

ВЗАИМОСВЯЗЬ МЕТАБОЛИЧЕСКОГО СИНДРОМА И ЗДОРОВОГО ПИТАНИЯ У СТУДЕНТОВ-МЕДИКОВ

Юлдашова Надира Эгамбердиевна

*Самаркандский государственный медицинский университет,
Самарканд, Узбекистан*

Бердиев Дониёр

*Самаркандский государственный университет ветеринарной медицины,
животноводства и биотехнологий, Самарканд, Узбекистан*

Бургутова Умида

*Самаркандский государственный медицинский университет,
Самарканд, Узбекистан*

Аннотация: Данная статья посвящена актуальной проблеме взаимосвязи между метаболическим синдромом и питанием у студентов медицинских вузов. Несмотря на то, что будущие врачи обладают глубокими знаниями о здоровом образе жизни, среди них, как и среди других молодых людей, наблюдается рост случаев ожирения, гипертонии и других компонентов метаболического синдрома. Результаты исследования подчеркивают важность внедрения здоровых привычек в питание в раннем возрасте для профилактики метаболических нарушений и поддержания общего здоровья.

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

THE RELATIONSHIP BETWEEN METABOLIC SYNDROME AND HEALTHY EATING IN MEDICAL STUDENTS

Yuldashova Nadira Egamberdieva

*Samarkand State Medical University,
Samarkand, Uzbekistan*

Berdiev Doniyor

*Samarkand State University of Veterinary Medicine, Livestock and
Biotechnologies*

Burgutova Umida

*Samarkand State Medical University,
Samarkand, Uzbekistan*

Abstract: This article is devoted to the urgent problem of the relationship between metabolic syndrome and nutrition in medical students. Despite the fact that future doctors have in-depth knowledge about a healthy lifestyle, among them, as among other young people, there is an increase in cases of obesity, hypertension and other components of the metabolic syndrome. The results of the study highlight the importance of introducing healthy eating habits at an early age to prevent metabolic disorders and maintain overall health.

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.

У студентов медиков особенно важно следить за своим питанием, так как здоровый образ жизни и правильное питание - основа их профессиональной деятельности. Недостаток времени, стресс, несбалансированное питание могут привести к нарушениям обмена веществ и развитию метаболического синдрома.

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

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

Стресс, вызванный учебной деятельностью, имеет значительное влияние на пищевое поведение студентов. Эмоциональное переизбыток, 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 неполезной.

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.

2. 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. Таким образом, связь между метаболическим синдромом и здоровым питанием у студентов медиков очевидна. Метаболический синдром у молодых людей протекает более агрессивно и может привести к серьезным осложнениям для здоровья. Важно своевременно выявлять и лечить данное состояние, чтобы предотвратить развитие серьезных заболеваний в будущем.

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

1. Алимджанова, Д., Бердиева, Г., Бердиев, Д., & Бургутова, У. (2024). ПЕДАГОГИЧЕСКАЯ ТЕХНОЛОГИЯ УПРАВЛЕНИЯ ЗДОРОВЫМ ОБРАЗОМ ЖИЗНИ СТУДЕНТОВ. Conference Proceedings: Fostering Your Research Spirit, 383-386. <https://doi.org/10.2024/dyje0m26>
2. Алимджанова Д. и др. АВТОРСКИЕ ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ ТЕХНОЛОГИИ ПРИ ОБУЧЕНИИ ИНОСТРАННОМУ ЯЗЫКУ (РОССИЙСКИЕ) //Conference Proceedings: Fostering Your Research Spirit. – 2024. – С. 194-199.
3. Alimdjanova Dilbar Negmatovna, Doniyor Berdiev Vakhobzhonovich, Burgutova Umida Muhammadjonovna, & Berdieva Gulirano Vakhobjonovna. (2024). ENVIRONMENTAL EDUCATION FOR SCHOOLS STUDENTS. European Scholar Journal, 5(3), 9-11. Retrieved from <https://scholarzest.com/index.php/esj/article/view/4399>
4. ALIMDJANOVA, DILBAR NEGMATOVNA, and DONIYOR VAKHOBJONOVICH BERDIEV. "Theoretical methodological fundamentals improving pedagogical terms of implementation of author technologies." THEORETICAL & APPLIED SCIENCE Учредители: Теоретическая и прикладная наука,(2) (2022): 201-205.
5. 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.
6. Begmatova, D., and D. Alimjanova. "AUTHOR'S PEDAGOGICAL TECHNOLOGIES IN MEDICAL UNIVERSITIES." Science and innovation 3.B9 (2024): 14-17.

7. Vakhobjonovich B. D. LITERATURE ANALYSIS ON THE IMPACT OF ELECTROMAGNETIC INFLUENCE ON THE PHYSICOCHEMICAL PROPERTIES OF MILK //AGROBIOTEXNOLOGIYA VA VETERINARIYA TIBBIYOTI ILMIY JURNALI. – 2023. – С. 130-135.
8. Doniyor, Khakimova Khonbuvi Barotova RS Berdiev. "THE QUALITY OF DRINKING WATER AS AN ENVIRONMENTAL AND MEDICAL PROBLEM." INTERNATIONAL JOURNAL OF EUROPEAN RESEARCH OUTPUT 3.3 (2024): 131-135.
9. Khonbuvi K., Sherali T., Doniyor B. Dust as an environmental factor //World Bulletin of Public Health. – 2024. – Т. 32. – С. 55-57.
10. Negmatovna, A. D. (2021). Improving the pedagogical conditions for the introduction of copyright technologies (on the example of the subject of pedagogy). World Bulletin of Social Sciences, 4(11), 17-22.
11. Рахимова Х.М., Юлдашова Н.Э. Анализ качества медицинской помощи пациентам с эндокринной патологией в условиях Семейной поликлинике. Вестник фундаментальной и клинической медицины, 2024 №5 (11), стр.48-53.
12. Khusinova Sh.A., Rakhimova Kh.M., Khakimova L. R., Yuldashova N. E., Abduxami-dovaD.Kh. Assessment of the prevalence and quality of care of patients with heart failure in primary care // TJE - Thematic journal of Education. ISSN 2249-9822 Vol-7-Issue Q3- 2022 sjifactor 4.549,p177-189.
13. Yuldashova N. E., Sulaymanova N.E. The relationship between metabolic syndrome and healthy eating// European journal of Modern Medicine and Practice, 2024, Vol.4 №8, 315-32
14. Абдухамидова Д.Х., Юлдашова Н. Е. Разработка поэтапного лечения больных с поражением слизистой оболочки рта // Web of Synergy: International Interdisciplinary Research Journal. –2023. –Т. 2. –No 1. –С. 166-169.
15. Yuldashova, N. E., Sh A. Xusinova, and M. X. Ablakulova. "Bolalarda atopik holatlarda vitamin D qo'llanilish amaliyoti." Science and Education 4.10 (2023): 57-65. Мамарасуловна Х. Р., Юлдашова Н.Э.
16. Лечение урогенитального хламидиоза // Web of Synergy: International Interdisciplinary Research Journal. –2023. –Т. 2. –No 1. –С. 157-160.
17. Хусинова, Ш. А., Н. А. Нармухамедова, and Н. Э. Юлдашова. "СОВРЕМЕННЫЕ ПРОБЛЕМЫ ПРОФИЛАКТИКИ НЕИНФЕКЦИОННЫХ ЗАБОЛЕВАНИЙ: Хусинова ША, Нармухамедова НА, Юлдашова НЭ." Лучшие интеллектуальные исследования 22.2 (2024): 70-76.

18. Khalimovna A. D., Yuldashova N. E. Development of a Staged Treatment of Patients with Defeat of the Mouth Mucosa //Web of Synergy: International Interdisciplinary Research Journal. –2023. –Т. 2. –№. 1. –С. 166-169.
19. Yuldashova, Nadira Egamberdievna. "A NEW LOOK AT THE TREATMENT OF PAPILOMAVIRUS INFECTION." Modern Scientific Research International Scientific Journal 2.2 (2024): 249-253.
20. R.X.Sharipov, N.E.Yuldashova. Justification of The Need to Determine the Level Of 25(OH) D 3 In the Blood Serum of Children to Assess the Quality of Rickitis Prevention; Journal of Advanced Zoology. 2024y; 44 (S-6), p1483-1486
21. Юлдашова Н.Э. Распространенность факторов риска, влияющих на прогноз заболевания больных с артериальной гипертензией.// Proceeding of 4-th International Scientific and Practical Conference "Science and practice: implementation to modern society", Manchester, Great Brit-ain, 6 - 8.05.2020, p.390-393.
22. Юлдашова, Надира Эгамбердиевна. "АНАЛИЗ И ОЦЕНКА КАЧЕСТВА ЖИЗНИ ПАЦИЕНТОВ С АКНЕ." Modern Scientific Research International Scientific Journal 2.3 (2024): 352-357.
23. Khalimovna A. D., Yuldashova N. E. Development of a Staged Treatment of Patients with Defeat of the Mouth Mucosa //Web of Synergy: International Interdisciplinary Research Journal. – 2023. – Т. 2. – №. 1. – С. 166-169

