (10,71 %) гастрит (неуточнений); в 1 (1,78 %) – ГЕРХ; непереносимість лактози – в 1 (1,78 %), один студент переніс черевний тиф.

6. Біль, або інший розлад, пов'язаний із прийомом їжі: 3 випадки (5,36 %) – регургітація кислим, по 1 (1,79 %) – біль за грудниною під час їжі, голодний біль, ранній біль в епігастрії, біль у гіпогастральній ділянці; пізній біль – 4 студенти (7,14%), пекучий біль в епігастрії (7–12,5 %), тупий біль, важкість у верхній половині живота (3–1,79 %), метеоризм (9–16,7 %).

7. Закрепи – виявлені у 3 студентів (5,36 %), по 2 респонденти (2,57 %) мають біль при дефекації, стілець із жирним блиском. По 3 студенти (5,36 %) скаржаться на водянистий стілець та чорний колір стільця після гострої їжі.

8. 58,9 % опитаних (33 студенти) витрачають на нічний сон 5–6 годин щодоби.

9. 50 респондентів (89,28 %) готують їжу самостійно. 11 опитуваних (19,64 %) харчуються у закладах громадського харчування – 3–4 рази на тиждень, 8 (14,29 %) – щодня. Більшість індійських студентів, 22 (39,29 %) надають перевагу мережі ресторанів швидкої їжі “Chicken hut”.

10. Серед невротичних розладів у студентів переважають дратівливість (22–39,29 %), швидка втомлюваність (14–25 %), тривога, депресія (9–16,07 %), біль голови (8–14,29 %), порушення нічного сну, біль у м'язах ніг при ходьбі (3–

5,6%). У 6 дівчат (10,71 %), паралельно виникли розлади менструального циклу.

Практичні рекомендації

1. Обмежити вживання гострих спецій. З метою нейтралізації високої кислотності рекомендовано щодня вживати лужні, негазовані мінеральні води “Лужанська”, “Поляна Квасова,” таблетований препарат Гастронорм (Вісмуту субнітрат), “Галичфарм”, 120 мг, 4 рази на добу, за 30 хвилин до прийому їжі, останній прийом – перед сном, запивати водою, курс – 4 тижні, 8 тижнів перерва між курсами.

2. Студентам із хронічним гастритом та ГЕРХ в анамнезі, гіперацидними симптомами рекомендовані дихальний тест, ФЕГДС. Студентам, що мають симптоми хронічного панкреатиту, рекомендовано тест на рівень еластази в калі.

3. Студент із черевним тифом в анамнезі направлений на консультацію інфекціоніста. Студент із ЦД скерований до терапевта, офтальмолога та ендокринолога. Респондентам із анемією – призначено ЗАК, огляд терапевта, гематолога; дівчатам із розладами циклу – консультацію гінеколога, студентам із БА – консультацію алерголога та пульмонолога.

4. Переглянути розпорядок дня, знайти час для щоденного сніданку.

5. Нічний сон – повинен бути повноцінний, 7–годинний.

6. Виключити з раціону “нездорову їжу” (на зразок чіпсів, фаст-фуду).

7. Включити в щоденний раціон відносно недорогі молочні продукти (сир селянський, масло коров'яче, ряжанку), рибу, вживати йодовану сіль.

Література

1. Хвороби органів травлення (діагностика і лікування) / Григор'єв П.Я., Стародуб С.М., Яковенко Є.П., Гаврилюк М.Є., Шостак С.Є.]. – Тернопіль: “Укрмедкнига”, 2000. – 446с. (Навчальне видання).
2. Середок Н.М. Внутрішня медицина/ Середок Н.М. – К.: Медицина, 2009. – 1101с. (Навчальне видання).
3. Древал А.В. Как поставить точный диагноз. Учебное пособие. / Древал А.В. – М.: Эксмо, 2011. – 463с.
4. Основы семиотики заболеваний внутренних органов/ [Струтинский А.В., Баранов А.П., Ротберг Г.Е., Гапоненков Ю.П.]. - Москва: “МЕДпресс-информ” 2013.-297с.- (Учебное пособие).
5. A. McWhirter. Foods that harm. Foods that heal/ A. McWhirter, L.Clazen. – London: Reader's Digest Association Limited. 2002 – 400p.

Одержано 06.04.2015 року.