

<https://doi.org/10.54500/2790-1203-2023-118-64-68>

ӘОЖ 616.43; 616-008.9; 616.39

ҒТАХР 76.29.37

Қысқаша хабарлама

Медицина студенттері арасындағы дене салмағының жеткіліксіздігінің таралуы және емдеу ерекшеліктері

[Шақанов Д.Р.](#)¹, [Жабытай Ж.Б.](#)², [Абдулдаева А.А.](#)³, [Толегенова Е.Е.](#)⁴

¹ Е.Д. Даленов атындағы профилактикалық медицина ғылыми-зерттеу институтының доценті, Астана медицина университеті, Астана, Қазақстан. E-mail: dastan.shakanov@bk.ru

² Қоғамдық денсаулық сақтау мамандығы бойынша 4 курс студенті, Астана медицина университеті, Астана, Қазақстан. E-mail: haniya.zhabitay.03@gmail.com

³ Е.Д. Даленов атындағы профилактикалық медицина ғылыми-зерттеу институтының директоры, Астана медицина университеті, Астана, Қазақстан. E-mail: abduldayeva.a@amu.kz

⁴ Е.Д. Даленов атындағы профилактикалық медицина ғылыми-зерттеу институтының оқытушы-зерттеушісі, Астана медицина университеті, Астана, Қазақстан. E-mail: tolegenova_erkezhan@mail.ru

Түйіндеме

Қазақстанда студент жастардың денсаулық жағдайы жыл сайын нашарлауда. Мәселен, соңғы 20 жылда дені сау студенттердің үлесі оқытудың бастапқы кезеңінде 2,5 есе және жоғарғы оқу орнын бітіруде 4 немесе одан да көп есе азаяды. Техногендік жүктеменің артуы, экологиялық жағдайдың нашарлауы оқушы жастардың денесі мен денсаулығына үлкен әсер етеді.

Зерттеу мақсаты: Дене салмағының жетіспеушілігінің Астана медициналық университетінің студенттері арасында таралу жиілігін және жынысына байланысты көрсеткіштерді зерттеу.

Әдістері. Дене салмағының жетіспеушілігін анықтау үшін студенттерді тексеру профилактикалық медицина және тамақтану кафедрасында 2022 жылдың қыркүйегінен 2023 жылдың ақпанына дейін жүргізілді. Антропометриялық тексеру дене салмағының индексін есептейтін стандартты әдістерге сәйкес жүргізілді. Зерттеуге 18 бен 25 жас аралығындағы 1201 студент бір уақыт аралығында зерттелді.

Нәтижесі. Зерттеуге қатысқан студенттердің 140-ында (12%) дене салмағының жетіспеушілігі анықталды. Жыныстық ерекшеліктерге байланысты қарастырсақ, ерлер арасында 48 студентте (38%), әйелдер арасында 92 студентте (66%) байқалды.

Қорытынды. Студенттердің өз денсаулығына деген немқұрайлы көзқарасы, психикалық жүктеменің жоғарылауына байланысты тұрақты стрессті, жұмысты оқумен біріктіруге тырысуы, ұйқының жеткіліксіздігі, дұрыс тамақтанбауын ескерсек, біз әзірлеген ұсыныстар оқытушы-мамандарға дене салмағы жетіспеушілігінің динамикасын, емін бақылауға мүмкіндік береді деп санаймыз.

Түйін сөздер: дене салмағының индексі, дене салмағының жеткіліксіздігі, антропометриялық көрсеткіштер, аурушаңдық, теңгерімді тамақтану, нутриенттер, экстрактивті қасиет.

Corresponding author: Yerkezhan Tolegenova, Lecturer-researcher of the Y.D. Dalenov Scientific Research Institute of Preventive Medicine, Astana Medical University, Astana, Kazakhstan
Postal code: Z10K8Y7
Address: Kazakhstan, Astana, Beibitshilik st., 49 a
Phone: +77021870836
E-mail: tolegenova_erkezhan@mail.ru

2023; 118: 64-68

Received: 26-07-2023

Accepted: 19-08-2023



This work is licensed under a Creative Commons Attribution 4.0 International License

Кіріспе

Студенттік өмірдің ерекшелігі - еңбек және демалыс режимінің сақталмауы, тамақтану сипаты және т. б. денсаулықтың нашарлауына өз үлесін қосады. Көптеген студенттердің оқу ақысын төлеу, жұмысты оқумен біріктіру қажеттілігі стресстің дамуына ықпал етеді, бұл дененің функционалды резервтеріне және оқу үлгерімінің төмендеуіне алып келеді [1].

Соңғы жылдары, ғалымдар пайымдауында студент жастардың дене шынықтыру көрсеткіштері мен денсаулық деңгейіндегі елеулі ауытқуларды атап өтуде [2,3], сонымен қатар антропометриялық көрсеткіштердің теріс тенденциясын анықтады. Алайда, осы контингент үшін қалыпты жағдайдан дене салмағының ауытқуына қатысты егжей-тегжейлі зерттеулер жүргізілген жоқ [4].

Қазақстанда жастар арасында дене салмағының жеткіліксіздігі мәселесі қазіргі қоғамда өзекті. Медициналық университеттің студенттері, болашақ дәрігерлер ретінде, жастар арасында ең

Материалдары мен әдістері

ДСЖ анықтау үшін студенттерді тексеру Астана медициналық университетінің профилактикалық медицина және тамақтану кафедрасында 2022 жылдың қыркүйегінен 2023 жылдың ақпанына дейін жүргізілді. Антропометриялық тексеру дене салмағының индексін есептейтін стандартты әдістерге сәйкес жүргізілді. Өртүрлі факультеттер мен курстардағы 18 бен 25 жас аралығындағы студенттер бір уақыт аралығында зерттелді.

Стандартты әдіс бойынша BMI (ағылш. body mass index) бұдан әрі ДСЖ университет студенттері арасында анықталып, деректерді статистикалық өңдеу жүргізілді, алынған мәліметтердің нәтижелері бойынша жынысына, факультетіне байланысты таралу жиілігіне талдау жасалды.

Зерттеудің бірінші кезеңінде Астана медицина университетінің барлық курстары мен факультеттердің студенттері арасында ДСЖ сырқаттанушылық анықталды. Екінші кезеңде

Нәтижесі

Зерттеуге қатысушылардың 12%-ында әр түрлі

сау болып танылған топ болуы шарт. Медициналық университетте сабақ өткізу барысында болашақ дәрігерлер арасында әртүрлі патологиялардың жоғары жиілігі байқалады, олардың арасында дене салмағының жетіспеушілігі (ДСЖ) кездеседі. Алайда оны емдеу мен алдын алу шаралары көп жағдайда ескерілмейді [5].

Студенттік өмірдің ерекшеліктерін ескерсе, бұл аурудың таралуының негізгі себептері ретінде тағамдық заттарды аз тұтыну, ұйқы режимінің созылмалы бұзылысы, созылмалы стресс, эндокриндік аурулар, асқазан-ішек жолдарының аурулары секілді себептері бар [6-8].

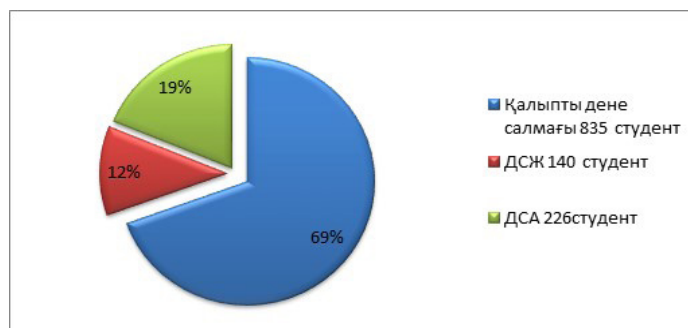
Зерттеу мақсаты: дене салмағының жетіспеушілігінің Астана медициналық университетінің студенттері арасында таралу жиілігін және жынысы мен жасына байланысты көрсеткіштерді зерттеу.

анықталған аурушандық көрсеткіштеріне сүйене отырып жалпы саны, жынысы бойынша келесі іс-шараларды ұйымдастырылды:

- Диетолог-оқытушылар диеталық түзету жүргізді. Күнделікті калория қажеттілігін қамтамасыз ететін рацион құрылды. Алты ай ішінде студенттер оқу процесі барысында ауру бойынша ақпарат жинау, диагностика жүргізу арқылы оқытушымен бірге емдік диета жасады.

- Студенттерге дене шынықтыру мұғалімі жетекшілігімен сабақтарда сауықтыру іс-шараларының кешені әзірленді.

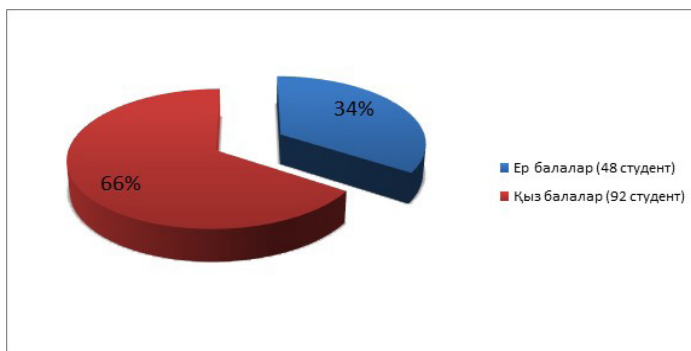
деңгейдегі ДСЖ анықталды (сурет 1).



Сурет 1 – Астана медициналық университеті студенттері арасында дене салмағының жетіспеушілігінің таралу көрсеткіші, абс

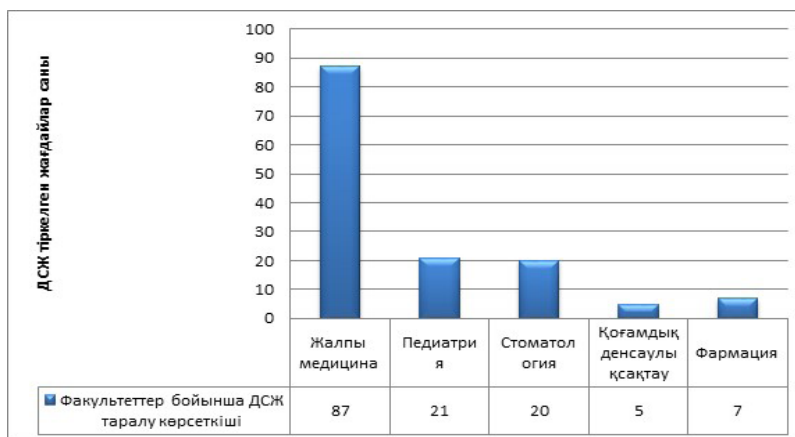
Оның ішінде ДСЖ-нің жыныстық ерекшеліктерге байланысты 140 студенттің ер балаларда 48 (34%) жағдайы, ал әйел адамдарда 92 (66%) жағдайы тіркелген (2-ші сурет). Әйелдер

арасында таралу жиілігі екі есе жоғары, оның себептері әлеуметтік және қоғамдық факторлар, физиологиялық жеке бас ерекшеліктері мен психологиялық фактормен түсіндіріледі.



Сурет 2 - Жыныстық ерекшеліктерге байланысты дене салмағының жетіспеушілігінің көрсеткіші, абс

Зерттеуге қатысушыларды факультет бойынша студенттері арасында жиі кездесті (сурет 3). бөліп қарастырғанда ДСЖ жалпы медицина факультеті



Сурет 3 – Астана медициналық университеті студенттері арасында дене салмағының жетіспеушілігінің таралудың факультеттер бойынша көрсеткіші, абс

Талқылау

ДСЖ кешенді емдеудің жолы дұрыс тамақтану мен дене белсенділігін арттыру болып табылады. Медициналық сарапшылар дұрыс тамақтану схемасын құруды емдеу кешенінің негізгі компоненті деп санайды:

- дәстүрлі тағамдар жоғары калориялы тағамдар мен өнімдерді, ашытылған сүт өнімдерін, күрделі көмірсуға бай өнімдерін біртіндеп енгізу;
- витаминдердің негізгі көзі-жемістер мен көкөністерді рационға қосу;
- күніне 4-5 рет тағамды тұтынуды қамтиды.

Сонымен қатар, бұлшықет массасын жинау үшін күштік жаттығулар негіз болып табылады. Бұл жаттығулар кешенін Астана медициналық университеті студенттері мен дене шынықтыру пәні мұғалімдерімен бірге күштік жаттығулар кешенін құрастырды.

• Бұлшықеттердің барлық топтарымен жұмыс істеуді, сондай-ақ қалпына келтіру үшін созылу жаттығуларын қосылды.

• Дене мен бұлшықеттердің қалпына келуіне уақыты сақталуы, олардың өсуі мен қалыпты жұмыс істеуі үшін - аптасына күш жаттығуларының оңтайлы саны үшке тең болуы керек, ал ұйқы кем дегенде 7-8 сағатты құрауы шарт [9].

Астана медициналық университетінің студенттері арасында ДСЖ емдеудің жолы ретінде

дәстүрлі тамақтануды қолдану деп санаймыз. Қазақтың дәстүрлі тағамдары жастар арасында дене салмағының тапшылығын емдеуде оңтайлы болуы, рационның құнарлы тағамдарды қамтитын себебінде. Денеге барлық қажетті макро және микроэлементтерті қамтамасыз ету үшін тамақтанудың әртүрлілігі мен теңгерімдігін бақылау маңызды. Дәстүрлі тағамдар пайдалы, қоректік, ақуыздарға, дәрумендер мен минералдарға бай. Сонымен қатар, олардың дайындалу технологиясына байланысты калориялық дәрижесін анықтауға болады [10,11].

Макронутрициенттер сiңiмдiлiгi қазақстандықтарда генетикалық деңгейде (микрофлора) қалыптасқан ет және сүт өнімдерін теңгерімді пайдалану ағзаның сауығуына әкеледі [12]. Сондықтан ДСЖ бар жастар бұлшықет массасын жинау үшін еттен бас тартпауы керек. Тамақтанумен қатар дене белсенділігін арттыру мақсатында жаттығуларды қатар алсақ емнің кешенділігін қамтамасыз етеміз. Жоғарыда аталған іс-шараларды жүргізу кезеңінде студенттер жалпы денсаулықтың жақсарғанын объективті түрде атап өтуде. Олар дұрыс тамақтану әдетінің дамуын, тағамның калория мөлшері мен сапасын есептеуді, режимді сақтауды және өз денсаулық жағдайын бақылау әдеттерін қалыптастырды. Студенттерде тағамдық өнімдерге тәбеттің жоғарлауы, физикалық жүктеме кезінде

төзімділік пен күштің жоғарылауы байқалады. Оқытушылар айтуынша, жастар оқу процесстері барысында зейін мен белсенділік артуы орын алған.

ДСЖ даму динамикасын объективті бағалау

Қорытынды

Астана медициналық университетінің студенттерінің арасында дене салмағының жетіспеушілігі 12% жағдайда кездеседі. Студенттердің өз денсаулығына деген немқұрайлы көзқарасы, психикалық жүктеменің жоғарылауына байланысты тұрақты стрессті, жұмысты оқумен біріктіруге тырысуы, ұйқының жеткіліксіздігі, дұрыс тамақтанбауын ескерсек, біз әзірлеген ұсыныстар оқытушы-мамандарға дене салмағы жетіспеушілігінің динамикасын, емін бақылауға мүмкіндік береді деп санаймыз.

Әдебиеттер

1. Попова Н. М., Чернова А. Н., Ямолдинов Н. Р. Некоторые аспекты образа жизни студентов медицинского и технического вузов // Труды Ижевской государственной медицинской академии. – 2018. – С. 36-38. [[Google Scholar](#)]
2. Popova N. M., Chernova A. N., Jamoldinov N. R. Nekotorye aspekty obraza zhizni studentov medicinskogo i tehniceskogo vuzov (Some aspects of the lifestyle of students of medical and technical universities) [in Russian]. Trudy Izhevskoj gosudarstvennoj medicinskoj akademii, 2018: 36-38. [[Google Scholar](#)]
3. Blake H., Stanulewicz N., McGill F. Predictors of physical activity and barriers to exercise in nursing and medical students. *Journal of advanced nursing*, 2017; 73(4): 917-929. [[Crossref](#)]
4. Al-Khani A. M., Sarhandi M. I., Zaghloul M. S., Ewid M., Saquib N. A cross-sectional survey on sleep quality, mental health, and academic performance among medical students in Saudi Arabia. *BMC research notes*, 2019; 12(1):1-5. [[Crossref](#)]
5. Ge Y, Xin S, Luan D, Zou Z, et al. Association of physical activity, sedentary time, and sleep duration on the health-related quality of life of college students in Northeast China. *Health and quality of life outcomes*, 2019; 17: 1-8. [[Crossref](#)]
6. Herbert C., Meixner F, Wiebking C., Gilg V. Regular physical activity, short-term exercise, mental health, and well-being among university students: the results of an online and a laboratory study. *Frontiers in psychology*, 2020; 11: 509. [[Crossref](#)]
7. Kyaw B. M., Posadzki P, Paddock S, Car J, et al. Effectiveness of digital education on communication skills among medical students: systematic review and meta-analysis by the digital health education collaboration. *Journal of medical Internet research*, 2019; 21(8): e12967. [[Crossref](#)]
8. Ofosu N. N., Storey K., Veugelers P. J. Adolescents' perspectives on environmental and individual factors influencing their health behaviours. *Alberta Academic Review*, 2020; 3(1): 1-12. [[Crossref](#)]
9. Yang Y, Li J, Wu X, Wang J, et al. Factors influencing subspecialty choice among medical students: a systematic review and meta-analysis. *BMJ open*, 2019; 9(3): e022097. [[Crossref](#)]
10. Crowley J, Ball, L., Hiddink G. J. Nutrition in medical education: a systematic review. *The Lancet Planetary Health*, 2019; 3(9): e379-e389. [[Crossref](#)]
11. Bennasar-Veny M., Yañez A.M., Pericas J., Ballester L., et al. Cluster analysis of health-related lifestyles in university students. *International journal of environmental research and public health*, 2020; 17(5): 1776. [[Crossref](#)]
12. Мальянова Е. Ю. К вопросу о формировании здорового образа жизни студентов медицинского университета // Здоровье населения и качество жизни. – 2022. – С. 327-333. [[Google Scholar](#)]
13. Maljanova E. Ju. K voprosu o formirovanii zdorovogo obraza zhizni studentov medicinskogo universiteta (On the issue of developing a healthy lifestyle for medical university students) [in Russian]. *Zdorov'e naselenija i kachestvo zhizni*. 2022: 327-333. [[Google Scholar](#)]
14. Sikhayeva N., Talzhanov Y, Dzharmanov Z., Shevtsov A. et al. Genetic variations of nutrition related genes and food preferences in the kazakhs of Kazakhstan. *Eurasian Journal of Applied Biotechnology*, 2021; (4): 17-32. [[Crossref](#)]

үшін студенттер зертханалық талдауларға жіберіледі. Нәтижелерді түсіндіру және талдау біздің әрі қарайғы зерттеуіміздің негізі болып табылады

Мүдделер қақтығысы. Авторлар мүдделер қақтығысының орын алмағандығын хабарлайды.

Қаржыландыру. Бұл зерттеу жұмысын орындау барысында сыртқы қаржыландыру көздері тартылмады.

Алғыс айту. Авторлар зерттеуге қатысқан Астана медициналық университетінің студенттеріне алғыс білдіреді.

Распространенность и особенности лечения недостаточной массы тела среди студентов-медиков

[Шаканов Д.Р.](#)¹, [Жабытай Ж.Б.](#)², [Абдулдаева А.А.](#)³, [Толегенова Е.Е.](#)⁴

¹ Доцент Научно-исследовательского института профилактической медицины имени Е.Д.Даленова, Медицинский университет Астана, Астана, Казахстан. E-mail: dastan.shakanov@bk.ru

² Студент 4 курса по специальности общественное здравоохранение, Медицинский университет Астана, Астана, Казахстан. E-mail: haniya.zhabitay.03@gmail.com

³ Директор Научно-исследовательского института профилактической медицины имени Е.Д.Даленова, Медицинский университет Астана, Астана, Казахстан. E-mail: abduldayeva.a@amu.kz

⁴ Преподаватель-исследователь Научно-исследовательского института профилактической медицины имени Е.Д.Даленова, Медицинский университет Астана, Астана, Казахстан. E-mail: tolegenova_erkexhan@mail.ru

Резюме

В Казахстане с каждым годом ухудшается состояние здоровья студентов. Так, за последние 20 лет доля здоровых студентов снизилась в 2.5 раза на момент поступления в университет и в 4 раза на выпускном курсе. Увеличение техногенной нагрузки, ухудшение экологической обстановки оказывают большое влияние на организм и здоровье обучающейся молодежи.

Цель исследования: изучить уровень распространения дефицита массы тела среди студентов медицинского университета Астаны и показатели, связанные с половой принадлежностью.

Методы. Обследование студентов для выявления дефицита массы тела проводилось на кафедре профилактической медицины и питания с сентября 2022 года по февраль 2023 года. Антропометрическое обследование проводилось в соответствии со стандартными методами расчета индекса массы тела. В исследовании приняли участие 1201 студента в возрасте от 18 до 25 лет в течение одного периода времени.

Результаты. Дефицит массы тела был обнаружен у 140 (12%) студентов, участвовавших в исследовании. В зависимости от гендерных особенностей наблюдались у 48 студентов (38%) среди мужчин и 92 студентов (66%) среди женщин.

Выводы. Учитывая отношение студентов к своему здоровью, постоянный стресс из-за повышенной умственной нагрузки, попытки совмещать работу с учебой, недостаток сна, недоедание, мы считаем, что разработанные нами рекомендации позволяют преподавателям отслеживать динамику лечения дефицита массы тела.

Ключевые слова: индекс массы тела, недостаточная масса тела, антропометрические показатели, заболеваемость, сбалансированное питание, нутриенты, экстрактивные свойства

Prevalence and Features of Treatment of Underweight among Medical Students

[Shakanov D.R.](#)¹, [Zhabytai Zh.B.](#)², [Abduldayeva A.A.](#)³, [Tolegenova Y.Y.](#)⁴

¹ Associate Professor of the Scientific Research Institute of Preventive Medicine named after Y.D.Dalenov, Astana Medical University, Astana, Kazakhstan. E-mail: dastan.shakanov@bk.ru

² 4th year student majoring in public health, Astana Medical University, Astana, Kazakhstan.
E-mail: haniya.zhabitay.03@gmail.com

³ Director of the Scientific Research Institute of Preventive Medicine named after Y.D.Dalenov, Astana Medical University, Astana, Kazakhstan. E-mail: abduldayeva.a@amu.kz

⁴ Lecturer-researcher of the Y Scientific Research Institute of Preventive Medicine named after Y.D.Dalenov, Astana Medical University, Astana, Kazakhstan. E-mail: tolegenova_erkezhan@mail.ru

Abstract

In Kazakhstan, the health of students is deteriorating every year. So, over the past 20 years, the proportion of healthy students has decreased by 2.5 times at the time of admission to the university and by 4 times at the final year. The increase in the anthropogenic load, the deterioration of the environmental situation have a great impact on the body and health of young people studying.

The purpose: to study the prevalence of body mass deficiency among students of Astana Medical University and indicators related to gender.

Methods. A survey of students to identify body weight deficiency was conducted at the Department of Preventive Medicine and Nutrition from September 2022 to February 2023. The anthropometric examination was carried out in accordance with standard methods of calculating the body mass index. The study involved 1201 students aged 18 to 25 years during one time period.

Results. Weight deficiency was found in 140 (12%) students who participated in the study. Depending on gender characteristics, 48 students (38%) among men and 92 students (66%) among women were observed.

Conclusion. Taking into account the attitude of students to their health, constant stress due to increased mental workload, attempts to combine work with study, lack of sleep, malnutrition, we believe that the recommendations we have developed allow teachers to monitor the dynamics of treatment of body weight deficiency.

Keywords: body mass index, underweight, anthropometric indicators, morbidity, balanced nutrition, nutrients, extractive properties