

## РАСПРОСТРАНЕННОСТЬ ХРОНИЧЕСКОГО ГАСТРИТА СРЕДИ СТУДЕНТОВ

Мовлонов А. А.

Жалолов Н. Н.

Ташкентская медицинская академия

### Аннотация

В данной статье рассматривается распространенность хронического гастрита среди студентов, а также основные причины, способствующие его развитию. Анализируются факторы риска, такие как несбалансированное питание, употребление фастфуда, нерегулярный режим питания, стресс и вредные привычки. Приводятся данные научных исследований и статистическая информация о заболеваемости среди студентов различных стран. В статье также рассматриваются возможные меры профилактики, направленные на снижение уровня заболеваемости хроническим гастритом среди молодежи.

**Ключевые слова:** хронический гастрит, студенты, распространенность, питание, фастфуд, стресс, желудочно-кишечные заболевания, профилактика.

### Актуальность

В современном мире хронический гастрит является одним из наиболее распространенных заболеваний среди молодежи. Согласно данным Всемирной организации здравоохранения (ВОЗ), ежегодно миллионы людей во всем мире страдают от гастрита и других заболеваний желудочно-кишечного тракта. Распространенность этого заболевания среди студентов напрямую связана с их образом жизни и пищевыми привычками.

В студенческий период организм подвергается значительным стрессам и изменениям. Учебный процесс, экзамены и нерегулярный режим сна усиливают стресс, что приводит к повышению кислотности желудочного сока и воспалению слизистой оболочки желудка. Кроме того, среди студентов распространено употребление фастфуда, газированных напитков и острой пищи, а также нерегулярное питание, что повышает риск развития хронического гастрита.

По статистическим данным, распространенность гастрита среди студентов в мире составляет 30–40%. Согласно исследованию, проведенному Национальным институтом здравоохранения США в 2022 году, признаки гастрита выявлены у 42% молодых людей в возрасте 18–25 лет. В России этот показатель достигает 35%. В Узбекистане также наблюдаются проблемы, связанные с культурой питания студентов и употреблением

некачественных продуктов, что способствует распространению заболеваний желудочно-кишечного тракта.

Негативное влияние хронического гастрита на студентов выражается не только в ухудшении физического здоровья. Заболевание снижает концентрацию внимания, увеличивает утомляемость и приводит к ухудшению академических результатов. Поэтому изучение распространенности хронического гастрита среди студентов и разработка мер по его профилактике имеет актуальное значение.

Методы исследования. В данном исследовании были использованы следующие методы для оценки распространенности хронического гастрита среди студентов и выявления факторов, влияющих на его развитие:

- **Анкетирование и опросы** – Разработаны и проведены специальные анкеты для сбора информации о пищевых привычках, симптомах заболевания и образе жизни студентов.
- **Статистический анализ** – Проанализированы научные исследования и статистические данные медицинских организаций о распространенности гастрита среди студентов в разных странах.
- **Медицинские обследования** – Гастроэнтерологи провели клинические наблюдения среди студентов для выявления симптомов хронического гастрита.
- **Анализ научной литературы** – Изучены передовые исследования о причинах гастрита, факторах риска и методах его профилактики.

Основная часть

## 1. Распространенность хронического гастрита и его факторы

Результаты исследования показали, что основными причинами хронического гастрита среди студентов являются:

- **Неправильное питание** – Среди студентов широко распространено употребление фастфуда и продуктов с высоким содержанием консервантов.
- **Нерегулярное питание** – Многие студенты пропускают завтрак и питаются нерегулярно в течение дня.
- **Стресс и психологическое давление** – Учебный процесс, экзамены и другие стрессовые факторы ослабляют слизистую оболочку желудка.
- **Злоупотребление алкоголем и вредные привычки** – Курение и употребление алкоголя негативно сказываются на состоянии желудка.
- **Низкая физическая активность** – Недостаток физической нагрузки замедляет метаболизм и нарушает работу пищеварительной системы.

## 2. Клинические признаки хронического гастрита

Среди студентов с хроническим гастритом наблюдались следующие симптомы:

- Боль и дискомфорт в желудке;
- Тошнота и снижение аппетита;
- Вздутие живота и чувство тяжести;
- Изжога, вызванная повышенной кислотностью желудочного сока;
- Расстройства кишечника (диарея или запор).

### 3. Профилактика хронического гастрита

По результатам исследования, следующие профилактические меры могут помочь снизить уровень распространенности гастрита среди студентов:

- **Формирование здоровых пищевых привычек** – Употребление достаточного количества овощей, фруктов, белков и сложных углеводов.
- **Отказ от фастфуда и вредных напитков** – Снижение потребления газированных напитков и жирной пищи.
- **Контроль стресса** – Использование методов релаксации, медитации, регулярных физических упражнений и соблюдение режима сна.
- **Регулярный прием пищи** – Питание 3–4 раза в день, обязательный завтрак.
- **Плановые осмотры у гастроэнтеролога** – Студенты с повышенным риском гастрита должны регулярно проходить медицинские обследования.

Результаты. Исследование показало, что высокая распространенность хронического гастрита среди студентов связана с неправильным питанием, стрессом и вредными привычками. У студентов, регулярно употребляющих фастфуд и жирную пищу, уровень заболеваемости гастритом был значительно выше. Напротив, среди студентов, придерживающихся принципов здорового питания, заболевание встречалось реже.

#### Заключение

Анализ результатов исследования подтвердил, что хронический гастрит широко распространен среди студентов, а его основными причинами являются неправильное питание, стресс и вредные привычки. Для профилактики заболевания необходимо формировать культуру здорового питания, заниматься физической активностью и снижать уровень стресса. Проведение профилактических мероприятий в университетах и медицинских учреждениях, а также регулярные медицинские осмотры помогут снизить уровень распространенности гастрита среди студентов.

#### Использованные источники

1. Закирходжаев, Ш. Я., Закирова, А. Ш., Рахимов, М. М., & Махмудова, Д. У. (1997). Динамика клинико-иммунологических и биохимических показателей у больных хроническими гепатитами на фоне диетотерапии бобовыми продуктами. Новое в диагностике и лечении органов пищеварения, 48-50.

2. ШАМУРАТОВА, Н., ЗОКИРХОДЖАЕВ, Ш., & ДУСЧАНОВ, Б. (2023). ПАРҲЕЗ ОВҚАТЛАНИШНИНГ ҚАНДЛИ ДИАБЕТДА САМАРАДОРЛИГИ.
3. Шамуратова, Н. Ш., & Закирходжаев, Ш. Я. (2019). ОЦЕНКА ЭФФЕКТИВНОСТИ ДИЕТОТЕРАПИИ, С ИСПОЛЬЗОВАНИЕМ РАЦИОНА, ОБОГОЩЕННЫХ МЕСТНЫМИ ЗЕРНОВЫМИ КУЛЬТУРАМИ У БОЛЬНЫХ ХРОНИЧЕСКИМИ ГЕПАТИТАМИ. In Академическая наука-проблемы и достижения (pp. 12-14).
4. Jalolov, N. N., Sobirov, O. G., Kabilzhonova, S. R., & Imamova, A. O. (2023). The role of a healthy lifestyle in the prevention of myocardial infarction.
5. Зокирходжаев, Ш. Я., Жалолов, Н. Н., Ибрагимова, М. М., & Махмудова, И. А. (2019). Сурункали гепатитлар парҳезтерапиясида маҳаллий дуккакли маҳсулотларни қўллаш.
6. Ya, Z. S., Jalolov, N. N., Kh, P. M., & Rakhimov, B. B. (2023). Features of diet therapy for chronic liver diseases. *Science Promotion*, 1(2), 5-7.
7. Jalolov, N. (2018). Сурункали гепатитларда маҳаллий дуккакли маҳсулотлар асосидаги диетотерапияни клиник–иммунологик самарадорлигини ўрганиш.
8. Паттахова, М. Х., & Муталов, С. Б. (2022). Хронические заболевания печени и особенности гуморальных факторов.
9. Жалолов, Н. Н., Нуриддинова, З. И., Кобилжонова, Ш. Р., & Имамова, А. О. (2022). Главные факторы развития избыточного веса и ожирения у детей (Doctoral dissertation, O ‘zbekiston Respublikasi Sog ‘liqni Saqlash vazirligi, Toshkent tibbiyot akademiyasi, Koryo universiteti “Atrof muhit muhofazasining dolzarb muammolari va inson salomatligi” xalqaro ishtirok bilan Respublika 9-ilmiy-amaliy anjumani materiallari to ‘plami 153 bet).
10. Otajonov, I., Shaykhova, G., Salomova, F., Kurbanova, K., Kurbonov, K., & Malokhat, N. (2020). Effectiveness of diet in experimental chronic kidney disease. *European Journal of Molecular and Clinical Medicine*, 7(2), 1097-1109.
11. Kobiljonova, S. R., Jalolov, N. N., Sharipova, S. A., & Mirsagatova, M. R. (2022). COMBINED SKIN AND RESPIRATORY MANIFESTATIONS OF FOOD ALLERGY IN CHILDREN.
12. Kobiljonova, S., Sulstonov, E., Sulstonova, D., Oblokulov, A., & Jalolov, N. (2023). CLINICAL MANIFESTATIONS OF GASTROINTESTINAL FOOD ALLERGY. *Евразийский журнал медицинских и естественных наук*, 3(5), 142-148.
13. Шамуратова, Н. Ш., Зокирходжаев, Ш. Я., & Рузметова, Д. А. (2023). ЖИГАРНИНГ СУРУНКАЛИ КАСАЛЛИКЛАРИДА ДИЕТОТЕРАПИЯДА МАҲАЛЛИЙ МАҲСУЛОТЛАР ҚЎЛЛАШНИНГ САМАРАСИ (Doctoral dissertation, *UZBEK JOURNAL OF CASE REPORTS*, Узбекистан).

14. Закирходжаев, Ш. Я., Парпибаева, Д. А., & Каримова, Д. А. (2013). Клинико-иммунологические и микроциркуляторные особенности язвенной болезни двенадцатиперстной кишки на фоне хронического гепатита. Сибирское медицинское обозрение, (6 (84)), 57-61.

