

АНАЛИЗ ЗДОРОВОГО ПИТАНИЯ И
МЕТАБОЛИЧЕСКОГО СИНДРОМА У СТУДЕНТОВ-
СТОМАТОЛОГОВ

Алимджанова Дилбар Негматовна

Самаркандский государственный медицинский университет,
Самарканд, Узбекистан

Бургутова Умида

Самаркандский государственный медицинский университет,
Самарканд, Узбекистан



Аннотация: Современный образ жизни, особенно в условиях интенсивной учебной нагрузки, часто приводит к нарушению режима питания и снижению физической активности. Студенты-стоматологи, как представители одной из самых требовательных и стрессовых профессий, находятся в группе риска развития метаболического синдрома (МС) — состояния, характеризующегося совокупностью факторов, таких как ожирение, гипертония, нарушение липидного обмена и резистентность к инсулину. Данная статья посвящена анализу взаимосвязи между здоровым питанием и риском развития метаболического синдрома у студентов-стоматологов.

Ключевые слова: метаболический синдром, здоровое питание, студенты-медики, профилактика, ожирение, сахарный диабет, сердечно-сосудистые заболевания.

Abstract: Modern lifestyle, especially in conditions of intensive academic workload, often leads to poor nutrition and decreased physical activity. Dental students, as representatives of one of the most demanding and stressful professions, are at risk of developing metabolic syndrome (MS) - a condition characterized by a combination of factors such as obesity, hypertension, lipid metabolism disorders and insulin resistance. This article analyzes the relationship between healthy nutrition and the risk of developing metabolic syndrome in dental students.

Keywords: metabolic syndrome, healthy diet, medical students, prevention, obesity, diabetes mellitus, cardiovascular diseases.

Введение

Метаболический синдром представляет собой комплекс нарушений обмена веществ, который включает в себя ожирение, повышенное артериальное давление, повышенный уровень сахара в крови и нарушение жирового обмена. Эта патология становится все более распространенной во всем мире, в том числе и среди молодежи, в частности, среди студентов медицинских вузов.

Исследования показывают, что существует взаимосвязь между метаболическим синдромом и здоровым питанием у студентов медиков. Метаболический синдром характеризуется нарушениями обмена веществ, ожирением, повышенным артериальным давлением, нарушениями углеводного обмена. Одним из факторов, влияющих на развитие метаболического синдрома, является неправильное питание.

Студенты-стоматологи, в силу своей профессиональной деятельности, часто сталкиваются с нерегулярным питанием, пропуском приемов пищи, употреблением фастфуда и высококалорийных перекусов. Это создает предпосылки для развития МС.

Студенты-медики находятся в группе риска, так как на них оказывают действие такие факторы, как:

тресс: Высокая учебная нагрузка, экзамены, практические занятия создают постоянное психологическое напряжение, что может провоцировать переедание и выбор нездоровой пищи.

Стресс, вызванный учебой, имеет значительное влияние на пищевое поведение студентов. Эмоциональное переедание, или употребление пищи в ответ на эмоциональные стрессы, является распространенным явлением среди студентов. Механизмы, лежащие в основе этого поведения, включают как физиологические, так и психологические аспекты.

Одним из физиологических механизмов является изменение уровня гормонов стресса, таких как кортизол и адреналин, которые могут приводить к увеличению аппетита и предпочтению высококалорийных продуктов. Кроме того, стресс может вызывать изменения в уровне нейромедиаторов, таких как серотонин и допамин, которые связаны с регуляцией настроения и аппетита.

Психологические механизмы включают в себя использование пищи в качестве способа управления эмоциями и снятия стресса. У студентов может возникать желание "утешить" себя пищей в периоды учебных нагрузок или экзаменационных сессий. Это может приводить к чрезмерному потреблению пищи, особенно высококалорийной и бесполезной.

Для борьбы с эмоциональным перееданием студентам важно осознавать свои эмоциональные состояния и искать здоровые способы управления стрессом, такие как занятия спортом, медитация или общение с друзьями. Также важно создавать здоровую обстановку вокруг себя, в том числе здоровое питание и регулярные приемы пищи.

неправильное питание: Частые пропуски приемов пищи, перекусы фаст-фудом, употребление большого количества сладких газированных напитков и продуктов с высоким содержанием сахара и насыщенных жиров.

3. Малоактивный образ жизни: Длительное сидение за учебниками, недостаток физической активности способствуют накоплению лишнего веса и развитию метаболического синдрома.

4. Генетическая предрасположенность: Наследственность играет определенную роль в развитии метаболического синдрома.

Метаболический синдром у молодых людей имеет свои особенности по сравнению с взрослыми. У молодых людей чаще всего проявляется более выраженное ожирение, что влечет за собой более серьезные последствия для здоровья.

Одним из первых органов, страдающих от метаболического синдрома у молодых людей, является сердечно-сосудистая система. У них повышается риск развития артериальной гипертензии, атеросклероза и сердечно-сосудистых заболеваний. Также страдает поджелудочная железа, что может привести к развитию диабета.

Кроме того, молодые люди с метаболическим синдромом часто сталкиваются с нарушениями в работе почек и печени. Повышенный уровень инсулина в крови может привести к развитию неалкогольной жировой болезни печени, а также увеличивает риск развития хронической почечной недостаточности.

Поэтому студенты медицинских вузов должны быть осведомлены о принципах здорового питания, следить за рационом, употреблять достаточное количество фруктов, овощей, зерновых продуктов, белков, жиров и углеводов. Также важно контролировать потребление пищи с высоким содержанием сахара и жиров, чтобы предотвратить развитие ожирения и других проявлений метаболического синдрома.

Большое внимание следует уделить физической активности, так как сочетание здорового питания и регулярных тренировок помогает предотвратить развитие метаболического синдрома и поддерживать общее здоровье. Важно также осознавать последствия неправильного питания и стремиться к формированию здоровых привычек уже на студенческих курсах.

Как здоровое питание может помочь предотвратить метаболический синдром?

- **Сбалансированное питание:** Рацион должен включать в себя достаточное количество фруктов, овощей, цельнозерновых продуктов, нежирного мяса, рыбы и молочных продуктов.

- **Ограничение потребления:** Следует ограничить потребление сахара, соли, насыщенных жиров и транс-жиров.

- **Регулярные приемы пищи:** Необходимо питаться 5-6 раз в день небольшими порциями, чтобы поддерживать стабильный уровень сахара в крови.

- **Питьевой режим:** Важно употреблять достаточное количество чистой воды в течение дня.

Преимущества здорового питания для студентов-медиков:

- **Повышение работоспособности:** Сбалансированное питание обеспечивает организм необходимой энергией и улучшает концентрацию внимания.

- **Укрепление иммунитета:** Здоровое питание помогает организму бороться с инфекциями и повышает сопротивляемость к различным заболеваниям.

- **Профилактика хронических заболеваний:** Своевременное внесение изменений в рацион питания помогает предотвратить развитие таких заболеваний, как сахарный диабет, сердечно-сосудистые заболевания и ожирение.

- **Повышение качества жизни:** Здоровое питание способствует улучшению настроения, сна и общего самочувствия.

-

Как мотивировать студентов-медиков на здоровое питание?

Для этого, необходимо провести ряд мер, таких как :

- **Образовательные программы:** Проведение лекций, семинаров и мастер-классов по здоровому питанию.

- **Создание здоровой пищевой среды в учебных заведениях:** Организация буфетов с полезными продуктами, проведение кулинарных мастер-классов.

- **Вовлечение студентов в активный образ жизни:** Организация спортивных мероприятий, создание спортивных секций.

- **Создание сообществ по здоровому образу жизни:** Обмен опытом и поддержка друг друга среди студентов.

Заключение. Здоровое питание играет ключевую роль в профилактике метаболического синдрома у студентов-стоматологов. Учитывая высокую учебную нагрузку и стресс, важно уделять внимание формированию правильных пищевых привычек и активного образа жизни. Реализация образовательных программ, направленных на повышение осведомленности о здоровом питании, может стать важным шагом в снижении риска развития МС среди будущих стоматологов.

Поэтому очень важно проводить профилактическую работу по пропаганде здорового образа жизни и правильного питания среди будущих специалистов здравоохранения. Здоровое питание является одним из ключевых факторов профилактики этого заболевания. Студенты-медики, будущие врачи, должны быть примером для своих пациентов и вести здоровый образ жизни.

ЛИТЕРАТУРА

лимджанова, Д., Бердиева, Г., Бердиев, Д., & Бургутова, У. (2024, May).

ПЕДАГОГИЧЕСКАЯ ТЕХНОЛОГИЯ УПРАВЛЕНИЯ ЗДОРОВЫМ

limdjanova, Dilbar Negmatovna. "Pedagogical Technologies and

3. Alimdjanova, Dilbar Negmatovna, Umida Muxammadjonovna Burgutova, and Gulirano Vahobjonovna Berdieva. "Psychological and pedagogical problems of activating the learning process." Involta Scientific Journal 2.1 (2023): 158-160.

LIMDJANOVA, DILBAR NEGMATOVNA, and DONIYOR VAKHOBIONOVICH BERDIEV. "Theoretical methodological fundamentals

improving pedagogical terms of implementation of author technologies." *THEORETICAL & APPLIED SCIENCE* Учредители: Теоретическая и прикладная наука, (2) (2022): 201-205.

limdjanova, D. N., Burgutova, U. M., & Berdieva, G. V. (2023). Psychological

лимджанова Д. Анализ авторских педагогических технологий в Узбекистане //Conference Proceedings: Fostering Your Research Spirit. – 2024. – С. 560-562.

лимджанова Д., Юлдашова Н. Авторские педагогические технологии в преподавании медицины на английском языке иностранным студентам из Индии //Conference Proceedings: Fostering Your Research Spirit. – 2024. – С.

limdjanova, D. N. (2023). Teaching tools with the use of proprietary

9. Begmatova, D., and D. Alimjanova. "AUTHOR'S PEDAGOGICAL TECHNOLOGIES IN MEDICAL UNIVERSITIES." *Science and innovation* 3.B9 (2024): 14-17.

10.Бургутова, Умида, Наргиза Хайруллаевна Ортикова, and Дилбар Негматовна Алимджанова. "ГИГИЕНА ПОЛОСТИ РТА И ОСНОВНЫЕ ФАКТОРЫ, ВЛИЯЮЩИЕ НА СУХОСТЬ ВО РТУ." *TADQIQOTLAR. UZ* 49.6 (2024): 112-118.

11.Vakhobjonovich, Berdiev Doniyor. "LITERATURE ANALYSIS ON THE IMPACT OF ELECTROMAGNETIC INFLUENCE ON THE PHYSICOCHEMICAL PROPERTIES OF MILK." *AGROBIOTEXNOLOGIYA VA VETERINARIYA TIBBIYOTI ILMIY JURNALI* (2023): 130-135.

oniyor B. THE IMPORTANCE OF THE FUNDAMENTAL PRINCIPLES OF IBN SINA'S TEACHINGS FOR SOLVING MODERN WATER-RELATED

ENVIRONMENTAL ISSUES //Western European Journal of Modern Experiments and Scientific Methods. – 2024. – Т. 2. – №. 10. – С. 51-54.

egmatovna, A. D. (2021). Improving the pedagogical conditions for the introduction of copyright technologies (on the example of the subject of

egmatovna, ALIMDJANOVA Dilbar, and AZMIEVA Elzara Ernestovna. "Use of Modern Digital Technologies in the Education System." ECLSS Online 2020a 181 (2020).

egmatovna, Alimdjanova Dilbar. "Formation of Ideas About a Healthy Lifestyle in Teaching Children of Senior Preschool Age." *psychologist* 7.5 (2020).

ыдыкбаева У. и др. Сравнительный анализ авторских педагогических технологий в преподавании медицины иностранным студентам в Узбекистане и Киргизистане //Conference Proceedings: Fostering Your улайманова Р. и др. Использование авторских педагогических технологий в преподавании валеологии в немедицинских университетах //Conference Spirit. – 2024. – С. 478-480.

axriddin, Orinboyev, and Alimjanova Dilbar Negmatovna. "SOG'LIQNI

амидова З. и др. Разработка педагогической авторской программы по формированию здорового образа жизни для подростков //Conference Spirit. – 2024. – С. 481-483.

Юнусов Х. Б., Бердиев Д., Алимджанова Д. Н. АНАЛИЗ СОСТОЯНИЯ ЭКОЛОГИИ И ГИГИЕНЫ ВОДНЫХ РЕСУРСОВ В САМАРКАНДСКОЙ ОБЛАСТИ //TADQIQOTLAR. UZ. – 2024. – Т. 48. – №. 2. – С. 39-46

лдашова, Надира Эгамбердиевна, Дониёр Бердиев, and Умида Бургутова. "АНАЛИЗ ВЛИЯНИЯ ВИТАМИНА D В ПРОФИЛАКТИКЕ ПРОСТУДНЫХ ЗАБОЛЕВАНИЙ У ПОДРОСТКОВ." *TADQIQOTLAR*.

