

ОБРАЗ ЖИЗНИ И СТОМАТОЛОГИЧЕСКОЕ ЗДОРОВЬЕ СТУДЕНТОВ НАЧАЛЬНЫХ КУРСОВ С НИЗКОЙ МАССОЙ ТЕЛА

Поладян К. Ж., Береснева О. Ю., Жегалина Н. М.

ФГБОУ ВО «Уральский государственный медицинский университет» Минздрава России, г. Екатеринбург

Введение

Образ жизни студентов является главным фактором, определяющим состояние их здоровья. В условиях обучения и быта такие субъективные факторы, как режим питания, двигательная активность, организация досуга, в большей степени влияют на здоровье студентов, чем факторы, непосредственно связанные с учебным процессом (продолжительность учебного дня, учебная нагрузка, перерывы между занятиями и т. п.). Подтверждается зависимость повышения частоты стоматологических заболеваний от определенного образа жизни и характера питания [1, 3, 5, 6]. В 2014 г. нами были проведены исследования по оценке стоматологического здоровья и цитоморфометрического статуса слизистой оболочки полости рта студентов разных факультетов. Данные клинического стоматологического обследования выявили повышение индекса КПУ среди студентов с недостаточной массой тела, увеличение встречаемости явлений легкого катарального гингивита и локализованной рецессии десны с выраженными явлениями гиперестезии по сравнению с сокурсниками с нормальной массой тела. У студентов с малым весом чаще наблюдались бледность кожного покрова и слизистой оболочки полости рта, отпечатки зубов по линии смыкания в области щеки и в большом количестве налет на спинке и корне языка [7, 9]. В санации нуждались 76% студентов с недостаточной массой тела и 70% студентов группы сравнения. Анализ стоматологической заболеваемости показал, что студенты нуждаются в санации полости рта и ежегодных профилактических осмотрах [2, 8].

Цель исследования — изучить изменения привычного образа жизни, характера питания студентов-стоматологов с недостаточной массой тела после начала обучения для выявления возможных причин развития стоматологических заболеваний.

Материалы и методы исследования

Исследование проводилось в два этапа на базе кафедры гистологии и эмбриологии УГМУ и кафедры пропедевтики и физиотерапии стоматологических заболеваний с сентября по декабрь 2017 года. В изучении медико-социального статуса приняли участие 74 студента первого и второго курсов стоматологического факультета УГМУ в возрасте 17—20 лет.

На первом этапе респондентам были предложены две анкеты, одна из которых содержала вопросы открытого типа с указанием пола, возраста, роста и веса, образа жизни, вредных привычек, характера питания. Подсчитывался индекс массы тела (ИМТ) по формуле

$$I = m/h^2,$$

где m — масса тела, кг; h — рост, м.

Значения ИМТ, равные 18—25 кг/м², расценивались как нормальные, 16—18 кг/м² свидетельствовали о дефиците массы тела, 25—30 кг/м² — об избыточной.

Вторая анкета содержала вопросы, касающиеся стоматологического здоровья, гигиены полости рта.

На втором этапе проводилось клиническое стоматологическое обследование пациентов (расспрос, осмотр, индексная оценка гигиены полости рта, тканей пародонта).

Результаты исследования и их обсуждение

Среди респондентов 42,6% — жители г. Екатеринбурга, 33,8% — Свердловской области, 11,8% — ХМАО, 8,85% — Казахстана и 2,9% — приехавшие из центральных районов России.

В результате сопоставления роста и веса и подсчета ИМТ было выявлено, что 33,8% студентов имеют дефицит массы тела, 63,7% — нормальную массу тела, 2,5% — избыточную. В исследуемой группе студентов (с низкой массой тела) до поступления в вуз хотели уменьшить массу тела 20,0% респондентов, к середине первого курса только 12,0% из них по-прежнему хотят похудеть. В группе сравнения (студенты с нормальным весом) хотели похудеть до поступления в университет 45,6%, а в настоящее время — 33,8%. Число студентов, которые хотели увеличить свой вес до и после поступления в вуз, практически не изменилось: в исследуемой группе число желающих поправиться составило 8,0%, а в группе сравнения — 14,7 и 13,2% соответственно.

Адаптация студентов первого-второго курсов к комплексу новых факторов, специфичных для высшей школы, сопровождается значительным напряжением компенсаторно-приспособительных систем организма, что проявляется снижением успеваемости, обострением синдрома хронической усталости и т. д. [4].

Недостаток времени для учебных занятий компенсируется студентами за счет ночного сна. По данным анкет, если до поступления в вуз менее 6 часов в сутки спали только 8,8% студентов, то к концу первого курса процент недосыпающих составил 44,1%. Число жалоб респондентов на хроническую бессонницу увеличилось с 4,4 до 14,7%.

Значительно снизились физические нагрузки: 63,2% отметили снижение физической нагрузки, 22,0% — нагрузка не изменилась, 5,9% отметили увеличение физической нагрузки (за счет участия в танцевальных и спортивных мероприятиях, проводимых в УГМУ).

Данные анкетирования выявили, что у студентов происходят существенные изменения в режиме питания. До поступления в вуз более трех раз в день питались 58,1% респондентов с нормальным весом и 64,0% с низкой массой тела, к середине первого курса успевают поесть более трех раз в день только 17,6 и 24,0% студентов соответственно. Значительно увеличиваются интервалы между приемами еды: до поступления в вуз между приемами пищи был интервал более пяти часов у 5,9% респондентов с нормальной массой тела и у 4,0% с низкой массой тела, а после поступления — 41,2 и 28,0% соответственно.

По данным анкетирования, отмечается снижение употребления горячей пищи у всех студентов (более двух раз в день принимали горячую еду до поступления в вуз 55,9% респондентов, после — 14,7%). Отмечается повышение потребления кондитерских изделий и фастфуда среди всех студентов, резко увеличилось число «любителей» кофе (много кофе пили до поступления в УГМУ 4,0% респондентов изучаемой группы, к середине первого курса — 20,0, 5,9 и 13,2% соответственно среди респондентов группы сравнения). По количеству фруктов и мяса различий в потреблении до и после поступления в вуз, по данным анкет, нами не выявлено.

Анализ анкетирования, касающийся стоматологического здоровья, показал, что 79% студентов снижение уровня стоматологического здоровья связывают с периодом адаптации при поступлении в университет. Из числа опрошенных полноценно осуществляют гигиену полости рта 52% студентов.

В группе студентов с недостаточной массой тела отмечалось среднее значение индекса КПУ 12,8, что свидетельствует о наличии множественного кариеса. Неудовлетворительный уровень гигиены отмечен у 11% (ОНИ-S = 1,7—2,5), удовлетворительный — у 68% (ОНИ-S = 0,7—1,6), хороший — у 21% (ОНИ-S = 0—0,7). В санации полости рта нуждаются 70% обследованных, явления легкого катарального гингивита РМА (18,4—25,4%) обнаружены у 46%. Патологические элементы на слизистой оболочке рта в виде афтозных элементов выявлены у 2 студентов, бледность кожного покрова и слизистой оболочки рта, отпечатки зубов по линии смыкания в области щеки — у 35%, на спинке и корне языка налет в большом количестве — у 52%. У 21% обследованных определена локализованная рецессия десны с выраженными явлениями гиперестезии. У 3 студентов обнаружена местная гипоплазия, у 1 — системная. Складчатый, географический язык, участки десквамации нитевидных сосочков языка выявлены при осмотре у 25% обследованных, сухость в полости рта отмечали 3 студента.

В группе студентов с нормальной массой тела КПУ составляет 9,28. В санации полости рта нуждаются 70% обследованных, у 60% — удовлетворительный уровень гигиены полости рта (ОНИ-S = 0,7—1,6), у 28% — неудовлетворительный (ОНИ-S = 1,7—2,5), у 12% — хороший (ОНИ-S = 0—0,6). Воспаление папиллярной и маргинальной десны выявлено у 35% обследованных (РМА = 13,5—32,5), явления хронического генерализованного пародонтита — у 8%. Патологические элементы на слизистой оболочке рта, ее отечность, обильный налет на спинке и корне языка, складчатый, географический язык, участки десквамации эпителия были выявлены у 13% студентов.

Результаты проведенного исследования позволили сделать следующие **выводы**.

1. Более 30% студентов первого-второго курсов стоматологического факультета имеют дефицит массы тела.
2. После поступления в вуз число юношей и девушек, желающих снизить вес, значительно уменьшилось.
3. Сон менее шести часов — у 44,1% студентов стоматологического факультета, бессонницей страдают 14,7% обучающихся на первом-втором курсах.
4. У 63,2% студентов снизилась физическая нагрузка на начальных курсах обучения в вузе.
5. Отмечены снижение количества приемов горячей еды, увеличение интервалов между приемами пищи, увеличение потребления кофе.
6. По данным стоматологического обследования, в области СОР преобладают бледность, отпечатки зубов по линии смыкания рецессия десны, налет на языке, множественный кариес, явления гиперестезии твердых тканей зубов.
7. Необходимы коррекция режима труда, отдыха, питания студентов, а также наблюдение у врача-стоматолога.

Литература

1. Аврамова, О. Г. Санитарно-гигиеническое воспитание и обучение населения в программах профилактики стоматологических заболеваний/О. Г. Аврамова // Стоматология. – 1998. – С. 41.
2. Береснева, О. Ю. Клинико-морфологические изменения слизистой оболочки полости рта у пациентов на фоне недостаточной массы тела/О. Ю. Береснева, Ю. В. Мандра, Н. М. Жегалина // Стоматология. – 2015. – № 06 (129). – С. 63–66.
3. Состояние полости рта, качества жизни и отношения лиц молодого возраста к посещению стоматолога/Р. М. Дюмеев, Е. В. Ивлева, С. В. Давыдова, Ю. Ю. Емашева // Актуальные вопросы стоматологии: материалы всеросс. науч.-практ. конф. – Уфа: Сибмедиздат, 2009. – С. 298–300.
4. Ушакова, Я. В. Здоровье студентов и факторы его формирования/Я. В. Ушакова // Вестник Нижегородского Университета им. Н. И. Лобачевского. – 2007. – № 4. – С. 197–202.
5. Розенфельд, Л. Г. Заболеваемость студентов по данным профилактических осмотров/Л. Г. Розенфельд, И. П. Круглякова // Медико-социальные и клинико-социальные проблемы общественного здоровья и здравоохранения: труды Астраханской государственной медицинской академии. – Астрахань, 2002. – Т. 25. – С. 119–122.
6. Филимонова, О. И. Культура стоматологического здоровья студенческой молодежи города Челябинска/О. И. Филимонова, Л. И. Худякова // Труды Челябинской государственной медицинской академии. – Челябинск: ЧГМА, 2011. – № 5. – С. 61–63.
7. Современный подход к профилактике кариеса на популяционном уровне/А. С. Родионова, Т. Н. Каменнова, И. В. Афонина, Т. Г. Хмызова, В. Р. Огонян // Проблемы стоматологии. – 2015. – № 3-4. – С. 25–31.
8. Клинико-морфологическая оценка эффективности применения инновационной лечебно-профилактической зубной пасты в комплексном лечении пациентов молодого возраста с основными стоматологическими заболеваниями/Ю. В. Мандра, В. В. Базарный, О. Н. Чупахин, Т. Г. Хонина, Е. А. Семенцова, Е. Н. Светлакова, А. Ю. Котикова, А. В. Легких, Л. Г. Полушина, А. Ю. Тесленко // Проблемы стоматологии. – 2017. – Т. 13, № 3. – С. 29–35.
9. Большов, И. Н. Проблемы организации и повышения качества стоматологической помощи (по материалам социологического опроса врачей-стоматологов)/И. Н. Большов // Проблемы стоматологии. – 2016. – Т. 12, № 1. – С. 110–114.

LIFESTYLE AND ORAL HEALTH OF STUDENTS WITH LOW BODY MASS

Poladyan K. G., Beresneva O. Yu., Ghegalina N. M.

Ural state medical university, Ekaterinburg

Summary. Studied changes in lifestyle, nutrition dental students with insufficient body weight after the start of training. Every third student of the first-second year of the dental faculty has a deficit of body weight. Sleep less than six hours in 44.1% of students, insomnia affects 14.7% of students in the first or second year, decreased physical activity in 63.2% of students, noted a decrease in the number of meals, an increase in the intervals between meals and coffee. It is proposed to develop recommendations for students to comply with the regime of work and rest, as well as diet.

Keywords: *primary school students, dental health, low body weight, nutrition, lifestyle*