

или усиленным выведением. На вопрос: «Проводятся ли вашему ребенку профилактические прививки?» получили 100% положительных ответов, при этом, в необходимости проведения ежегодной вакцинации против вируса гриппа сомневаются практически 90% опрошенных (некоторые ссылаются на свой негативный опыт, другие сомневаются в эффективности). Но среди 90% сомневающийся респондентов было 16% родителей детей грудного возраста, которые были уверены, что их дети еще слишком малы и не достигли необходимого возраста для проведения вакцинации против вируса гриппа. То есть ребенок уже мог быть привит, если бы родители вовремя получили корректную информацию, или если бы врач-педиатр развеял мифы и противодействовал дезинформации из сети Интернет [4, с.1039]. Поинтересовавшись у родителей, знают ли они о существовании вакцин, которые ребенок может получить за пределами возможностей системы ОМС, получили данные говорящие о достаточной осведомленности родителей в данном вопросе (75%), еще четверть опрошенных ничего не слышали о вакцинации сверх Национального календаря профилактических прививок. Следующей важной составляющей хорошей устойчивости организма к респираторным заболеваниям является профилактическое получение витамина D ежедневно [5, с.79]. О том, принимает ли ребенок витамин D, решили узнать у опрошенных родителей. Выяснили, что не получает витамин D внутрь всего 3 человека из общего количества. При выборе препарата витамина D родители отдают предпочтение лекарственному препарату на водной основе – около 33% и биологической активной добавке витамина D – около 33%. Остальные дети получают другие препараты колекальциферола.

Выводы

Таким образом, при соблюдении профилактических мероприятий, рекомендованными педиатром, таких как организация микроклимата, режима питания, режима труда и отдыха, дети болеют редко. Однако, ведется недостаточная просветительская работа с населением на тему профилактики острых респираторных инфекционных заболеваний, вызываемых вирусом гриппа, что в свою очередь увеличивает количество заболевших в осенне-зимний период. Имея противогриппозную вакцину необходимо прививать большое количество пациентов, проводить разъяснительные беседы и развеивать мифы, касающиеся вакцинации. При выборе препаратов следует отдавать предпочтение лекарственным средствам, зарегистрированным на территории Российской Федерации. Также необходимо доводить до сведения о вакцинах, проведение которых осуществляется вне системы ОМС.

Список литературы

1. Черников В.В. Экстренная и плановая профилактика, патогенетическое лечение и предупреждение развития осложнений при гриппе и острых респираторных инфекциях у детей // ВСП. 2013. № 5. С. 137-139.
2. Григорьев К.И. Острые респираторные вирусные инфекции у детей // Медицинская сестра. 2018. № 4. С. 9-18.
3. Тарасова И.С., Чернов В.М. Латентный дефицит железа у детей и подростков: состояние проблемы и перспективы развития // Педиатрический вестник Южного Урала. 2020. № 2. С. 24-35.
4. Богдан И.В., Гурылина М.В., Чистякова Д.П. Основы просветительной работы на тему вакцинации в сети интернет: «рациональные» сторонники и «эмоциональные» противники // Проблемы социальной гигиены, здравоохранения и истории медицины. 2019. № 6. С. 1038-1042.
5. Перегоседова В.Н., Богомоллова И.К. Содержание витамина D сыворотки крови у детей с коронавирусной инфекцией // Сибирское медицинское обозрение. 2021. № 6 (132). С. 79-82.

ВЛИЯНИЕ СТРЕССА НА ПИЩЕВОЕ ПОВЕДЕНИЕ

Михалева Е.О., Киселева В.С.

ФГБОУ ВО «Воронежский государственный медицинский университет им. Н.Н. Бурденко», Воронеж, e-mail: mikhaleva.e.18@gmail.com

Каждый человек в современном мире находится под влиянием стрессовых факторов, что может приводить к развитию заболеваний различных органов и систем. Чаще всего страдают сердечно-сосудистая, пищеварительная, эндокринная и нервная системы организма. Артериальная гипертензия и атеросклероз, сахарный диабет и ожирение, язвенная болезнь желудка и двенадцатиперстной кишки, неврозы – заболевания, являющиеся проявлениями воздействия стресса на организм. Популяризация фаст-фуда в медиапространстве, удешевление продуктов питания, богатых простыми углеводами, большая загруженность на работе или учебе приводит к формированию неправильного пищевого поведения. Пищевое поведение – это ценностное отношение к пище и ее приему, стереотип питания в обыденных условиях и в ситуации стресса; поведение, ориентированное на образ собственного тела и деятельность по формированию этого образа (Менделевич, 2008) [1]. Нарушение времени приема пищи, количества и качества употребляемых продуктов питания приводит к расстройству пищевого поведения (РПП). РПП – вид психологического девиантного поведения, связанный с нездоровым отношением к пище [2]. Основными РПП являются нервная анорексия, нервная булимия, компульсивное переедание, орторексия [3].

Цель исследования:

1. Изучить основные стрессовые факторы, которые влияют на пищевое поведение людей;
2. Проанализировать способы борьбы со стрессом;
3. Определить пищевые привычки;

4. Выяснить осведомленность участников проведенного опроса о понятии РПП и возможности лечения данного заболевания.

Материалы и методы исследования

Анкетирование проведено при помощи опроса, составленного с помощью Google Forms, состоящего из 22 вопросов, из которых 17 с единственным выбором и 5 с множественным выбором. Условно, вопросы можно разделить на 4 блока: стрессовые факторы, методы борьбы со стрессом, пищевое поведение, отношение к психологической помощи. В опросе приняли участие 227 человек: 185 респондентов женского пола, 42 – мужского пола. Основная возрастная категория, принявшая участие в опросе – 18-23 лет (младшая возрастная группа), большинство которых являются студентами медицинского ВУЗа, старшая возрастная группа 24-47 лет (14 человек). Статистическая обработка данных проведена с использованием программы Microsoft Excel 7.0.

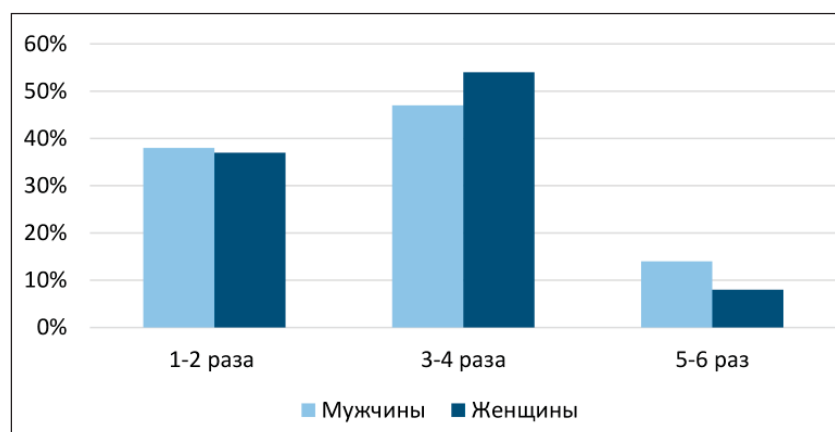
Результаты исследования и их обсуждения

В ходе опроса выявлено, что под влиянием стресса находится 88% опрошенных женщин и 62% мужчин. Основными стрессовыми факторами среди женщин являются: большая загруженность на учебе или работе у 82% опрошенных, нехватка отдыха и недостаток времени в 76% случаев, внутренние переживания у 70% анкетированных, политическая обстановка приводит в состояние стресса еще 15% женщин. Среди респондентов мужского пола выявлены следующие факторы стресса: 64% опрошенных страдают от нехватки отдыха и недостатка времени, 59% жалуются на повышенную загруженность, каждого 10 мужчину беспокоят внутренние переживания и каждого 14 тревожит политическая ситуация. Не стоит недооценивать влияние сна на общее состояние организма. В ходе опроса выяснено, что 206 человек преимущественно занимаются учебной и 41 чело-

век посвящает большую часть времени работе (основная возрастная категория 24-47 лет). Те, у кого сон, длится 7-8 часов испытывают стресс реже – 45 человек (20%); еще меньше испытывают стресс те, кто спит более 8 часов – 9 человек (4%). Чаще всего участники опроса спят 5-6 часов, независимо от вида деятельности и 101 человек (44% от общего количества опрошенных) испытывают стресс. На вопрос: «Присутствуют ли у Вас признаки эмоционального выгорания в настоящий момент?» – 21% женщин ответили положительно, 62% замечали у себя признаки эмоционального выгорания в течение жизни.

Чтобы снизить уровень стресса, 15% прибегают к курению (из них 75% составляют девушки 18-20 лет). К употреблению алкоголя прибегают 13% женщин, возраст 75% из которых 18-20 лет. Применяют антидепрессанты 7% опрошенных, 6% – справляются со стрессом, употребляя шоколад, мучное, сладкое; 5% – отдают предпочтение занятиям спортом, медитациям. Среди мужчин 50% отметили, что хоть раз в жизни находились в состоянии эмоционального выгорания и 9,5% пребывали в нем во время опроса. Снимают напряжение мужчины с помощью следующих способов: 24% выбирают сигареты, 14% – алкоголь, 9,5% – антидепрессанты, 7% – наркотические вещества, 4% – спорт, 2% – еда. Известно, что у взрослого человека должно быть как минимум 3 полноценных и сбалансированных приема пищи (завтрак, обед, ужин). На рисунке показано, что значительная часть респондентов пренебрегает этим правилом и питается только 1-2 раза в сутки в одинаковом проценте случаев среди мужчин и женщин (38%), при этом, исключая завтрак или обед – самые важные приемы пищи, что приводит к ночному перееданию.

На вопрос: «Считаете ли Вы свое питание сбалансированным по белкам, жирам, углеводам и калориям» положительный ответ был получен в 22% случаев, 67% ответили отрицательно еще 11% затруднились ответить.



Количество приемов пищи в сутках среди мужчин и женщин

Ночные приемы пищи присутствуют у 58% респондентов, преимущественно среди студентов (18-23 лет); 40% ночью не едят. Зависимость от различных продуктов питания отметили у себя 82% участников опроса: из них 65% выбирают шоколад, 42% – мучное, 30% – кофе, 23% – газированные напитки, 21% – фаст-фуд, 13,9% – сыр, 4,3% – алкоголь. В стрессовых ситуациях у многих возникает «внутренняя пустота», связанная с тревогой, разочарованием, раздраженностью, и человек не дифференцирует эмоциональный голод и физиологический, и прибегает к «заеданию» эмоций [4]. Так, при появлении негативных эмоций «заедают» их 60% женщин и 26% мужчин; остальные подходят к приемам пищи более осознанно, но справляются со стрессом с помощью алкоголя, курения, антидепрессантов, и лишь 2% среди общего количества опрошенных занимаются спортом, гуляют с друзьями. В стрессовых ситуациях пищевое поведение изменяется у 80% опрошиваемых: 55% переедают, 45% недоедают. Однако неосознанное потребление пищи происходит у 85% не только при стрессах, но и в следующих ситуациях: на праздниках или во время отдыха у 59%, за просмотром фильма или сериала у 39%, после физической нагрузки у 10%, при плохом настроении у 44%.

С понятием РПП знакомы 85% респондентов, из которых 94% принадлежат к младшей возрастной группе, старшая возрастная группа с этим понятием не знакома. 77% участников опроса сталкивались с расстройством пищевого поведения (нервной анорексией, нервной булимией, компульсивным перееданием, подтвержденной врачом) в течение жизни. На момент опроса у 28% женщин и у 14% мужчин наблюдалось РПП. Знакомые 46% опрошенных отмечают, что так же сталкивались с анорексией или булимией, и только 31% из них обращались к специалисту за помощью.

Мнения касательно важности оказания психологической помощи разделились: 14% считают, что из данного состояния можно выбраться самостоятельно; но большинство, 86% хотели бы обратиться за медицинской помощью. Увеличение количества специалистов в России, которые будут заниматься лечением РПП и просветительской деятельностью в этом вопросе, привело бы к уменьшению случаев возникновения заболеваний [5].

Заключение

Таким образом, в современном мире каждый человек находится под влиянием стресса. Следствием чего является дистресс, который быстро приводит к истощению ресурсов в организме. С целью минимизации действия этих факторов многие приобретают вредные привычки и лишь малый процент выбирают занятия спортом, медитации, встречи с друзьями, прогулки. Один

из способов справиться со стрессом – съесть шоколад, мучное, сладкое, что зачастую перерастает в зависимость от данных продуктов питания или приводит к компульсивным переживаниям. В то же время стресс влияет на пищевые привычки: изменяется кратность приемов пищи, меняется ее объем, нарушается баланс между пищевыми компонентами: белками, жирами, углеводами, макро- и микроэлементами. Зависимость от продуктов питания приводит к увеличению калорий, потребляемых за день, в которых, зачастую, нет необходимости, а избыток калорий приводит к формированию ожирения. Недостаточная осведомленность людей о понятии расстройства пищевого поведения и о помощи, которую можно оказать при них, приводит к увеличению случаев возникновения заболеваний. В то время как не вовремя начатое лечение уменьшает шанс на полное восстановление организма. Поэтому необходимо осуществлять просветительскую деятельность касательно вопросов правильного пищевого поведения, методах избавления от стресса.

Список литературы

1. Михайлова А.П., Штрахова А.В. Пищевое поведение в норме, в условиях стресса и при патологии: библиографический обзор // Вестник Южно-Уральского государственного университета. 2018. Т. 11, № 3. С. 80-95. DOI: 10.14529/ruy180310.
2. Расторгуева В.В., Бирюкова Д.А. Влияние стресса на развитие расстройства пищевого поведения // Научная инициатива в психологии: Межвузовский сборник научных трудов студентов и молодых ученых. Курск: Курский государственный медицинский университет, 2021. С. 136-140.
3. Лысенко Д.С., Крикунова Е.В. Нарушения пищевого поведения и стресс // Образование, спорт, здоровье в современных условиях окружающей среды: сборник материалов четвертой международной научной конференции (Ростов-на-Дону, 28–30 октября 2015 г.). Ростов-на-Дону: Южный федеральный университет, 2015. С. 349-353.
4. Проскуракова Л.А., Степаненко А.Е. Взаимосвязь уровня стресса с пищевым поведением у студентов // Студенческие научные достижения: сборник статей VI Международного научно-исследовательского конкурса (Пенза, 25 октября 2019 г.). Пенза: «Наука и Просвещение» (ИП Гуляев Г.Ю.), 2019. С. 240-242.
5. Брюханова С.И. Различия пищевого поведения у студентов расстройством пищевого поведения // Студенческий научный форум: материалы Международной студенческой научной конференции (Москва, 01 декабря 2019 г. – 06 2020 г.). Т. IV. Москва: Евразийская научно-промышленная палата, 2020. С. 74-76.

ДИФФЕРЕНЦИРОВКА НА НАЧАЛЬНОМ ЭТАПЕ ЗАБОЛЕВАНИЯ ПУЗЫРЧАТКИ ОТ РЕЦИДИВИРУЮЩЕГО АФТОЗНОГО СТОМАТИТА

Петроченко Д.А., Макеева А.В.

ФГБОУ ВО «Воронежский государственный
медицинский университет имени Н.Н. Бурденко»,
Воронеж, e-mail: dashapetrochenko04@mail.ru

Пузырчатка – тяжелое аутоиммунное заболевание, клинически проявляющееся образованием пузырей на коже и слизистых оболочках,