

К ОЦЕНКЕ ВНИМАНИЯ И ПАМЯТИ СТУДЕНТОВ С УЧЕТОМ ОСОБЕННОСТЕЙ ИХ ФАКТИЧЕСКОГО ПИТАНИЯ

Васильев Юрий Валерианович, Игнатова Полина Денисовна, Марковская Ирина Николаевна, Попов Вячеслав Валерьевич

Санкт-Петербургский государственный педиатрический медицинский университет. 194100, Санкт-Петербург, ул. Литовская, д. 2

E-mail: yvw@mail.ru

Ключевые слова: фактическое питание; пищевой статус; память; внимание.

Введение. Как известно, рациональное питание является важным компонентом здорового образа жизни [1,3]. Между тем, дефицит в рационе питания эссенциальных нутриентов и энергии является причиной алиментарных нарушений, нередко сопровождающихся расстройствами памяти, мышления, астенизацией [4].

Цель исследования. Оценить роль фактического питания в поддержании функций высшей нервной деятельности (память и внимание) у студентов медицинского вуза.

Материалы и методы. С помощью психофизиологических методов оценивали память и внимание (тест А.Р.Лурия, тест оценки визуальной памяти, тест устного счета) [2,5] у 30 студентов-медиков в возрасте 19–21 лет в течение 2 недель на фоне приема обычного рациона и далее в течение последующих 2 недель на фоне приема откорректированного рациона питания, соответствующего требованиям гигиенических норм [1,3]. Студенты контрольной группы ($n=5$) на протяжении всего исследуемого периода времени получали обычный рацион питания. В начале и при завершении исследования оценивали статус питания [3]. Статистическую обработку полученных результатов проводили в программе Excel 2010, а также с помощью χ^2 и коэффициента корреляции Пирсона (r_{xy}).

Результаты. Рекомендованное сбалансированное питание позволило студентам увеличить недостающую массу тела при ее дефиците на 1–2 кг. При этом ИМТ увеличился до 18,5 кг/м². Избыточная масса тела также приближалась к нормативным значениям (ИМТ снижался до 27,3 кг/м²). Память, мышление и внимание, оцениваемые в тесте А.Р.Лурия, методе устного счёта, а также при путем проведения визуального теста, достоверно ($p<0,05$) улучшились на фоне коррекции пищевого рациона. В контрольной группе эти показатели не изменялись. Были установлены достоверные корреляционные связи между нормализацией пищевого рациона студентов и улучшением психофизиологических функций, в том числе, с результатами теста А.Р.Лурия ($r_{xy}=0,58$, $p<0,05$), с методом устного счета ($r_{xy}=0,77$, $p<0,05$), а также результатами теста оценки визуальной памяти ($r_{xy}=0,58$, $p<0,05$).

Заключение. Питание, соответствующее гигиеническим требованиям, способствует поддержанию не только благоприятного пищевого статуса, но и высокой функциональной активности высшей нервной деятельности, внимания и памяти. Напротив, нерациональное питание, является фактором, снижающим функции внимания и памяти.

Литература:

1. Васильев Ю.В., Васильева И. В., Истомина Ф. Ю., Козлов А.К. Основные тенденции фактического питания студентов педиатрического факультета за последние годы//Сборник материалов XIII Российского Форума «Здоровое питание с рождения: Медицина, образование, пищевые технологии» Посвящается Дню Матери Санкт-Петербург, 9–10 ноября 2018 года — СПб., 2018. — С.23–24.
2. Гайтон А.К. Медицинская физиология / А. К. Гайтон, Дж.Э. Холл/Пер. с англ.; Под ред. В. И. Кобрина.- М.Логосфера, 2018.
3. Львов С.Н., Земляной Д.А., Васильева И.В., Васильев И.Ю., Васильев Ю.В. Гигиеническая характеристика фактического питания студентов педиатрического университета//Педиатр, 2017, Т. 8, № S1. С. M202-M203.

4. Песонина С.П., Васильев Ю.В., Черных А.А. Гомотоксикология — связующее звено между гомеопатией и научной медициной (Актуальные вопросы антомотоксической терапии препаратами фирмы «Heel») — СПб. Центр гомеопатии, 2003. — 112 с.
5. Психофизиология: учеб. Пособие / С. А. Лытаев, М. В. Александров, М. С. Березанцева. — СПб. СпецЛит, 2018.