

ВПЛИВ ПАНДЕМІЇ COVID-19 НА СПОСІБ ЖИТТЯ, ХАРЧУВАННЯ ТА СТАН ШЛУНКОВО-КИШКОВОГО ТРАКТУ СТУДЕНТІВ МЕДИЧНОГО ФАКУЛЬТЕТУ ДВНЗ «УЖНУ»

Гал В. О., Гайдур М. В., Машура Г.Ю., Свистак В.В.

ДВНЗ «Ужгородський національний університет», Ужгород, Україна

Під час пандемії COVID-19 вкрай важливим є фізична активність та здорове харчування, що дозволить полегшити його перебіг та зменшити частку ускладнень, пов'язаних з лікуванням, зокрема і на шлунково-кишковий тракт (ШКТ). Нові вимоги в організації повсякденного життя та навчанні студентів, викликані поширенням у світі пандемії COVID-19, привели до різноманітних обмежень у навчанні, заняті фізичною культурою і спортом, веденні активного способу життя [2]. Через вимогу залишатися вдома впродовж тривалого часу, студенти втрачають необхідний об'єм фізичних навантажень, до якого звикли, і поступово входять до ризикової категорії студентів, що ведуть сидячий спосіб життя [3]. Під час карантину підвищується рівень стресу, який підштовхує людей до переїдання, в основному шукаючи солодкого. Ця нездорова харчова звичка може підвищити ризик розвитку ожиріння, яке є фактором ризику серцево-судинних захворювань, діабету та легеневих захворювань, які, як було продемонстровано, збільшують ризик більш серйозних ускладнень COVID-19 [1].

Мета. Дослідити особливості харчування та рівень фізичної активності і виявити ознаки захворювань шлунково-кишкового тракту студентів медичного факультету та оцінити вплив пандемії COVID-19 на них.

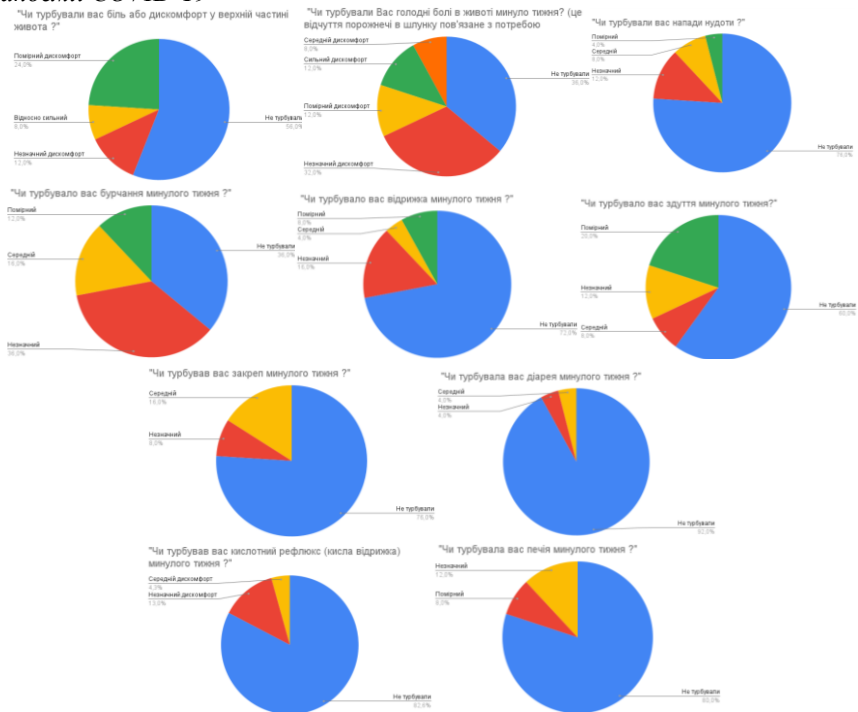
Матеріали і методи. Було проведено анкетування 125 студентів медичного факультету. Шлунково-кишкові симптоми оцінювали за допомогою шкали GSRS. Номери питань відповідали шкалам GSRS і поділялися на наступні: DS – діарейний синдром, IS – диспепсичний !!!синдром, CS – констипаційний синдром (закріп), AP – синдром абдомінального болю, RS – рефлюксний синдром. Фізична активність оцінювалась на підставі власноруч заповненого міжнародного опитувальника фізичної активності (International Physical Activity Questionnaire – IPAQ).

При оцінці харчування звертали увагу на особливості харчування (регулярне, нерегулярне, тощо), кількість основних прийомів їжі в день та інтервали між прийомами їжі, присутність сніданку в раціоні, вживання гарячих страв та час останнього прийому їжі, вживання фруктів, овочів, соленої їжі.

Результати дослідження: У дослідження взяли участь студенти віком від 19 до 22 років. Середній вік студентів становив – 20,2 роки; чоловіків – 21,8 %, жінок – 78,2%.

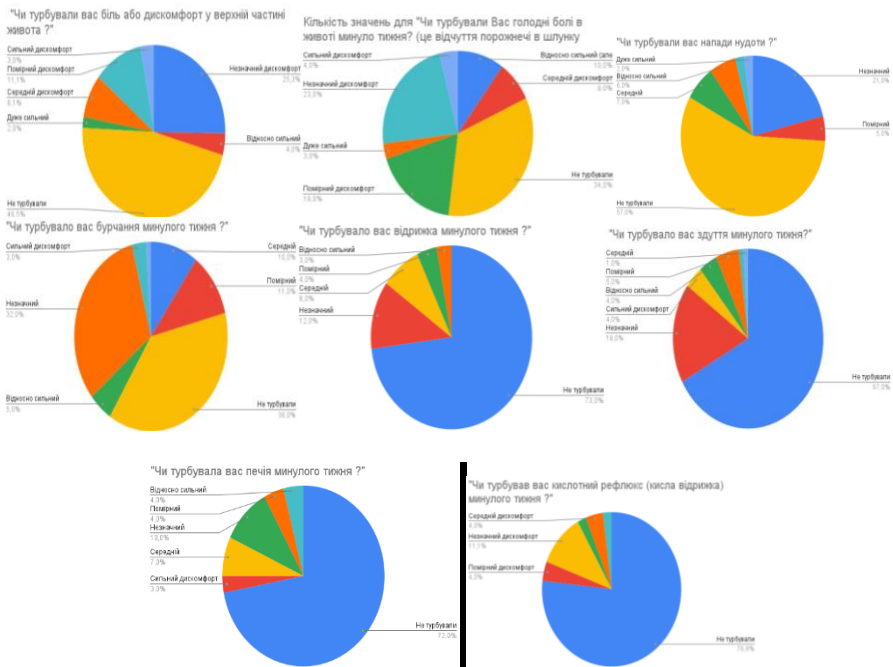
При оцінці шлунково-кишкових симптомів за шкалою GSRS до пандемії COVID-19 (рисунок 1) виявлено, що серед студентів переважав синдром абдомінального болю та диспептичний синдром.

Рис.1 Оцінка шлунково-кишкових симптомів за шкалою GSRS до пандемії COVID-19



При оцінці шлунково-кишкових симптомів за шкалою GSRS після пандемії COVID-19 (рисунок 2) також переважав синдром абдомінального болю та диспептичний синдром.

Рис.2 Оцінка шлунково-кишкових симптомів за шкалою GSRS під час пандемії COVID-19



Провівши порівняльний аналіз, ми виявили, що у студентів у 2022 році почали частіше виникати симптоми захворювань органів ШКТ. Це проявляється достовірним збільшенням абдомінального болю з 44%, студентів частіше турбувала нудота 24% у 2019 та 52,6% у 2022 році. Достовірним виявилось збільшення діарейного синдрому, кількість випадків діареї теж зросла в 2 рази, і в постковідний період сягає 15,8% проти 8%. Також, відмічається збільшення відчуття неповного випорожнення кишечника, показник якого виріс на 13% (з 16% до 28,7%. Порівняльний аналіз інших симптомів суттєво не відрізнявся.

При оцінці харчування до пандемії COVID-19 виявлено, що регулярно харчується лише 66,3% респондентів, снідають лише 67%. Майже всі студенти вживають фрукти і овочі регулярно (98% і 92,1% відповідно). Цікавим виявився факт, що кількість студентів, які регулярно харчуються у постковідний період збільшилась (66,3% проти 52%). Кількість студентів, які регулярно снідають, становила 64%, а вживання овочів та фруктів склало 92% та 96%.

Також варто збільшення кількості хронічних хвороб у студентів під час пандемії (з 12% до 20,4%) та паління (з 4 % до 14 %).

Оцінка фізичної активності студентів до та під час пандемії COVID-19, представлена на рисунку 3 і рисунку 4.

Рис. 3. Оцінка фізичної активності студентів до пандемії COVID-19

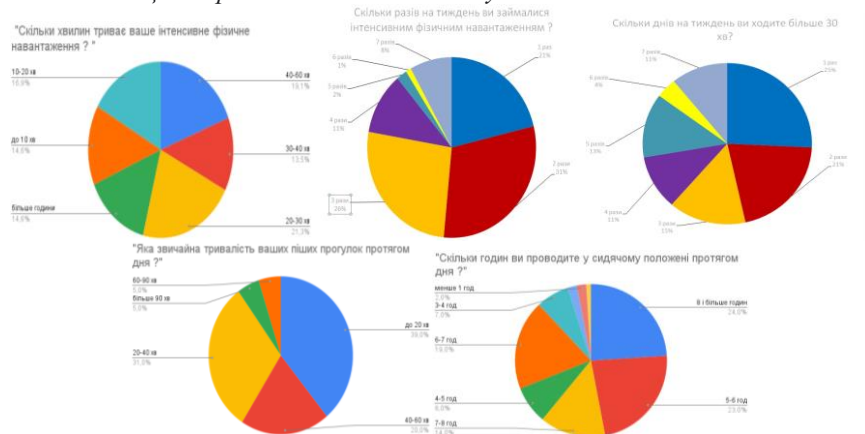
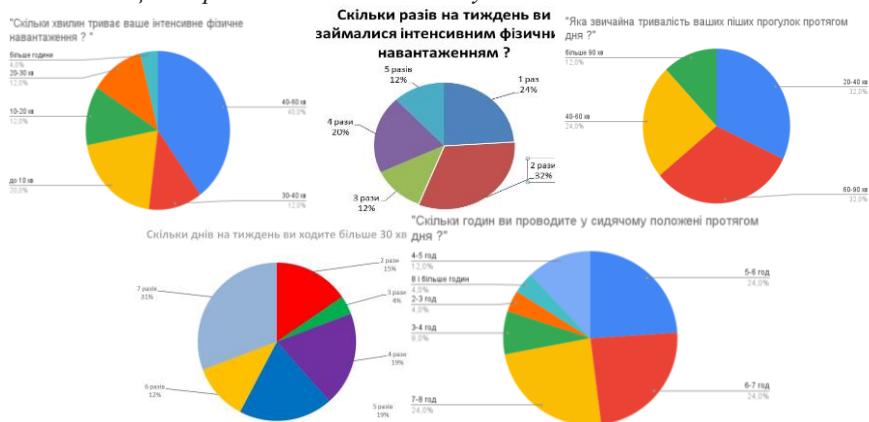


Рис. 4. Оцінка фізичної активності студентів під час пандемії COVID-19



При оцінці фізичної активності студентів, виявлено зменшення фізичної активності, частка студентів, які займалися фізичним навантаження 3-5 разів

зменшилася (з 58% до 44,3%), а більшість студентів - 61,5%, займаються лише 1-3 рази на тиждень. Цікавий факт, що у 2022 році кількість та час піших прогулянок зменшилася, у 2019 році студенти, які прогулювалися 5 і більше разів на тиждень складали- 60% і час прогулянки займав більше 40 хв у 68% студентів, на разі цей показник 26,8% і 31% відповідно. Також варто відмітити, що внаслідок дистанційного навчання час проведений у сидячому положенні значно збільшився. У доковідний період частка студентів, які проводили сидячи більше 8 годин складала - 4%, а у 2022 цей показник виріс в 6 разів і дорівнює -24%.

Висновок: У студентів почали частіше виникати симптоми захворювань органів ШКТ, що пов'язано із зміною харчування, збільшенням кількості хронічних хвороб на 8,4%, збільшенням числа студентів, що палять на 10% і суттєвим зменшенням фізичної активності та переважання сидячого способу життя.

ЛІТЕРАТУРА

1. Giovanna Muscogiuri, Luigi Barrea, Silvia Savastano & Annamaria Colao «Nutritional recommendations for CoVID-19 quarantine»
2. Mozolev O., Polishchuk O., Kravchuk L, Tatarin O., Zharovska O., Kazymir V. Results of monitoring the physical health of female students in the context of the COVID-19 pandemic. *Journal of Physical Education and Sport*. 2020. Vol 20 Issue 6, Art # 445 pp. 3280–3287 DOI:10.7752/jpes.2020.s6445
3. Oleksandr Mozolev, Oleksandr Polishchuk, Inna Shorobura, Valentina Miroshnichenko, Klavdiia Tushko, Volodymyr Voloshyn, Ihor Tomkiv, Oleksandr Binkovskyi. Motor Activity and Physical Abilities of Students in the Conditions of Restrictions of COVID-19. *International Journal of Human Movement and Sports Sciences*. 2020. Vol. 9, No. 3, pp. 428–435. DOI: 10.13189/saj.2021.090306

SUMMARY

THE IMPACT OF THE COVID-19 PANDEMIC ON THE LIFESTYLE, NUTRITION AND FUNCTIONAL STATE OF THE GASTROINTESTINAL TRACT ON MEDICAL STUDENTS OF THE UZHGOROD NATIONAL UNIVERSITY

Gal V.O., Haidur M.V., Mashura G.Y., Svistak V.V.

We investigated level of physical activity, nutrition and signs of gastrointestinal diseases in 125 medical students to detect the impact of the COVID-19 pandemic on them.