УССУРИЙСКИЙ ФИЛИАЛКРАЕВОГО ГОСУДАРСТВЕННОГО

БЮДЖЕТНОГОПРОФЕССИОНАЛЬНОГООБРАЗОВАТЕЛЬНОГО УЧРЕЖДЕНИЯ

«ВЛАДИВОСТОКСКИЙ БАЗОВЫЙ МЕДИЦИНСКИЙ КОЛЛЕДЖ»

(Уссурийский филиал КГБ ПОУ «ВБМК»)

УЧЕБНО - ИССЛЕДОВАТЕЛЬСКАЯ РАБОТА

**НЕРАЦИОНАЛЬНОЕ ПИТАНИЕ КАК ОСНОВНОЙ ФАКТОР РИСКА РАЗВИТИЯ БОЛЕЗНИ ЖЕЛУДКА СРЕДИ СТУДЕНТОВ**

ОП.02 Анатомия и физиология человека

|  |  |
| --- | --- |
|  | Выполнил студент:  Мирзоев Нусратшо Гайратшоевич  2 курса 231 группы  Специальность:  34.02.01 «Сестринское дело»  Руководитель: Г.И. Рахманова |

Уссурийск

2023

**Оглавление**

[Список сокращений 3](#_Toc132550086)

[Введение 4](#_Toc132550087)

[**1. Теоретические аспекты строения желудка и гастрита** 6](#_Toc132550088)

[1.1 Строение стенки желудка 6](#_Toc132550089)

[1.2 Пищеварение в желудке 7](#_Toc132550090)

[1.3 Этиология и причины возникновения заболевания гастрита 8](#_Toc132550091)

[1.4 Причины возникновения заболевания 9](#_Toc132550092)

[1.5 Симптомы и признаки гастрита 10](#_Toc132550093)

[1.6 Лечение гастрита 10](#_Toc132550094)

[**2. Исследование по выявлению гастрита среди студентов Уссурийского филиала КГБПОУ «ВБМК»** 11](#_Toc132550095)

[2.1 Оценка уровня информированности студентов колледжа по вопросамрооо гастрита 11](#_Toc132550096)

[Заключение 19](#_Toc132550097)

[Список использованных источников: 22](#_Toc132550098)

[Приложения А 23](#_Toc132550099)

[Приложение Б 25](#_Toc132550100)

# **Список сокращений**

ДПК – двенадцатиперстная кишка

ХЦК-ПЗ – холецистокинин-панкреозимин

ВНС – вегетативная нервная система

H.pylori**–** хеликобактер пилори

ФГДС - фиброгастродуоденоскопия

# **Введение**

Желудок как орган пищеварительной системы принимает активное участие в жизнедеятельности организма и, выполняя множество функций, способствует сохранению его гомеостаза.

При определенных неблагоприятных условиях и воздействиях нормальная физиология желудка нарушается, что приводит к развитию патологических состояний и заболеваний не только органов желудочно-кишечного тракта, но и всего организма. По статистическим данным, болезни желудка занимают ведущие позиции в структуре заболеваемости органов пищеварения.

Актуальность данного исследования обусловлена тем, что гастрит одно из самых распространённых заболевании желудочно-кишечного тракта, которым страдает около 50% населения нашей страны.

Что мы едим, сколько, когда и при каких условиях – все это влияет на функционирование нашего организма. Именно поэтому, свою работу я хочу посветить такому понятию как «студенческий» гастрит, изучить причины возникновения, проявления болезни, профилактику этого заболевания.

Правильное питание – основа здорового образа жизни.

Профилактика заболеваемости студентов требует расширения пропаганды здорового образа жизни, в частности такого его составляющего, как рациональное питание.

Я считаю, что данная тема актуальна и интересна для большинства людей, а главным образом для студентов Уссурийского филиала ВБМК.

Цель исследования: изучить причины развития «студенческого» гастрита.

Задачи исследования:

1. изучение строения и функции желудка, ее влияние на работу желудочно-кишечного тракта;
2. нерациональное питание студентов и влияние ее на развитие патологии желудка;
3. проведение анкетирование среди студентов Уссурийского филиала ВБМК 231 и 232 группы на тему «Гастрит»;

Методы исследования:

1. теоретический анализ литературы;
2. сравнение;
3. беседа;
4. обобщение;
5. анкетирование;

Практическая значимость исследования состоит в том, что в ходе работы разработаны конкретные предложения по профилактике гастрита среди студентов.

# **1. Теоретические аспекты строения желудка и гастрита**

**Желудок** - (лат. **Ventriculus**) (греч. **Gaster**)

**Гастрит** – воспаление желудка.

**Желудок** – это расширенный отдел пищеварительного тракта, в котором происходит механическая и химическая обработка пищи под воздействием желудочного сока. Благодаря наличию в нем мышц и слизистых оболочек, замыкающих устройств и специальных желез желудок обеспечивает накопление пищи, первоначальное ее переваривание и частичное всасывание.

Рисунок 1 – Топография и анатомическое строение желудка

# **1.1 Строение стенки желудка**

Желудок **–** это полый орган, следовательно, в нём имеется стенка, состоящая из 3 оболочек:

1. **Слизистая** (внутренняя): Особенности:

**А)** Слизистая оболочка покрыта однослойным цилиндрическим эпителием.

**Б)** Имеет складки, так как выражен подслизистый слой.

Складки идут в направление:

* Продольно
* По кругу (циркулярно)
* Косо

Продольные складки, идущие по малой кривизне желудка, образуют пищевую дорожку.

**В)** Имеет возвышения **–** это желудочные поля, в центре поля имеется ямка, куда открывается выводной проток железы.

**Г)** Имеет железы.

**Виды желёз:**

1. Кардиальный – находится на кардиальной части.
2. Собственные – находятся в дно и тела желудка.
3. Пилорическое(превратниковоя)– находятся в пилорической части желудка.

**Железы состоят из клеток:**

* Главные – вырабатывают профермент – **пепсиноген**.
* Добавочные – вырабатывают слизь (муцин), которое защищает слизистую желудка от повреждающих факторов.
* Обкладочные – вырабатывают соляную кислоту.
* **-** С – клетки – вырабатывают гормон – **гастрин**.

1. **Мышечная** (средняя) – образована гладкой мышечной тканью, волокна которой идут:

а) Продольно

б) Циркулярно

в) Косо

Циркулярные волокна на месте перехода желудка в двенадцатиперстную кишку образуют пилорический сфинктер.

1. **Наружная:** Серозная оболочка (брюшина) – покрывает желудок со всех сторон.

# **1.2 Пищеварение в желудке**

Вне пищеварения желудок находится в спавшемся состоянии и в нем содержится небольшое количество желудочного сока (около 50 мл), реакция которого близка к нейтральной.

Объём желудка также непостоянен и зависит от приёма пищи. При приеме пищи объем желудка может достигать 2,5 литров.

**Функции желудка:**

1) Пищеварительная:

− моторная (депонирование содержимого, ее механическая обработка, эвакуация в ДПК);

− секреторная (выработка желудочного сока с последующим гидролизом белков).

2) Гуморальная — выработка гастроинтестинальных гормонов (гастрин, гистамин, соматостатин).

3) Бактерицидная — соляная кислота желудочного сока стерилизует содержимое желудка.

4) Экскреторная — через слизистую оболочку в просвет желудка выделяются продукты обмена веществ (молочная кислота, мочевина, яды и т.д.).

5) Кроветворная — железистые клетки слизистой желудка вырабатывают фактор Кастла, который связывает поступающий с пищей витамин В12 и предохраняет его от разрушения ферментами. В тонкой кишке витамин всасывается в кровь и с помощью транспортных белков – транскобаламинов переносится в печень и костный мозг для участия в гемопоэзе.

6) Всасывательная — через слизистую желудка всасываются вода, алкоголь, лекарственные вещества, продукты расщепления белка.

Пищеварительным соком желудка является желудочный сок. За сутки железами желудка синтезируется 2–2,5 литра сока.

# **1.3 Этиология и причины возникновения заболевания гастрита**

Гастрит - лат. gastritis, от др.-греч. (gaster) «желудок» + -itis воспалительные или воспалительно-дистрофические изменения слизистой оболочки.

Гастрит протекает остро и хронически и поражает все возрастные категории.



Рисунок 2 – Гастрит

Согласно медицинской статистике, в настоящее время 35% студентов страдают гастритом.

# **1.4 Причины возникновения заболевания**

1. По данным литературных и интернет-источников в 90% случаев возбудителем гастрита является бактерия – хеликобактер пилори (Helicobacter pуlori), которая колонизирует слизистую желудка и приводит к развитию воспалительного процесса.
2. Заражение происходит уже в детском возрасте от родителей через поцелуи, общую посуду, немытые руки…
3. В студенческие годы заражение и прогрессирование заболевания происходит в связи с повышением психоэмоциональной нагрузки.
4. Неправильное питание — утром чашка крепкого чая или кофе, в обед - сосиски, сардельки, пицца или жареный пирожок с газированным напитком, на ужин - фабричные пельмени с кетчупом или очередной полуфабрикат из пакетика. А бывает и так, что питаются студенты только вечером, а в течение дня перебивают чувство голода чипсами, мороженым, печеньем и другими продуктами. Естественно, поспешная еда сухомятку и плохо разжеванная пища травмирует слизистую оболочку желудка, и приводят к гастриту.
5. Алкоголь
6. Курение
7. Нарушения функций поджелудочной железы
8. Заболевание желчного пузыря и печени
9. Кишечные инфекции

После заражения бактерией H.pylori происходят различные процессы. Вначале идут процессы воспаления слизистой желудка, которое может протекать бессимптомно. Затем воспаление может привести к язве желудка и двенадцатиперстной кишки, которые могут развиться в кровоточащие язвы.

# **1.5 Симптомы и признаки гастрита**

1. боль в животе: резкая приступообразная или постоянная мучительная. Часто зависит от приема пищи: усиливается натощак или через некоторое время после еды;
2. тошнота постоянная или периодическая, часто возникает сразу после еды;
3. изжога – неприятное чувство жжения в груди, возникает после еды;
4. отрыжка с кислым запахом, после еды или натощак;
5. многократная рвота,
6. нарушение стула: запор или понос;
7. со стороны всего организма: выраженная общая слабость, головокружение, головная боль, потливость, повышение температуры, снижение артериального давления, повышение частоты сердечных сокращений – тахикардия.

# **1.6 Лечение гастрита**

Для начала обязательно нужно сходить к гастроэнтерологу, который направит Вас на обследования, поставит диагноз, назначит лечение. В качестве лечения может выступать как медикаментозная терапия, так и немедикаментозная – всё зависит от причины болезни. Например, после исследования желудка ФГДС, если анализ покажет, что болезнь вызванаH.pylori, врач назначит различные препараты, в том числе и антибиотики. Курс лечения рассчитан примерно на 7–10 дней, его надо точно соблюдать.

# **2. Исследование по выявлению гастрита среди студентов Уссурийского филиала КГБПОУ «ВБМК»**

# **2.1 Оценка уровня информированности студентов колледжа по вопросам гастрита**

Для определения заболеваемости гастрита на базе Уссурийского филиала КГБПОУ «ВБМК» было проведено исследование среди студентов 2курса 231 и 232 группы. В анкетировании приняли участие 50 студентов. В рамках исследования было проведено анкетирование студентов с целью анализа знаний о заболевании гастрита.

Для проведения исследования мной был разработан анкета для студентов (Приложение А).

По вопросу «Знаете ли Вы что такое гастрит?» были получены результаты, представленные на рисунке 3.

Рисунок 3 – Ответы на вопрос: «Знаете ли Вы воспаление слизистой оболочки желудка – гастрит?»

Видно, из диаграммы, что все участники данного опросам 50 студентов (100%) знают о таком заболевании как воспаление слизистой оболочки желудка – гастрит.

Результаты данных на вопрос «Есть ли у вас гастрит?» представлены на рисунке 4.

Рисунок – 4 Ответы на вопрос: «Есть ли у вас гастрит?»

Исходя из результатов опроса, можно сделали вывод, что 15 студентов (30%) имеют заболевание гастрит, 35 (70%) участвующих в опросе дали отрицательный ответ.

По позиции «Если у вас гастрит, то с какого возраста?», распределение ответов дано на рисунке 5.

Рисунок – 5 Ответы на вопрос: «Если у вас гастрит, то с какого возраста?»

Анализ показал (диаграмма 5), что среди студентов, имеющих гастрит у 7 студентов (47%) были первые симптомы еще в детском возрасте - с 12 лет, а у 5 студентов (33%), участвующих в опросе, имеющих гастрит были первые симптомы - с 14 лет, и было выявлено, у 3 студентов (20%) гастрит появился в студенческом возрасте.

По четвертому вопросу «Вы завтракаете по утрам?» были даны следующие ответы на рисунке 6.

Рисунок – 6 Ответы на вопрос: «Вы завтракаете по утрам?»

Анализ показал, что только 48% (24 студента) завтракают по утрам, 24% 12 студентов завтракают по утрам иногда, если нет первой пары, а лишь 14 студентов (28%), ответили, что завтракают по утрам.

По вопросу «Сколько раз в день вы питаетесь?» были получены результаты, представленные на рисунке 7.

Рисунок – 7 Ответы на вопрос: «Сколько раз в день вы питаетесь?»

На вопрос «Сколько раз в день вы питаетесь?» студенты дали ответы, что 14 (28%) студентов питаются полноценной едой - «4-5 раза в день», 17 (34%) студентов, участвующих в опросе, ответили, что питаются 3 раза в день, а большее количество студентов, а их 38% (19 студентов) ответили, что они питаются всего лишь 2 раза в день.

В результате полученных данных я могу предположить, что гастрит более широко распространен среди лиц женского пола, нежели мужского, так как более половины студентов оказались девушки.

По позиции «Есть ли гастрит у ваших родственников?» распределение ответов дано на рисунке 8.

Рисунок – 8 Ответы на вопрос: «Есть ли гастрит у ваших родственников?»

Как видно из рисунка 8, из 50 человек (100%) большинство студентов 32 студента (64%) ответили, что их родственники не имеют гастрит, а лишь 34% 17 студентов ответили «Да».

Результаты данных на вопрос «Есть ли у вас гастрит?» представлены на рисунке 9.

Рисунок - 9 Ответы на вопрос: «Принимаете ли вы пищу после возвращения из колледжа?»

Анализ ответов показал, что немалое количество опрошенных 94% студентов (47) принимают пищу после возвращения из колледжа, и лишь 3 студента (6%) не принимают пищу по обедам, т.е. после возвращения из колледжа.

На вопрос «Едите ли вы всухомятку и на ходу?» были даны ответы, представленный на рисунке 10

Рисунок – 10 Ответы на вопрос: «Едите ли вы всухомятку и на ходу?»

Результаты опроса (диаграмма 10) показали, что 76% студентов (35 человека) участвующих в данном опросе ответили положительно, что едят всухомятку и на ходу; 13% (8 студентов) ответили, что не питаются таким способом питания; и небольшое количество студентов 11% (7 человек) ответили, что питаются всухомятку и в большем случаи на ходу питаются «Иногда».

По девятому вопросу «Употребляете ли вы фаст-футы: гамбургер, шаурма, чипсы, газировки?» были даны следующие ответы на рисунке 11.

Рисунок – 11 Ответы на вопрос: «Употребляете ли вы гамбургер, шаурма, чипсы, газировки?»

Выявлено на данном опросе, что 68% (27студентов) обожают такие вкусные перекусы и напитки; небольшое количество 10% 7 студентов ответили, что не питаются такими перекусами, как газировки, гамбургер, чипсы, шаурма так как они вредны для нашего здоровья; и лишь некоторое количество 22% 15 студентов ответили, что питаются такими перекусами иногда, чаще всего газировки и шаурма.

По вопросу «Вы часто употребляете сладкое?» были получены результаты, представленные на рисунке 12

Рисунок – 12 Ответы на вопрос: «Вы часто употребляете сладкое?»

Таким образом, выявлено, что наши студенты, участвующие на данном опросе, 29 студентов (69%) ответили положительно на данный вопрос. Эти студенты чаще всего употребляют шоколадки и конфеты; 17 студентов (25%) ответили, что употребляют время от времени, в основном употребляют чай с сахаром; (6%) 4 студента ответили на данный вопрос отрицательно, так как они практически не употребляют сладкое.

Результаты данных на вопрос «Вы имеете привычку (курить: сигареты, эл. сигареты, употреблять пиво, алкоголь)?» представлены на рисунке 13.

Рисунок – 13 Ответы на вопрос: «Вы имеете привычку (курить: сигареты, эл. сигареты, употреблять пиво, алкоголь)?»

Исходя из результатов, представленных на рисунке 13, выяснил что, из 50 человек (100%) значительное количество студентов 38% (19 студента) ответили положительно на данный вопрос отвечая, что они имеют такую привычку, относящийся к основным факторам риска развития гастрита. Большинство из положительно ответивших студентов на данный вопрос ответили, что курят электронные сигареты; 62% студентов (31 человек) ответили «Нет». Они знают, что эти привычки вредны для нашего здоровья, и они относятся к факторам многих заболевании в том числе и гастрита.

По позиции «Бывает ли у Вас стресс?» распределение ответов дано на рисунке 14.

Рисунок – 14 Ответы на вопрос: «Бывает ли у Вас стресс?»

На вопрос «Бывает ли у Вас стресс?» студенты дали ответ, что наибольшее из количество опрошенных студентов на данном опросе 72% студентов (36 человек), испытывают стрессы связанные в основном с учебой; 22% 11 студентов ответили что у них бывает стресс «Иногда»; и всего лишь небольшое количество студентов, а их 6% (3 человека) ответили отрицательно на данный вопрос. Они считают, что у них практически не бывает стресса.

# **Заключение**

Желудок — это полостной мешкообразный орган, объемом примерно 1-1,5 литра. В желудке выполняется очень ответственная работа: химическая обработка пищи и ее дезинфекция, и пища подвергается действию пищеварительных ферментов, которые расщепляются на более простые вещества, легко проходят внутри клетки. Для этого клетки слизистой оболочки желудка выделяют желудочной сок.

Воспаление внутренней слизистой оболочки стенки желудка, приводящее к нарушению ряда его функций. Это одно из самых распространенных заболеваний ЖКТ, которым страдает около 50% населения нашей страны.

При гастрите нарушается процесс переваривания пищи, что приводит к ухудшению общего состояния организма, к снижению работоспособности и быстрой утомляемости.

Таким образом, цель работы достигнута, все поставленные задачи выполнены.

На основании результатов исследования можно сделать следующие выводы:

1. Выяснилось, что у 70% студентов выявлены признаки гастрита; у 33% студентов, имеющих гастрит, первые симптомы гастрита появились с 12-летнего возраста;
2. Кроме того, результат исследования показывает, что у 38% студентов прием пищи только в обеденное и вечернее время, утром практически никто из студентов пищу не принимают, так как по ответам студентов причина основная является, то, что они практически не успевают питаться по утрам; 94% студентов принимают пищу после возвращения из колледжа; 76% студентов питаются всухомятку или на ходу, принимают фастфуды: шаурма, газировки, гамбургер, чипсы.
3. Выявлено также что большинство студентов знают, что курение и употребление алкоголя вредны для здоровья и стараются не увлекаться такими привычками, но у 38% студентов имеются вредные привычки как курить электронные сигареты;
4. 72% студентов испытывают повседневный стресс, связанный с учебой.

**На основания исследования были разработаны следующие рекомендаций:**

1. Вести здоровый образ жизни, правильно питаться и соблюдать режим питания.
2. Пищевой рацион должен быть полноценным, содержать достаточное количество белков, жиров, углеводов и витаминов. Необходимо избегать переедания, длительных перерывов между приемами пищи, поспешной еды «на ходу». (Приложение Б).
3. Отказываться от слишком горячей или чрезмерно холодной пищи; от употребления недоброкачественных продуктов питания.
4. Людям, страдающим гастритом, необходимо придерживаться щадящей диеты – исключить кофе, газированные напитки, алкоголь, шоколад, пряности, специи, копчености и жареную пищу. Рекомендуется дробный прием пищи, по 5-6 раз в день.
5. Необходимо своевременно лечить кариозные зубы и устранять очаги хронической инфекции (хронический тонзиллит, хронический гайморит, холецистит, туберкулез и т.д.)
6. Необходимо избегать физического и нервно психологического переутомления, стрессов и отрицательных эмоций, которые оказывают негативное влияние на секреторную и моторную деятельность желудка.
7. При составлении учебных расписаний учитывать органическую потребность организма человека в обязательном приеме горячей пищи в обеденное время, в связи, с чем необходимо всем студентам иметь 30-минутный перерыв.
8. В целях выработки у студентов более ответственного отношения к своему здоровью, в частности к соблюдению правил рационального питания, усилить систему учебно-просветительской работы, которая повышала бы мотивацию студентов в соблюдении режима и улучшении качества питания для сохранения своего здоровья: приглашение для бесед со студентами специалистов по проблемам питания, показ научно-популярных фильмов.
9. Принимать лекарственные препараты только по назначению врача.
10. Больным хроническим гастритом два раза в год (в периоды обострений) необходимо проходить против рецидивной терапии под наблюдением врача.

# **Список использованных источников:**

1. Строение и функции желудка [Электронный ресурс] / bibliofond. – Режим доступа: <https://www.bibliofond.ru/view.aspx?id=87670>
2. Анатомия желудка [Электронный ресурс] / meduniver. Режим доступа: <https://meduniver.com/Medical/Anatom/147.html>
3. Танчева, А.А., Яковлев, П.В., Толмачев, Д.А, Анализ влияния питания на частоту проявления гастрита у студентов [Электронный ресурс] / А.А.Танчева, П.В.Яковлев, Д.А.Толмачев / cyberleninka. – Режим доступа: <https://cyberleninka.ru/article/n/analiz-vliyaniya-pitaniya-na-chastotu-proyavleniya-gastrita-u-studentov>
4. Милевски, И. Гастрит - болезнь студентов и не только. Как лечить гастрит? [Электронный ресурс] / И. Милевски / meduniver. – Режим доступа: <http://meduniver.com/Medical/profilaktika/gastrit_diagnostika_i_lechenie.html>
5. Старостина, Е. Как преодолеть «студенческий» гастрит [Электронный журнал] / Е. Старостина /ivgma. – Режим доступа: <https://ivgma.ru/attachments/4523>
6. Аруджоглы Х.Ю., Хронический гастрит в жизни современных студентов [Электронный ресурс] / Х.Ю. Арудожлглы / files.scienceforum. – Режим доступа: <https://files.scienceforum.ru/pdf/2015/16615.pdf>
7. Кожухина А.М., «Гастрит желудка, его профилактика»[Электронная книга] / А.М. Кожухина / yazdorov-48. – Режим доступа: <http://yazdorov-48.ru/wp-content/uploads/Гастрит-желудка.pdf>
8. Икрамова, А. Ш. Особенности течения гастрита у подростков: причины, симптомы и профилактика / А. Ш. Икрамова, З. Б. Парпиева, А. А. Ибрагимова, Р. Х. Муминов. — Текст: непосредственный // Молодой ученый. — 2019. — № 3 (241). — С. 85-88. — URL: <https://moluch.ru/archive/241/55641/>(дата обращения: 02.04.2023).
9. Гастрит – симптомы и лечение [Электронная статья] / OGastrite. - Режим доступа: <https://ogastrite.ru/o-gastrite/>
10. Физиология пищеварения [Электронный ресурс] / lib.krsu.edu. – Режим доступа: <http://www.lib.krsu.edu.kg/uploads/files/public/5346.pdf>

# **Приложения А**

**Анкетирование студентов на тему «Нерациональное питание как основной фактор риска развития болезни желудка среди студентов»**

Уважаемые студенты!

Просим Вас ответить на вопросы, касающиеся профилактики заболеваний желудка.

Заполняя анкету (анонимно), внимательно ознакомьтесь с формулировкой вопросов и обведите или подчерните вариант ответа, наиболее полно отражающий Вашу точку зрения.

1. Знаете ли Вы о заболевании желудка – гастрит?

а) Да

б) Нет

1. Есть ли у вас гастрит?

а) Да

б) Нет

1. Если у вас есть гастрит, то с какого возраста?

а) С 12 лет

б) С 14 лет

в) С 16-17 лет

1. Вы завтракаете по утрам?

а) Да

б) Нет

в) Иногда

1. Сколько раз в день вы питаетесь?

а) 4-5 раз в день

б) 3 раза в день

в) 2 раза (обед и ужин)

1. Есть ли гастрит у ваших родственников?

а) Да

б) Нет

1. Принимаете ли вы пищу после возвращения из колледжа?

а) Да

б) Нет

в) Иногда

1. Едите ли вы всухомятку и на ходу?

а) Да

б) Нет

в) Иногда

1. Употребляете ли вы гамбургер, шаурма, чипсы, газировки?

а) Да

б) Нет

в) Ингода

10) Вы часто употребляете сладкое?

а) Да

б) Нет

в) Иногда

11) Вы имеете привычку (курить: сигареты, эл. сигареты, употреблять пиво, алкоголь)?

а) Да

б) Нет

12) Бывает ли у Вас стресс?

а) Да

б) Нет

в) Иногда

# **Приложение Б**

****

Рисунок – 15 Пирамида питания