

AZƏRBAYCAN RESPUBLİKASI

*Əlyazması hüququnda*

**TİBB UNİVERSİTETİ TƏLƏBƏLƏRİNİN QİDALANMA  
STATUSU VƏ SAĞLAMLIĞI ARASINDAKI ƏLAQƏLƏRİN  
GİGİYENİK QIYMƏTLƏNDİRİLMƏSİ**

İxtisas: 3240.01 – Gigiyena

Elm sahəsi: Tibb

**İddiaçı: Vüsalə Mirzə qızı Kazımova**

Fəlsəfə doktoru elmi dərəcəsi almaq üçün  
təqdim edilmiş dissertasiyanın

**A V T O R E F E R A T I**

Bakı – 2020

Dissertasiya işi Azərbaycan Tibb Universitetinin Ümumi gigiyena və ekologiya kafedrasında yerinə yetirilmişdir.

Elmi rəhbər: tıbb elmləri doktoru, professor  
**Ruxsarə Həmidulla qızı Əliyeva**

Elmi məsləhətçi: tıbb üzrə fəlsəfə doktoru, dosent  
**Əsədulla Sədulla oğlu Qurbanov**

Rəsmi opponentlər: tıbb elmləri doktoru, professor  
**Maqsud Səfər oğlu Qasimov**

tıbb elmləri doktoru, professor  
**Fuad Əlövsət oğlu Mərdanlı**

tıbb üzrə fəlsəfə doktoru, dosent  
**Məmmədəli Tələt oğlu Meybəliyev**

Azərbaycan Respublikasının Prezidenti yanında Ali Attestasiya Komissiyasının Azərbaycan Tibb Universitetinin nəzdində fəaliyyət göstərən FD 2.28 Dissertasiya şurası

Dissertasiya şurasının sədri: tıbb elmləri doktoru, professor  
\_\_\_\_\_ **İbadulla Əliağa oğlu Ağayev**

Dissertasiya şurasının elmi katibi: tıbb üzrə fəlsəfə doktoru, dosent  
\_\_\_\_\_ **Elman Fərman oğlu Vahabov**

Elmi seminarın sədri: tıbb üzrə fəlsəfə doktoru, dosent  
\_\_\_\_\_ **İbrahim Rəhim oğlu Əhmədov**

## PROBLEMİN AKTUALLIĞI VƏ İŞLƏNMƏ DƏRƏCƏSİ

Müasir dövrdə təhsil sisteminin beynəlxalq təhsil prosesinə inteqrasiyası ilə əlaqədar ali məktəblərdə tədris prosesi fundamental dəyişikliklərə məruz qalır. Ali təhsilin modernləşdirilməsi humanizm və yüksək bilik əldə etmək prinsipinə əsaslanaraq, təhsilin strategiyasının və texnologiyasının dəyişdirilməsi yolu ilə onun keyfiyyətinin və effektivliyinin yüksəldilməsini nəzərdə tutur. Bu prosesin bir sıra mütərəqqi aspektlərilə bərabər, onun yeniyetmə və gənc yaşlı tələbələrin sağlamlığına təsiri də özünü büruzə verməkdədir [Зиматкина, Т.И. и др., 2017; Кучма В. Р. и др., 2007]<sup>1,2</sup>.

Tələbələrin sağlamlığı məsələlərini tədqiq edən bir sıra müəlliflər ali təhsilin spesifikliyinə görə tələbələri yüksək risk altında olan əhali qrupuna daxil edirlər [Карабинская О.А. и др., 2015; Страхова И. Б., 2015]<sup>3, 4</sup>. Göstərilir ki, təhsilalma dövründə tələbələr sağlamlığı təhdid edə bilən bir sıra amillər kompleksinin təsirinə məruz qalırlar. Buraya daima mövcud olan stress xarakterli informasiyalar, əmək, istirahət və qidalanma rejimlərinin tez-tez pozulmaları, ağır tədris yükü, həyat tempinin intensivliyi və bununla əlaqədar vaxt çatışmazlığı və s. aid edilir [Застрожин М.С. и др., 2012]<sup>5</sup>. Həmin amillər sırasında qidalanmanın prioritet mövqeyini qeyd edən müəlliflərə [Qasimov M.S.

---

<sup>1</sup> Зиматкина, Т.И., Малевич, Р.О., Вольф, С.Б. Медицинское облучение детей и пути его оптимизации // Новости медико-биологических наук, - 2017, № 16 (1), - с. 14-19.

<sup>2</sup> Кучма, В. Р. Основы рационального питания и гигиеническая оценка пищевого статуса студента / В. Р. Кучма, Е. Г. Блинова, Г. А. Оглезнев, - Омск: Издат. ОмГМА, - 2007, - 172 с.

<sup>3</sup> Карабинская, О.А. Гигиеническая оценка фактического питания студентов младших курсов / О.А. Карабинская, В.Г.Изатулин, О.А. Макаров [др.] // Сибирский медицинский журнал, - 2015, №4, - с. 76-79.

<sup>4</sup> Страхова, И. Б. Рациональное питание как фактор здорового образа жизни студенческой молодежи // Ж. Интерэкспо Гео-Сибирь, - 2015, т. 6, № 2, - с. 168-172.

<sup>5</sup> Застрожин, М.С. Исследование содержания микроэлементов в рационе питания студентов РУДН / М.С.Застрожин, Р.Ю.Еремичев, О.А. Александров // [и др.] // Здоровье и образование в XXI веке, -2012, т.14, №4, - с. 489-490.

və b., 2017; Вржесинская О. А. и др., 2018]<sup>6,7</sup> görə səmərəli qidalanma insanın həyat keyfiyyətinin vacib meyarlarından olduğu kimi, onun xarakterinin və rejiminin pozulması da orqanizmin fiziki inkişafında, sağlamlığında və bütün funksional fəaliyyətində öz əksini tapır.

Tələbələrin sağlamlığında bu və ya digər dərəcədə rol oynayan amillərin orqanizmə təsirinin öyrənilməsi istiqamətində aparılan tədqiqatlara görə sağlamlığın qiymətləndirilməsinin ən obyektiv meyarları fiziki inkişaf və xəstələnmə göstəriciləridir. Müəyyən edilmişdir ki, hər il profilaktik tibbi müayinələr zamanı tələbələrin 80-85%-də sağlamlığın pozulmaları, 30-35%-də isə ciddi xroniki xəstəliklər aşkar edilir. Qidalanma statusu ilə fiziki inkişaf arasındakı əlaqələrin tədqiqi göstərir ki, gündəlik olaraq izafi toxluqla səciyyələnən qidalanma, müayinə edilənlərin 13,5%-də izafi bədən kütləsinin formalaşmasına səbəb olur. Dispanser müayinələri tələbə-gənclərin yalnız 76,70%-nin normal fiziki inkişafa malik olduğu müəyyən edilmişdir [Кобыляцкая И.А. и др., 2015; Солодков А.С., 2013; Фоменко О.И., 2013; Weber E. et al., 2008]<sup>8,9,10,11</sup>.

Araşdırmalara görə tələbələrin 20%-də xəstələnmələrin yüksək səviyyəsi və fiziki inkişaf pozulmaları (bədən kütləsinin defisiti), 50%-də isə fiziki işgörmə qabiliyyətinin aşağı düşməsi qeyd olunur

---

<sup>6</sup> Qasimov, M.S. Azərbaycan milli mətbəxində pəhriz və əhalinin səmərəli qidalanmasının bəzi məsələləri / M.S. Qasimov, K.A.Qurbanov, A.A. Namazova [və b.] – Bakı: “Nurlar”, - 2017. -776 s.

<sup>7</sup> Вржесинская, О. А., Бекетова, Н. А., Коденцова, В. М. Витаминный статус студентов Северного государственного медицинского университета // Профилактическая медицина, - 2018, №21(1), - с. 39-43.

<sup>8</sup> Кобыляцкая, И.А., Осыкина, А.С., Шкатова, Е.Ю. Состояние здоровья студенческой молодежи // Успехи современного естествознания, - 2015, № 5, - с.74-75.

<sup>9</sup> Солодков, А.С. Физическое и функциональное развитие и состояние здоровья школьников и студентов России // Ученые записки унив.та имени П.Ф. Лесгафта, - 2013, № 3, - с. 163-171.

<sup>10</sup> Фоменко, О.И. Здоровье студентов медицинского вуза как медико-социальная проблема // Астраханский медицинский журнал, - 2013, т. 8, № 1, - с. 284-286 .

<sup>11</sup> Weber, E., Hiebl, A., Storr, U. Overweight and obesity in children starting school in Augsburg // Dtsch. Arztebl. Int., - 2008, v.105, № 51-52 - p. 883-89.

[Сахарова О.Б. др., 2011]<sup>12</sup>. Tədqiqatçılar [Пешкова Г.П. и др., 2010; Шагина И.П., 2010]<sup>13,14</sup> sağlamlıq vəziyyətinin öyrənilməsi metodologiyasının yetkin olmamasını, onların əsasən klinik yönümlü olduğunu, tədrisin təşkili və məişət şəraitinin, qidalanma xüsusiyyətlərinin sağlamlığa təsirinə, habelə sağlamlıq vəziyyətinin qiymətləndirilməsində daha obyektiv yanaşma hesab edilən fiziki inkişaf xüsusiyyətlərinin tədqiqinə az diqqət yetirildiyini qeyd edirlər. Bu istiqamətdə tədqiqatların mühüm nəzəri və təcrübi əhəmiyyətini qeyd edən bir sıra görkəmli gigiyenist-alimlər [Баранов А.А. и др., 2013; Кучма В.Р., 2014; Онищенко Г.Г., 2015]<sup>15,16,17</sup> tələbə-gənclərin sağlamlığının qorunub saxlanmasını müasir gigiyenanın mühüm problemlərindən hesab edirlər.

Ədəbiyyat məlumatları ali məktəb tələbələrinin əksəriyyətində sağlamlığın normal səviyyədə olmadığını, xüsusilə tələbələr arasında bir sıra xronik xəstəliklərin yayılma tezliyinin artmasını göstərir. Bununla bərabər, ali təhsil müəssisələrində oxuyan tələbələrin sağlamlıq səviyyəsi dövlətin sosial-iqtisadi və gigiyenik yüksəlişini əks etdirməklə yanaşı, həm də cəmiyyətin inkişafının vacib indikatoru, ölkənin güclü iqtisadi, intellektual, əmək və müdafiə potensialı, cəmiyyətin rifahının vacib amili hesab edilir.

---

<sup>12</sup> Сахарова О.Б. Системный анализ факторов, влияющих на состояние здоровья студентов младших курсов Дальневосточного федерального университета / О.Б.Сахарова, П.Ф.Кичу, А.В.Гришанов [и др.] // Сибирский медицинский журнал (Иркутск), - 2011, т.107, № 8, - с. 73-76.

<sup>13</sup> Пешкова, Г.П. Питание как фактор формирования здоровья студентов / Г.П. Пешкова, В.С.Бердина, С.И. Ворошилин [и др.] // Материалы XIV Всерос. конгр. диетологов инутрициологов с международным. участием, - 2010, - с. 66.

<sup>14</sup> Шагина, И.Р. Медико-социальный анализ влияния учебного процесса на состояние здоровья студентов медицинского ВУЗ: / Автореферат диссертации кандидата социологических наук / - Астрахань, 2010. - 24 с.

<sup>15</sup> Баранов А. А., Альбицкий В. Ю., Устинова Н. В. Состояние, проблемы и перспективы организации медико-социальной помощи детям // Российский педиатрический журнал, - 2013, №3, - с. 4-6.

<sup>16</sup> Кучма, В. Р. Модель организации медицинской помощи обучающимся // Российский педиатрический журнал, - 2014, № 6, -с. 40-44.

<sup>17</sup> Онищенко, Г.Г. Актуальные задачи гигиенической науки и практики в сохранении здоровья населения // Гигиена и санитария, - 2015, № 3,- с. 5-9.

Beləliklə, peşə hazırlığı dövründə tələbələrin sağlamlığının qorunub saxlanması hazırda gigiyenanın aktual problemlərindən birini təşkil edir. Bu problemin bizim respublikamız üçün vacibliyi və bu barədə respublikada tədqiqatların olmaması dissertasiya işinin məqsəd və vəzifələrini müəyyən etmişdir.

### **İşin məqsədi**

Tibb universiteti tələbələrinin qidalanma xüsusiyyətlərinin tədqiqi, onların sağlamlığının formalaşmasında qidalanma və digər obyektiv amillərin rolunun gigiyenik qiymətləndirilməsi və müvafiq profilaktika tədbirlərinin elmi əsaslarının işlənilib hazırlanmasından ibarətdir.

### **Tədqiqatın vəzifələri**

1. Tələbələrin qida rasionunun kəmiyyət və keyfiyyət xüsusiyyətlərinin öyrənilməsi.
2. Tələbələrin qidalanma rejiminin xarakterik xüsusiyyətlərinin tədqiqi və gigiyenik qiymətləndirilməsi.
3. Tələbələrin fiziki inkişaf göstəricilərinin tədqiq edilməsi.
4. Tələbələrin tədris prosesinin və xəstələnmə göstəricilərinin öyrənilməsi və təhlil edilməsi.
5. Tələbələrin sağlamlığının formalaşmasına və qorunub saxlanmasına yönəldilmiş profilaktika tədbirlərinin elmi əsaslarının işlənilib hazırlanması.

### **Tədqiqat metodları**

Aparılmış kompleks tədqiqatlarda bir sıra müasir müayinə üsullarından, o cümlədən gigiyenik (tələbələrin fiziki inkişaf göstəricilərinin təyin edilməsi), sosioloji (tələbələrin anket sorğusu), klinik (tələbələrin görmə funksiyasının müayinəsi), epidemioloji (tələbələr arasında xəstələnmələrin öyrənilməsi), hesablama, statistika və s. üsullardan istifadə edilmişdir.

### **Müdafiəyə çıxarılan əsas müddəalar**

1. Tibb universiteti tələbələrinin qidalanmasının onların sutkalıq qida rasionunun kəmiyyət (enerji dəyəri) və keyfiyyət göstəricilərinə

(rasionda zülallar, yağlar, karbohidratlar, vitaminlər, makro və mikro-elementlər), habelə qidalanma rejiminə görə səciyyələndirilməsi.

2. Tələbələrin faktik qidalanmasının onların fiziki inkişafını əks etdirən göstəricilərə təsirinin gigiyenik mahiyyəti.

3. Müayinəyə cəlb edilən tələbələrin tədris prosesinə münasibətinin gigiyenik xüsusiyyətləri.

4. Tələbələrin faktik qidalanmasında tədris kurslarına və gender əlamətinə görə aşkar edilən meylliklərin onların xəstələnmə göstəricilərinə təsiri.

### **Tədqiqatın elmi yeniliyi**

Aparılmış kompleks elmi tədqiqatlar nəticəsində respublikada ilk dəfə olaraq tibb universiteti tələbələrinin qidalanma statusunun xüsusiyyətləri aşkarlanmış və müəyyən edilmişdir ki, tələbələrin 30-35%-nin qidalanması səmərəli olmayıb, tarazlaşdırılmayan qidalanma statusu kimi xarakterizə olunur. Bununla əlaqədar olaraq, tələbələrin qidalanma xüsusiyyətlərinə və qidalanmadan asılı olan sağlamlıq meylliklərinə aid əsas nəticələr tədqiqatların elmi yenilikləri sırasına aid edilə bilər:

- tələbələrin qidalanmasının rejimlə olmaması, sutkalıq rasionun istər qida maddələrinin miqdarına, istərsə də enerji tutumuna görə günün dinamikasına uyğun düzgün bölünməməsi, gündəlik qida payının orqanizmin enerjiyə, əsas qida maddələrinə, bəzi vitaminlərə və mineral maddələrə olan fizioloji tələbatını ödəyə bilməməsi onların qidalanmasını qeyri-səmərəli qidalanma kimi səciyyələndirir, eyni zamanda rasionun tərkibinə daxil olan əsas qida maddələrinin və mineral elementlərin fizioloji tələbatı müvafiq nisbətlərinin pozulması tələbələrin qida rasionunun keyfiyyətə tam dəyərli olmamasını göstərir;

- tələbələrin fiziki inkişaf səviyyəsinin müəyyən edilməsində tətbiq edilən kompleks qiymətləndirilmə yanaşması daha obyektiv məlumatların əldə edilməsinə imkan verir;

- tələbələrin fiziki inkişaf göstəriciləri ilə faktik qidalanması arasındakı əlaqələrin tədris kurslarından asılılığı, habelə gündəlik qida rasionunun enerji dəyəri və bədən kütləsi göstəriciləri arasında

korrelyasiya əlaqələrinin səviyyələrində tədris kurslarından asılı olan fərqli xüsusiyyətlər müəyyən edilmişdir;

- tədris prosesinin və gündəlik dərslərin yükünün tələbələrin fiziki sağlamlığına və adaptasiya funksiyalarını təmin edən sistemlərə statistik dürüstlüklə fərqlənən əlverişsiz təsirləri müəyyən edilmişdir (adaptasiya potensialının səviyyəsilə tədris kursları arasında düz korrelyasiya asılılığı);

- tələbələrin faktik qidalanması ilə fiziki inkişaf göstəriciləri arasında gender əlamətinə görə fərqlər müəyyən edilmişdir - qızların qidalanma göstəricilərinin oğlanlardan statistik dürüstlüklə geri qalması qızların fiziki inkişafını xarakterizə edən nisbi göstəricilərin daha aşağı, xəstələnmələrinin daha yüksək səviyyələrində öz əksini tapır.

### **Tədqiqatın təcrübi əhəmiyyəti**

Respublikada ilk dəfə olaraq tibb universitetinin bütün fakültələri üzrə gender əlaməti nəzərə alınmaqla müxtəlif kurs tələbələrinin faktik qidalanması və onun sağlamlıq vəziyyətilə əlaqələri kompleks tədqiqatlarla öyrənilmişdir. Gündəlik qida rasionu ilə orqanizmə daxil olan əsas qida maddələrinin (zülallar, yağlar, karbohidratlar) və mikronutrientlərin (vitaminlər və mineral maddələr) miqdarları təyin edilib gigiyenik qiymətləndirilmiş, qida rasionunun nutriyent tərkibinin optimallaşdırılması məqsədilə təkliflərin elmi əsasları işlənib hazırlanmışdır.

Tələbələrin il ərzində təkrar xəstələnmələrinin artmasında və fiziki inkişafın bir sıra göstəricilərə görə geri qalmasında gündəlik qida rasionunda kimyəvi tərkibinə görə bioloji fəal elementlərlə zəngin heyvani mənşəli zülalların və bitki yağlarının çatışmaması, balıq və digər dəniz məhsullarının miqdarının çox aşağı olması (fizioloji normanın 4-25%-i) tələbələrin fiziki sağlamlığı və inkişafı üçün risk amilləri hesab olunur.

Hesablamalardan əldə edilən və fiziki inkişafı xarakterizə edən bəzi göstəricilər, o cümlədən bədənin kütlə əmsalı (BKƏ) müxtəlif xəstəliklərə görə tələbələr arasında risk qruplarının müəyyən edilməsinə imkan verir. Belə ki, BKƏ-nin normadan aşağı səviyyəsi orqanizmin yoluxucu və mədə-bağırsaq xəstəliklərinə tutulma riskinin artmasını göstərdiyi halda, yüksək göstəriciləri bədən kütləsinin artmasını və orqanizmin



piylənmə səviyyəsini xarakterizə etməklə, müvafiq qeyri-yoluxucu xəstəliklərin inkişaf ehtimalını proqnozlaşdırmağa imkan verir.

### **Dissertasiyanın aprobasiyası və tətbiqi**

Dissertasiyanın materialları müzakirə olunmuşdur: Əziz Əliyevin anadan olmasının 120 illik yubileyi münasibətilə ATU-da keçirilən elmi-praktik konfransda (Bakı, 2017); tibb elmləri doktoru, professor S.H. Axundovun anadan olmasının 120 illiyinə həsr edilmiş elmi-praktik konfransda (Bakı, 2017); Azərbaycan Xalq Cümhuriyyətinin 100 illik yubileyinə həsr edilmiş “Təbabətin aktual problemləri” elmi-praktik konfransda (Bakı, 2018); “Qazaxstanda əmək gigiyenasının aktual problemləri: xrizotil və sağlamlıq” mövzusunda beynəlxalq elmi konfransında (Qazaxstan respublikası, Karaqanda, 2018); ATU-nun profil kafedralarının birgə keçirdiyi kafedralararası iclasda (Bakı, 2019); ATU-nun nəzdində olan elmi seminarda (Bakı, 2019). Tədqiqatların nəticələrinə həsr olunmuş elmi iş AR Gənclər və İdman Nazirliyi, AR Təhsil Nazirliyi və "Ekspo 2025 Bakı" Əməliyyat Katibliyi tərəfindən 2025-ci ildə Beynəlxalq Sərgilər Bürosunun ümumdünya sərgisinə ev sahibliyinə Bakı şəhərinin namizədliyi çərçivəsində elan etdiyi müsabiqədə III yerə layiq görülmüşdür.

Dissertasiyanın materialları əsasında “Tibb universiteti tələbələrinin qidalanması ilə əlaqədar sağlamlığı üçün riskin profilaktikası” adlı metodik tövsiyələr işlənib hazırlanmışdır. Tövsiyələrin Azərbaycan Tibb Universitetində (ATU–nun “Tədrisin Keyfiyyətinin Təminatı və İnnovasiya” şöbəsinin məktubu, 22.01.2019) və respublika Gigiyena və Epidemiologiya Mərkəzində (Respublika GEM-nin məktubu, № 04-22/47,10.01.2019) istifadə edilməsi nəzərdə tutulmuşdur.

## TƏDQIQATLARIN MATERIALLARI, HƏCMİ VƏ ÜSULLARI

Ali məktəb tələbələrinin sağlamlığının qorunub saxlanması və təlim-tərbiyəsi hər bir ölkə üçün mühüm strateji əhəmiyyət kəsb edir və ona görə də gigiyena elminin əsas vəzifələri sırasına daxil edilmişdir. Bu məsələnin ciddi aktualıq kəsb etməsi son zamanlar ali təhsil sistemində, xüsusən tibb təhsilində tədris prosesinin müasir tələblər səviyyəsinə uyğunlaşdırılması istiqamətində aparılan mühüm islahatlar və bununla əlaqədar tələbələrin sağlamlığında müşahidə olunan meylliklərlə izah edilir. Bu sahədə aparılmış tədqiqatların nəticələri göstərir ki, tibb universitetlərində tədris-peşə proqramlarında fənlərin sayının artması ümumi akademik yükün 1,5 dəfəyə qədər yüksəlməsinə səbəb olur [Бархатова Л. В. и др., 2016; Михайлова С.В., 2018]<sup>18,19</sup>.

Tədris fəaliyyətinin xarakteri, orta məktəb proqramı ilə müqayisədə tədris materialının qeyri-adekvat çətinləşməsi, tədris yükü və onun təşkili, təhsil mühitinə uyğunlaşma ilə əlaqədar amillər, kompleks risk amilləri kimi tələbələrin sağlamlığına əlverişsiz təsir edir. Xüsusən tibb təhsilinin ilk kursları tələbədən yeni və mürəkkəb tədris prosesinə adaptasiya olunmağı, yanaşı olaraq tədris, qidalanma və gün rejimini, habelə digər sosial məsələlərini formalaşdırmağı və yüksək enerji itkisi, fiziki güc və orqanizmin daxili potensialının səfərbər olunmasını tələb edir. Nəticədə həddən artıq yorulma ilə yanaşı bəzi xəstəliklərin inkişafı üçün zəmin yaranır [Климов И.А. и др., 2016; Павлов В.И., 2011]<sup>20,21</sup>.

---

<sup>18</sup> Бархатова, Л. В., Наталевич, Л. Заболеваемость студентов вуза Прибайкалья по данным углубленного медицинского осмотра // Педагогические науки, - 2016, т.2, № 42, - с. 184-188.

<sup>19</sup> Михайлова, С.В. Комплексная оценка состояния здоровья студенческой молодежи // Профилактика и клинич. медицина, - 2018, № 1 (66), - с. 23-30.

<sup>20</sup> Климов, И.А., Мищенко, Н.В. Комплексная оценка физического состояния студентов // Известия Самарского научного центра Российской академии наук, - 2016, т.18, № 1, - с. 17-22.

<sup>21</sup> Павлов, В.И. Формирование здорового образа жизни студенческой молодежи // Ученые записки ун-та имени П.Ф. Лесгафта, - 2011, № 3(73), - с. 154-158.

Beləliklə, ədəbiyyat məlumatları ali məktəb tələbələrinin əksəriyyətində sağlamlığın normal səviyyədə olmadığını, xüsusilə tələbələr arasında bir sıra xronik xəstəliklərin yayılma tezliyinin artmasını göstərir. Bununla bərabər, ali təhsil müəssisələrində oxuyan tələbələrin sağlamlıq səviyyəsi dövlətin sosial-iqtisadi və gigiyenik yüksəlişini əks etdirməklə yanaşı, həm də cəmiyyətin inkişafının vacib indikatoru, ölkənin güclü iqtisadi, intellektual, əmək və müdafiə potensialı, cəmiyyətin rifahının vacib amili hesab edilir.

İşin məqsəd və vəzifələrinə uyğun olaraq tədqiqatlar aşağıdakı istiqamətlərdə yerinə yetirilmişdir: a) müxtəlif fakültələr və kurslar üzrə tələbələrin sutkalıq fəaliyyətinin xronometrajı və enerji sərfinin təyini; b) tələbələrin qidalanma xüsusiyyətlərinin (qidalanma rejimi, sutkalıq qida rasionunun ərzaq tərkibi, kimyəvi göstəriciləri və enerji dəyəri) tədqiqi (sosioloji və hesablama üsulları); c) tələbələrin fiziki inkişaf xüsusiyyətlərinin tədqiqi, fiziki inkişaf qidalanma arasındakı əlaqələrin öyrənilməsi (gigiyenik müayinə üsulları); ç) anket sorğusunun nəticələrinə və həkimə müraciətlərə əsasən xəstələnmə göstəricilərinin tədqiqi (epidemioloji müayinə üsulları); d) görmə funksiyasının müayinəsi (klinik müayinə üsulları); e) tədris rejimi xüsusiyyətlərinin tədqiqi; müayinəyə cəlb edilənlərin qidalanması, fiziki inkişafı və tədris rejimi xüsusiyyətlərinin kompleks araşdırılması və təhlili (statistika üsulları).

Müayinələrə Azərbaycan Tibb Universitetinin hər iki cinsdən cəmi 1059 tələbəsi könüllü cəlb edilmişdir (cədvəl 1). Müayinələrdə tələbələrin gündəlik qida rasionunun tərkibinə daxil olan 36-40 adda ərzaqların kimyəvi tərkibi və kaloriliyi hesablanmışdır.

Fiziki inkişafın qiymətləndirilməsi məqsədilə 10 adda antropometrik göstəricilər ölçülmüş, düsturlar vasitəsilə əlavə olaraq 6 müxtəlif əmsallar hesablama yolu ilə alınmışdır. Tələbələrin xəstələnmə vəziyyətinin öyrənilməsi üçün poliklinikaya müraciət edənlərin fərdi tibbi vərəqələrinin araşdırılması ilə yanaşı, sorğu anketinə daxil edilmiş kəskin (ildə 1 və ya bir neçə dəfə keçirilmiş) və xronik xəstəliklər (keçirilmiş və ya hazırda mövcud olan) haqqında məlumatlar da toplanıb təhlil edilmişdir. Tələbələrin görmə funksiyasının müayinəsi

ondan imtina etməyənlər və ya görməsindən şikayət edənlər (optik eynək gəzdirənlər də daxil olmaqla) arasında aparılmışdır.

### Cədvəl 1

#### Müayinə olunan tələbələrin sayı və tərkibi haqqında məlumat

Müayinə olunan tələbələr		Oğlan	Qız	Cəmi	
I. Sorğuya cəlb edilənlər - cəmi		184	278	462	
Fakültələr və kurslar üzrə	müalicə-profilaktika	52	79	131	
	stomatologiya	42	52	94	
	əczaçılıq	18	23	41	
	ictimai səhiyyə	I kurs	26	57	83
		II kurs	24	28	52
V kurs		22	39	61	
II. Həkimə müraciət edənlər		163	106	269	
III. Görmə funksiyası müayinə olunanlar		119	209	328	
Yekun		466	593	1059	

Materialın statistik işlənməsində sanitariya statistikasının bir sıra üsullarından istifadə edilmişdir. Bu zaman göstəricilərin orta kəmiyyəti ( $M$ ), orta kəmiyyətlərin orta xətası ( $m$ ), orta kvadratik meyllik ( $\delta$ ), Styudentin “ $t$ ” meyarı, korrelyasiya əmsalı ( $r_{xy}$ ) və onun orta xətası ( $m_r$ ) hesablanmışdır.

### TƏLƏBƏLƏRİN QIDALANMASININ KƏMİYYƏT VƏ KEYFİYYƏT GÖSTƏRİCİLƏRİNİN TƏDQIQI VƏ GİGIYENİK QIYMƏTLƏNDİRİLMƏSİ

Tədqiqatlar tələbələrin qidalanma rejiminin müvafiq gigiyenik tələblərə uyğun olmamasını göstərmişdir. Buraya tələbələrin 68,33-72,32%-nin qida qəbulunun müəyyən vaxtının olmaması, yalnız 20,0-23,90%-nin “duru” xərəklərdən istifadə etməsi, 65%-nin “quru” yeməklərə daha çox meyl etməsi, 35-37%-nin rasionunda süd məhsullarının, 90-95%-nin rasionunda isə balıq məhsullarının azlığı

təşkil etməsi, az hissəsinin ( $41,93 \pm 0,23\%$ ) səhər yeməyindən yararlanması və s. aiddir. Tələbələrin qidalanmasının gigiyenik tələblərə uyğun olmamasında tələb olunan energetik və bioloji fəal maddələrin defisiti və ya izafiliyi də mühüm rol oynayır [Балыкова О. П. и др., 2012; Горева, Е.А. и др., 2015]<sup>22, 23</sup>.

Bizim tədqiqatlara görə sutkalıq qida rasionunun tərkibi ət, süd, yumurta, çörək-bulka, meyvə-tərəvəzlər və digər məhsullardan ibarətdir. Bu məhsullardan istifadə edən tələbələrin sayında fakültədən, kursdan və cinsdən asılı olan müəyyən fərqlər vardır. Ümumi tendensiya ondan ibarətdir ki, bu və ya digər ərzaqlardan istifadə edən qızların sayı əksər hallarda oğlanlardan azdır. Məsələn, müalicə-profilaktika fakültəsi üzrə yumurta yeyən oğlanların və qızların sayı cəmi tələbələrin müvafiq olaraq  $29,92 \pm 1,90$  və  $23,53 \pm 0,93\%$  qədər olmuşdur ( $t=3,03$ ;  $p<0,01$ ). Kurslar üzrə I kursdan V kursa yüksəldicə ayrı-ayrı qida məhsullarından izafi istifadə edənlərin sayı statistik dürüstlüklə azalır.

Müxtəlif ərzaqlardan tələbələrin istifadə etmə dərəcəsi orqanizmin ayrı-ayrı qida maddələrilə təminatında öz əksini tapır (cədvəl 2). Belə ki, bir çox ərzaqlardan oğlanlara nisbətən az qəbul edən qızların əsas qida maddələrilə (zülallar, yağlar, karbohidratlar) təminatı fakültədən və təhsil kursundan asılı olmayaraq aşağı səviyyədə olmuşdur. Əsas qida maddələrinin rasionda olan miqdarında kursdan əks asılılıq müşahidə edilir. Rasionun kimyəvi tərkibi barədə məlumatlara görə orqanizmin bəzi vitaminlər və mineral maddələrlə təminatının kifayət səviyyədə olmaması müəyyən edilmişdir. Belə ki, müalicə-profilaktika, stomatologiya və əczaçılıq fakültəsi tələbələrinin gündəlik rasionunda B qrupu və PP vitaminləri, habelə Ca və Mg kimi maddələr normadan azdır. Bu da tələbələrin gündəlik menyusuna bir sıra vacib ərzaqların (süd məhsulları, yarmalar, balıq və s.) az daxil olması ilə əlaqələndirilir.

---

<sup>22</sup> Балыкова, О. П. Исследование культуры питания студентов вузов - одного из факторов формирования здоровья / О. П. Балыкова, А. П. Цыбусов, Д.С. Блинов [и др.] // Журнал Интеграция образования, - 2012, №2 - с. 56-59.

<sup>23</sup> Горева, Е.А., Дюсенбаев, А.С., Туленкова, К.С. Анализ системы питания студенческой молодежи // The Journal of scientific articles "Health and Education Millennium", - 2015. v. 17. № 4, - p. 141-146.

**Cədvəl 2**

**Müxtəlif fakültələr və kurslar üzrə tələbələrin 1 gündə yediyi qidaların kimyəvi tərkibi və enerji dəyəri (normaya görə %)**

Qida maddə., tələbələr		Fakültələr			Kurslar (ictimai səhiyyə)		
		m./prof	stom.	əczaç.	I	II	V
<b>Makronutriyentlər</b>							
Zü- lal	oğlan	84,36	103,9	111,2	147,7	111,0	104,05
	qız	66,78	93,44	90,65	116,5	76,23	88,72
Yağ	oğlan	132,12	126,2	175,3	221,3	169,2	128,70
	qız	130,80	154,3	155,9	194,5	131,6	131,03
K/h	oğlan	98,91	112,1	91,87	104,1	89,96	95,79
	qız	78,66	106,7	83,14	91,89	77,32	87,39
<b>Vitaminlər</b>							
B <sub>1</sub>	oğlan	59,33	82,0	75,33	122,0	78,0	101,33
	qız	48,0	65,33	53,33	83,33	48,0	64,0
B <sub>2</sub>	oğlan	51,66	47,22	76,11	72,22	65,55	55,55
	qız	40,55	42,77	48,89	51,11	40,0	50,55
PP	oğlan	70,40	67,90	98,55	143,1	118,0	92,75
	qız	55,90	75,80	94,20	128,3	78,05	91,30
C	oğlan	96,23	110,52	115,4	165,2	115,2	157,06
	qız	98,22	97,53	139,5	129,4	94,48	83,29
<b>Mineral maddələr</b>							
Ca	oğlan	47,21	30,11	58,46	76,42	51,49	76,07
	qız	46,21	35,20	45,67	49,68	22,24	32,97
Mg	oğlan	49,04	69,41	68,32	79,68	66,11	69,32
	qız	42,37	50,78	48,72	57,16	44,60	50,92

Məlumdur ki, əsas qida maddələrinin rasionda kütlə nisbətləri qidalanmanın keyfiyyətə səmərəliliyini müəyyən edir. Rasionda əsas qida maddələrinin kütlə nisbətlərinin mövcud normativlərlə müqayisəsi [MP 2.3.1.2432-08, 2008]<sup>24</sup> göstərir ki, fakültədən asılı olmayaraq, oğlanların rasionunda zülal:yağ:karbohidrat nisbəti 1:1,66:4,77 (norma

<sup>24</sup> Нормы физиологических потребностей в энергии и пищевых веществах для различных групп населения Российской Федерации: Методические рекомендации. МР 2.3.1.2432-08 - Москва: Минздрав РФ,- 2008, - 42 с.

1:1,25:4,97), qızların rasionunda isə 1:1,93:5,02 olub, normaya (1:1,10:4,73) görə yağların miqdarının çox yüksək, zülallar və karbohidratların isə fərdi fizioloji normalardan 10-20% meylliyilə fərqlənir və belə fərq müasir tədqiqatlara görə yolveriləndir. Onu da qeyd etmək lazımdır ki, rasionda yağların izafi miqdarı bir sıra xəstəliklərin (ateroskleroz, piylənmə və s.) inkişafı üçün risk amili olmaqla yanaşı [Васильева М.В. и др., 2017]<sup>25</sup>, həm də tələbələrin rasionunun enerji dəyərini (RED) müəyyən edir. Cəmi tələbələr tərəfindən sutkalıq enerji sərfinin (SES) və rasionun enerji dəyərinin səviyyələri (cədvəl 3) arasında nəzərə çarpan mühüm fərqlər müşahidə edilmir. Bu

**Cədvəl 3**

**Tələbələrin sutkalıq enerji sərfi və qida rasionun enerji dəyəri**

Tələbələr		SES, kkal	RED, kkal	SES-ə görə %
Bütün fakültələr üzrə	oğlan	2938,90±3,90	2824,50±3,80	96,11
	qız	2117,0±2,70	2182,70±2,70	103,10

göstəricilər arasındakı 14%-ə qədər fərqlər fizioloji yolverilən olduğuna görə müayinə olunan bütün qruplar üzrə oğlanlar və qızların enerji balansını tarazlaşdırılmış kimi qiymətləndirilə bilər.

**TƏLƏBƏLƏRİN FİZİKİ İNKİŞAF XÜSUSİYYƏTLƏRİNİN TƏDQIQI VƏ GİGIYENİK QİYMƏTLƏNDİRİLMƏSİ**

Tədqiqatlar göstərir ki, oğlanlar və qızların somatometrik (kütlə, boy, döş qəfəsinin dairəsi və s.) və bəzi fiziometrik (gövdə əzələlərinin gücü, ağ ciyərlərin həyat tutumu və s.) əlamətlərində statistik əhəmiyyətli fərqlər vardır və belə fərqlər oğlanlarla qızların fiziki inkişafının fizioloji xüsusiyyətlərilə izah edilir. Bununla yanaşı, fiziki inkişaf göstəricilərinin orta kəmiyyətlərinə əsasən hesablanmış siqma

<sup>25</sup> Васильева, М.В., Либина, И.И., Натарова, А.А. Оценка рационального питания студентов как одна из важнейших составляющих здоровья // Символ науки, - 2017, т. 3, № 4, - с. 134-136.

meyli fərdi fiziki inkişafı obyektiv qiymətləndirməyə yönəlmiş vasitələrdən hesab olunur [Лавинский Х.Х. и др., 2012]<sup>26</sup>. Lakin, hətta eyni qrup tələbələrin fiziki inkişafının normal səviyyəsini xarakterizə edən  $M \pm 1\delta$  kəmiyyəti müxtəlif göstəricilər üzrə üst-üstə düşür. Məsələn, ictimai səhiyyə fakültəsi üzrə kütləsi normal olan qızların sayı  $39,28 \pm 2,10\%$  olduğu halda, həmin qrupda boy ölçüsünə görə normal fiziki inkişafı olan oğlanların sayı  $62,50 \pm 3,02\%$  təşkil edir. Siqma meylinin normal səviyyələri bir-birinə uyğun olmayan göstəricilər digər qruplarda da müşahidə olunur. Ona görə də tələbələrin faktik fiziki inkişaf səviyyəsini daha obyektiv və kompleks qiymətləndirməyə imkan verən antropometrik standart üsulundan istifadə edilmişdir [Кучма В. Р. и др., 2014; Ширко Д.И. и др., 2017; Cole T.J. et al., 2012]<sup>27,28,29</sup>.

Bu zaman fiziki inkişafın müxtəlif göstəricilərinin siqma meyli məlumatları ümumiləşdirilərək, həmin əlamətlərin orta kəmiyyəti əldə edilir. Bizim tədqiqatlarda tələbələrin fiziki inkişafını xarakterizə edən 6 göstəricinin (kütlə, boy, döş qəfəsinin dairəsi, dəri-piy qatının qalınlığı, gövdə əzələlərinin gücü, ağ ciyərlərin həyat tutumu) siqma meylinin ümumiləşdirilmiş kəmiyyətləri hesablanmışdır (cədvəl 4). Nəticədə tələbələrin 65-70%-nin fiziki inkişafı orta səviyyədə ( $M \pm 1\delta$ , normal), 15-18%-nin fiziki inkişafı isə ortadan aşağı və ya yuxarı səviyyədə olmuşdur.

Tələbələlərin gündəlik fəaliyyətinin 45-50%-nin zehni işlə əlaqədar olduğu nəzərə alınaraq, onların görmə funksiyası müayinə edilmişdir. Məlum olmuşdur ki, tələbələrin təxminən 50%-də zəif miopiya əlamətləri vardır. Orta dərəcəli miopiya və gözdaxili təzyiq

---

<sup>26</sup> Лавинский Х.Х. и др. Методология статуса питания / Х.Х.Лавинский, Н.Л. Бациукова, В.И. Дорошкевич [и др.] // Terra Medica, - 2012, № 1, - с. 58-63.

<sup>27</sup> Кучма, В. Р. Оценка полноценности и адекватности питания, коррекция фактического пищевого рациона. Учебно-методическое пособие для студентов педиатрического факультета. / В. Р.Кучма, Ж. Ю.Горелова, Н. Л.Ямщикова, - Москва: Первый МГМУ им. И. М. Сеченова, - 2014. – 30 с.

<sup>28</sup> Ширко, Д.И., Дорошечевич, В.И.,Зенькович, В.В.Гигиеническая оценка уровня здоровья курсантов // Военная Медицина, - 2017, №3 (44),- с. 72-76.

<sup>29</sup> Cole, T. J., Lobstein, T. Extended international (IOTF) body mass index cut-offs for thinness, overweight and obesity // Pediatric Obesity, - 2012, v. 7, №4, - p. 284–294.



**Cədvəl 4****Tələbələrin antropometrik standart üsulu ilə təyin edilmiş fiziki inkişaf səviyyəsi (tələbələrin cəminə görə %)**

Fiziki inkişaf səviyyəsi, tələbələr		Göstəricilərin səviyyələri			
		cəmə görə	kürslərə görə		
			I	II	V
Ortadan aşağı	oğlan	17,09±0,05	21,79 ±0,39	20,0 ±0,37	16,66 ±0,33
	qız	15,45±0,04	12,50 ±0,26	15,46 ±0,20	22,22 ±0,18
Orta, normal	oğlan	65,08±0,11	60,89 ±0,49	60,83 ±0,60	68,94 ±0,62
	qız	69,81±0,08	77,60 ±0,45	70,83 ±0,40	56,41 ±0,32
Ortadan yuxarı	oğlan	17,81±0,05	17,32 ±0,33	19,16 ±0,30	14,39 ±0,29
	qız	14,73±0,03	9,89 ±0,23	13,68 ±0,20	21,36 ±0,23

tələbələrin 4-7%-də vardır. Hər iki patologiya qızlar arasında daha çox rast gəlinir və kursların artmasına müvafiq həmin xəstəliklərin artma tendensiyası müşahidə olunur.

### **TƏDRİS PROSESİ XÜSUSİYYƏTLƏRİNİN VƏ TƏLƏBƏLƏRİN XƏSTƏLƏNMƏ GÖSTƏRİCİLƏRİNİN TƏDQIQI, GİGİYENİK QİYMƏTLƏNDİRİLMƏSİ**

Müəyyən edilmişdir ki, tədris prosesinin təşkilinə və qiymətləndirilməsinə (dərs cədvəli, tədris rejimi, cədvəldə həftənin “ağır” günləri və s.) tələbələrin yanaşmasında fakültə və gender xüsusiyyətlərinə görə nəzərə çarpan fərqlər müşahidə olunmur. Müalicə-profilaktika, stomatologiya və əczaçılıq fakültələri üzrə tələbələrin müvafiq olaraq 88,19±0,53; 90,42±0,99 və 85,36±2,13%-i mövcud dərs yükünü ağır qiymətləndirir. Kurslar üzrə isə ictimai səhiyyə fakültəsinin I və II kurs tələbələrinin 92-94%-i, V kurs

tələbələrinin 70%-ə qədəri dərslərin ağır olmasını, dərslərin sonunda yorğunluq, əzginlik, yuxululuq və s. hiss etmələrini göstərir. Dərslərin ağır olmasını qeyd edənlərin aşağı kurslara nisbətən V kursda oxuyanlar arasında az olmasını onların tədris prosesinə adaptasiya olunmasının nəticəsi hesab etmək olar. Belə bir ehtimal digər müəlliflərin tədqiqatlarının nəticələri ilə üst-üstə düşür [Ковалёва О.А. и др., 2017; Рослякова Е.М. и др., 2017]<sup>30,31</sup>.

Bizim tədqiqatlarda tələbələrin tədris prosesinə adaptasiyası orqanizmin adaptasiya ehtiyatlarının təyininə alınmış nəticələrə əsasən qiymətləndirilmişdir. Tədqiqatlar tədris prosesinin tələbələrin adaptasiya funksiyalarını təmin edən sistemlərə (tənəffüs və ürək-damar sistemləri) əksər hallarda statistik dürüstlüklə fərqlənən təsirlərini aşkar etmişdir (cədvəl 5). Belə ki, orqanizmin adaptasiya ehtiyatlarının səviyyəsini əks etdirən hər 2 göstəriciyə görə tədris kursları ilə adaptasiya ehtiyatları normal olan tələbələrin sayı arasında düz yüksək korrelyasiya əlaqələri vardır.

Tələbələrin 5 ildə xəstəliyə görə həkimə müraciətlərinin təhlili göstərir ki, yataqxanada yaşayan cəmi tələbələr arasında bu göstərici  $6,20 \pm 0,19\%$ -dir. Xəstələnmənin oğlanlarla qızların sayı müvafiq olaraq  $3,75 \pm 0,13$  və  $2,45 \pm 0,16\%$  olmuşdur ( $t=6,50$ ;  $p<0,001$ ). Xəstələnmənin tələbələrin ən çoxu ( $49,44 \pm 0,52\%$ ) I-II kurslara,  $29,74 \pm 0,67$  və  $20,81 \pm 0,79\%$ -i isə müvafiq olaraq III-IV və V-VI kurslara aid olmuşdur. Göründüyü kimi, tədris kursları ilə tələbələrin həkimə müraciətləri arasında əks əlaqə vardır.

---

<sup>30</sup> Ковалёва, О.А. Физическое здоровье как интегральный показатель уровня адаптации организма студентов к образовательному процессу / О.А.Ковалёва, Г.В.Солнцева, А.М.Чуглазова [и др.] // Научное обоснование физического воспитания, спортивной тренировки и подготовки кадров по физической культуре, спорту и туризму. Мат. XV Междун.науч.сессии по итогам НИР за 2016 год, посв. 80-летию ун-та, БГУФК, - Минск: - 30 марта – 17 мая, - 2017, - с. 345-347.

<sup>31</sup> Рослякова, Е.М., Алипбекова, А.С., Игибаева, А.С. Показатели функционального состояния сердечно-сосудистой системы студентов в условиях адаптации к обучению в вузе в зависимости от вегетативного статуса // Международный журнал прикладных и фундаментальных исследований, - 2017, № 5-2, - с. 252-256.

Sorğu məlumatlarına görə ildə bir neçə dəfə rast gələn kəskin xəstəliklərin hər 100 nəfərə görə sayı ildə 1 dəfə rast gələn patologiyalardan

**Cədvəl 5**

**Müxtəlif kurslar üzrə adaptasiya ehtiyatları normal olan tələbələrin sayı (cəmə görə %) və adaptasiya ehtiyatları ilə kurslar arasında korrelyasiya əlaqələri**

Göstəricilər və tələbələr		I kurs	II kurs	V kurs	$r_{\text{kor.}}$
Həyat əmsali ( HƏ)	oğl	7,69±1,05	8,33±1,15	18,18±1,82	0,96
	qız	3,12±0	14,28±1,28	33,33±1,41	0,97
Kardiorespirator əms.(KRƏ)	oğl	50,0±2,52	54,17±2,82	63,63±3,30	0,98
	qız	53,12±2,14	60,71±2,59	71,79±2,06	0,96

statistik dürüstlüklə yüksəkdir (cədvəl 6). Eyni zamanda ildə 1 dəfə müşahidə olunan xəstəliklər kursundan asılı olmayaraq oğlanlar arasında daha çox olduğu halda, ildə bir neçə dəfə təkrar olunan patologiyalar bütün kursların qızlarında üstünlük təşkil edir. İl ərzində xəstəliklərə təkrar tutulma tamdəyərli Tələbələrin əvvəllər keçirdikləri və hazırda mövcud olan xronik xəstəliklərinin səviyyələri müxtəlif kursların oğlan və qızlarında fərqlidir. Ümumi tendensiya ondan ibarətdir ki, yuxarı kurslara keçdikcə, tələbələr arasında xronik xəstəliklərin sayı artır.

İl ərzində xəstəliklərə təkrar tutulma tamdəyərli olmayan qidalanmanın nəticəsi olaraq immun sistemin zəifləməsi və rezistentliyin aşağı düşməsi kimi qiymətləndirilir [Дорошевич В. И. и др., 2013; Новичихина Е. В. и др., 2016]<sup>32,33</sup>.

<sup>32</sup> Дорошевич, В. И., Ширко, Д. И. Статус питания и состояние здоровья молодых мужчин // Здоровье – основа человеческого потенциала: проблемы и пути их решения, - 2013, № 1, т. 8, - с. 372-373.

<sup>33</sup> Новичихина, Е. В., Ульянова, Н.А. Анализ динамики заболеваний костномышечной системы и соединительной ткани среди студентов Алтайского государственного университета // Научно- периодический журнал Здоровье человека, теория и методика физической культуры и спорта, - 2016, № 2, - с. 78-82.

**Cədvəl 6****Sorğu məlumatlarına əsasən tələbələr arasında kəskin və xronik xəstəliklərin yayılması (hər 100 nəfərə görə)**

Kurslar və tələbələr		Kəskin xəstəliklər		Xronik xəstəliklər	
		1 ildə rastgəlmə tezliyi		keçirmişdir	vardır
		1 dəfə	bir neçə dəfə		
I	oğlan	91,20 ±1,61	101,70 ±1,70	46,15 ±2,43	3,84 ±0,78
	qız	38,44 ±2,22	123,05 ±3,89	24,56 ±0,85	22,81 ±0,82
II	oğlan	104,16 ±3,86	137,50 ±4,40	58,33 ±2,93	54,16 ±2,82
	qız	82,14 ±2,99	189,28 ±4,44	96,43 ±3,23	121,43 ±3,61
V	oğlan	140,91 ±4,81	136,36 ±4,74	40,91 ±2,67	81,79 ±3,72
	qız	105,12 ±2,48	189,74 ±3,28	23,07 ±1,19	61,54 ±1,91

**TƏLƏBƏLƏRİN QİDALANMASI VƏ SAĞLAMLIQ  
GÖSTƏRİCİLƏRİ ARASINDAKI ƏLAQƏLƏRİN  
XÜSUSİYYƏTLƏRİ VƏ GİGİYENİK  
QIYMƏTLƏNDİRİLMƏSİ (materialın müzakirəsi)**

Faktik qidalanmanın təsiri altında formalaşmış orqanizmin qidalanma statusu [Детков В.Ю. и др., 2013; Лавинский Х.Х. и др., 2016]<sup>34,35</sup> qidalanmanın adekvatlığı ilə yanaşı, orqanizmin fiziki inkişafını və funksional sistemlərin fəaliyyətini xarakterizə edən

<sup>34</sup> Детков, В.Ю., Скальный А.В. Содержание химических элементов в волосах детей, проживающих в Санкт-Петербурге // Вестник российской военно – медицинской академии, - 2013, № 4(44), - с. 155-158.

<sup>35</sup> Лавинский Х.Х., Борисевич Я.Н. Экспресс-оценка статуса питания спортсменов игровых видов спорта (футболистов) // Сб. научных трудов Белорусского государственного медицинского университета “БГМУ в авангарде медицинской науки и практики” - Минск: - 2016, - с. 179-183.

göstəricilərə əsasən qiymətləndirilir. Qidalanmanın təsirinə daha həssas və kifayət qədər dəyişikliyə məruz qalan kütlə və dəri-piy qatı rasionun energetik və bioloji dəyərinin orqanizmin tələbatına uyğunluğunun ən obyektiv meyarlarıdır [Лебедева С.Н. и др., 2018; Ширко Д. И. и др., 2017]<sup>36,37</sup>. Həmin meyarlara əsasən tələbələrin fiziki inkişafı ilə qidalanması arasındakı əlaqələrin araşdırılması fakültəsindən və kursundan asılı olmayaraq, oğlanlarla qızların fiziki inkişafının eyni adlı göstəriciləri (məsələn, kütlə, dəri-piy qatı) arasında statistik dürüst fərqlər müəyyən etmişdir (cədvəl 7). Bu fərqlər oğlanlarla qızlar arasında gender əlaməti kimi fizioloji yolverilən qəbul edilməklə yanaşı, qızların qidalanmasının bəzi aspektləri üzrə (ayrı-ayrı ərzaqların və makronutriyentlərin rasionda miqdarı, rasionun enerji dəyəri və s.) oğlanlardan geri qalması ilə paralellik təşkil edir. Bu paralellik tələbələrin bədən kütləsi və qida rasionunun enerji dəyəri arasında korrelyasiya əlaqələrində də əks olunmuşdur.

Tələbələrin qidalanması ilə fiziki inkişafı arasında əlaqələrin bədən kütlə əmsalına (BKƏ) görə təhlili müəyyən etmişdir ki, normal, sağlamlıq üçün minimal risk yarada bilən qidalanma (BKƏ=18,5–24,9 kq/m<sup>2</sup>) oğlanların 67-81%-ni, qızların isə 63-80%-ni əhatə edir. Yanaşı olaraq qeyd etmək lazımdır ki, BKƏ-nin digər qradasiyalarında gigiyenik mahiyyət kəsb edən daha fərqli nəticələr alınır. Belə ki, enerji çatışmazlığı ilə əlaqədar aşağı bədən kütləsi oğlanlar arasında 3,85-11,11%, qızlar arasında isə 20,0-36,36% təşkil edir. Buna müvafiq olaraq, izafi bədən kütləsi olan (izafi qidalanma) oğlanların sayı müxtəlif fakültələr üzrə 15,38–22,22% olduğu halda, qızlar arasında bu qradasiya müəyyən edilməmişdir. Bu da qızların qidalanmasının oğlanlarla müqayisədə az səmərəli olmasının nəticəsi kimi qiymətləndirilir. Oxşar vəziyyət tələbələrin dəri-piy qatının göstəricilərində də müşahidə edilir. Belə ki, bütün

---

<sup>36</sup> Лебедева, С. Н. Оценка рациона питания и антиоксидантной активности биологических жидкостей организма студентов / С. Н. Лебедева, С. Д. Жамсаранова, С.А.Чукаев [и др.] // Вопросы питания, - 2018, т.87, №1, - с. 35-43.

<sup>37</sup> Ширко, Д.И., Дорошевич, В.И., Зенькович, В.В. Гигиеническая оценка уровня здоровья курсантов // Военная Медицина, - 2017, №3 (44), - с. 72-76.

fakültələr üzrə cəmi oğlanlar və qızların dəri-piy qatının qalınlığı müvafiq olaraq  $12,08 \pm 0,28$  və  $9,14 \pm 0,19$  mm olmuşdur ( $p < 0,01$ ).

**Cədvəl 7**  
**Tələbələrin sutkalıq enerji sərfi (SES), rasionun enerji dəyəri (RED), fiziki inkişaf göstəriciləri və onlar arasında korrelyasiya əlaqələri**

Fakültələr və kurslar	Tələbələr	Enerji (normaya görə %)		Fiziki inkişaf göstəriciləri		Korrely. göst.-ləri	
		SES, kkal	RED, kkal	kütlə, kq	dəri-piy qatı, mm	r; t	
Müal.-prof.	oğlan	121,80	110,58	68,32	14,94	0,41;3,73	
	qız	102,88	116,93	53,60	8,44	0,59;5,36	
Stomatologiya	oğlan	115,66	114,39	69,34	17,96	0,58;4,46	
	qız	99,55	117,86	51,76	10,30	0,27;2,25	
Əczaçılıq	oğlan	121,22	116,0	70,78	9,33	0,53;3,12	
	qız	106,75	107,12	52,83	6,38	0,73;8,11	
İctimai səhiyyə	I	oğlan	113,48	145,80	68,34	8,38	0,47;3,13
		qız	123,15	125,45	57,78	4,88	0,89;44,5
	II	oğlan	121,11	115,99	70,0	11,43	0,61;5,08
		qız	114,40	98,47	55,32	6,12	0,74;9,25
	V	oğlan	116,98	112,83	70,86	15,45	0,91;22,8
		qız	114,33	114,06	54,20	10,71	0,79;9,88

Uyğun statistik dürüst fərqlər ayrı-ayrı fakültələrin oğlanları və qızlarının dəri-piy qatının qalınlığında da müşahidə olunur (cədvəl 7). Bu məlumatlardan görüldüyü kimi, qızların gündəlik qida rasionunda bəzi ərzaqların və bununla əlaqədar əsas qida maddələrinin (xüsusən zülallar və karbohidratlar) oğlanlarla müqayisədə az olması onların fiziki inkişaf səviyyəsini xarakterizə edən göstəricilərin aşağı düşməsilə müşayiət olunur.

Beləliklə, tələbələrin faktik qidalanmasının, antropometrik göstəricilərinin, orqanizmin funksional və adaptasiya imkanlarının, habelə xəstələnmə vəziyyətinin öyrənilməsi istiqamətində aparılmış tədqiqatların nəticələri onların sağlamlıq vəziyyətinin kompleks qiymətləndirilməsinə imkan verir və müvafiq profilaktik tədbirlərin elmi əsaslarının işlənib hazırlanması üçün zəmin yaradır.

## **Nəticələr**

1. Bütün fakültələr üzrə müayinəyə cəlb edilən tələbələrin qida rasionu energetik qida maddələrindən yağların miqdarının normadan 1,5-2 dəfəyə qədər artıq olması fonunda oğlanların rasionunda zülallar və karbohidratların fizioloji norma daxilində, qızların rasionunda isə bu maddələrin orqanizmin fizioloji tələbatının aşağı hüdudu səviyyəsində və ondan 15-25% az olmasına və bununla əlaqədar əsas qida maddələrinin rasionda kütlə nisbətinin mövcud normalardan kifayət dərəcədə fərqlənməsinə görə onların gündəlik faktik qidalanması tarazlaşdırılmamış, rasionda bəzi vitaminlərin (B<sub>1</sub>, B<sub>2</sub>, PP) və mineral maddələrin (Ca, Mg) defisitinə görə isə qeyri-səmərəli qidalanmanın spesifik qida çatışmazlığı forması kimi xarakterizə olunur [6, 11, 13].

2. Tələbələrin böyük bir qisminin qidalanma rejiminin düzgün olmamasına (gündəlik qidalanma tezliyinin aşağı olması, qida qəbulunun müəyyən, fiksə olunmuş vaxtının olmaması, rasionda quru yeməklərin üstünlük təşkil etməsi, sutkalıq qida payının düzgün bölüşdürülməməsi və s.) görə onların qidalanması optimal qidalanmanın gigiyenik prinsiplərinə cavab vermir [2, 4].

3. Orqanizmin bir sıra mühüm somatometrik və fiziometrik göstəricisindən istifadə edilməklə tələbələrin fiziki inkişafının faktik qidalanmadan asılı olan səviyyələrinin kompleks qiymətləndirilməsi müxtəlif fakültələr üzrə müayinə olunan bütün tələbələrin (oğlanlar və qızlar) 65-70%-nin fiziki inkişafının orta səviyyə daxilində, 15-17%-nin – ortadan aşağı və 15-18% – nin ortadan yuxarı olmasını müəyyən etmişdir. Müxtəlif fakültələrin I-II kurs tələbələrinin bədən kütləsi və gündəlik qida rasionunun enerji dəyəri göstəriciləri

arasında orta səviyyəli düz ( $r=0,41-0,59$ ), yuxarı kurs tələbələrinin həmin göstəriciləri arasında güclü düz ( $r=0,79-0,91$ ) korrelyasiya əlaqələri vardır [1, 3, 6].

4. Tələbələrin qidalanması ilə fiziki inkişafı arasında gender əlamətinə və tədris kurslarına görə mühüm əlaqələr müəyyən edilmişdir. Oğlanlara nisbətən qızların qida rasionunda bir sıra qida məhsullarının və bununla əlaqədar bioloji və energetik əhəmiyyət kəsb edən qida maddələrinin azlığı onların bir sıra mühüm antropometrik (kütlə-boy və dəri-piy qatının qalınlığı) göstəricilərinin statistik mahiyyət daşıyan səviyyədə geri qalmasına səbəb olur. Qidalanma ilə əlaqədar qızların fiziki inkişaf göstəricilərinin oğlanlardan geri qalması müəyinə aparılan I, II və V kurs tələbələrinin müvafiq məlumatlarında da qeydə alınır [5, 9].

5. Müxtəlif fakültələr üzrə cəmi respondentlərin 85-92%-i, aşağı kurslar üzrə 92-94%-i, yuxarı kurslar üzrə isə 70%-ə qədər dərslərin ağır olmasını, dərs gününün sonunda özlərini pis hiss etmələrini (zehni və fiziki yorğunluq, əzginlik və yuxululuq, iş qabiliyyətinin azalması, baş ağrısı, iştahasızlıq) qeyd edir və buna görə də mövcud dərs yükünün yüngülləşdirilməsinin vacibliyini göstərirlər [8, 12].

6. Tələbələrin fiziki inkişafının bir sıra demoqrafik, somatometrik (təqvim yaşı, bədən kütləsi, boyu) və fiziometrik (ağciyərlərin həyat tutumu, nəbz tezliyi, sistolik və diastolik təzyiq) göstəriciləri əsasında hesablanmış fiziki vəziyyətinin və adaptasiya ehtiyatlarının müayinəsindən alınan məlumatlara görə hazırkı tədris rejimi tələbələrin fiziki sağlamlığına və adaptasiya funksiyalarını təmin edən sistemlərə əksər hallarda statistik dürüstlüklə fərqlənən əlverişsiz təsir edir. Aşağı kurslara (I, II) nisbətən yuxarı kurslarda oxuyan tələbələrin adaptasiya potensialının statistik dürüstlüklə yüksək olması müxtəlif kurs tələbələrinin mövcud tədris rejiminə münasibətlərilə üst-üstə düşür [8, 12].

7. Sağlamlıq vəziyyətilə əlaqədar poliklinikaya müraciət edən tələbələr yataqxanada yaşayanların 6,20%-ni təşkil edir. Onların əsas hissəsi yuxarı tənəffüs yollarının KRX və ağız boşluğu xəstəlikləri olan I-II kurslarda oxuyulardan ( $49,44\pm 0,52\%$ ), gender əlamətinə görə isə oğlanlardan (oğlanlar - 53,70-64,66%; qızlar 35,34-46,43%) ibarətdir. Anket sorğusuna əsasən bu və ya digər kəskin patologiya



ilə 1 ildə təkrar xəstələnmələr və xroniki xəstəlikləri olanlarla tədris kursları arasında düz asılılıq vardır [7].

8. Tibb universitetinin bütün fakültələri üzrə və müxtəlif kurs tələbələrinin gender əlaməti nəzərə alınmaqla faktik qidalanması və sağlamlıq vəziyyətilə (fiziki inkişaf və xəstələnmə göstəriciləri) əlaqələri kompleks tədqiqatlar nəticəsində müəyyən edilmiş, gündəlik qida rasionu ilə orqanizmə daxil olan əsas qida maddələrinin (zülallar, yağlar, karbohidratlar) və mikronutriyentlərin (vitaminlər və mineral maddələr) miqdarları təyin edilib gigiyenik qiymətləndirilmiş, qida rasionunun nutriyent tərkibinin orqanizmin fizioloji tələbatına müvafiq optimallaşdırılması məqsədilə təkliflərin elmi əsasları işlənib hazırlanmış və müvafiq metodik tövsiyələrdə öz əksini tapmışdır [10].

Aparılmış gigiyenik (tələbələrin somatometrik və fiziometrik göstəricilərinin ölçülməsi), sosioloji (tələbələr arasında müvafiq sorğuların aparılması), epidemioloji (tələbələrin xəstələnmə göstəricilərinin öyrənilməsi), klinik-oftalmoloji (tələbələrin görmə funksiyasının öyrənilməsi) müayinələr və alınan materialın statistik işlənməsi müəllif tərəfindən şəxsən yerinə yetirilmişdir. Tədqiqatların təşkili, müayinə üsullarının seçilməsi, alınan nəticələrin təhlili, interpretasiyası və redaktə işlərində elmi rəhbərin, elmi məsləhətçinin və kafedra müdirinin vacib məsləhətlərindən istifadə edilmiş və ona görə müəllif onlara dərin təşəkkürünü bildirir.

## Dissertasiyaya aid nəşr olunmuş elmi işlərin syahısı

1. Kazımova, V.M. Tibb universiteti tələbələrinin sutkaliq enerji balansı və bədən kütləsi arasındakı əlaqələrin tədqiqi // V.Y. Axundov adına Milli ET TPI-nun elmi əsərləri, - 2017, X cild, - s.182-187.
2. Kazımova, V.M., Əliyeva, R.H., Kazımov, M.A. Tələbələrin fiziki inkişafı və qidalanması arasındakı əlaqələrin gigiyenik qiymətləndirilməsi // Azərbaycan Tibb jurnalı, - 2017, №3, - s. 94-99.
3. Kazımova, V.M. Tibb universiteti tələbələrinin orqanizminin enerji balansının gigiyenik xüsusiyyətləri // Azərbaycan Xalq Cümhuriyyətinin 100 illik yubileyinə həsr edilmiş “Təbabətin aktual problemləri” elmi-praktik konfransın materialları, - Bakı: - 2018, - s. 198.
4. Kazımova, V.M. Tibb universiteti tələbələrinin qida rasionunun ərzaq tərkibinin gigiyenik qiymətləndirilməsi // Əməkdar elm xadimi, tibb elmləri doktoru, professor Tağı Ələkbər oğlu Tağızadənin anadan olmasının 95 illik yubileyinə həsr edilmiş elmi-praktik konfransın materialları, - Bakı: - 2018, - s.53-55.
5. Казимов, М.А., Алиева, Р.Х., Казимова, В.М. Оценка физического развития и питания студентов-медиков // Сибирский медицинский журнал, - 2018, т.33, № 2, - с. 90-96.
6. Казимов, М.А., Казимова, В.М. Гигиеническая оценка фактического питания студентов-медиков разных курсов обучения // Здоровоохранение Кыргызстана, -2018, №2, - с. 26-30.
7. Казимова, В.М., Алиева, Р.Х., Казимов, М.А. Особенности заболеваемости студентов медицинского университета // Здоровье населения и среда обитания, - 2018, № 5 (302), - с. 26-29.
8. Казимов, М.А., Казимова, В.М. Оценка взаимосвязи между адаптационными резервами организма и спецификой учебного процесса у студентов-медиков // Ж. Медицина и экология, - Караганда: - 2018, №3, - с. 52-53.
9. Kazımov, M.A., Əliyeva, R.H., Kazımova, V.M., Qurbanov Ə.S. Tibb universiteti tələbələrinin qida rasionunun makronutrient tərkibi // V.Y. Axundov adına Milli ET TPI-nun elmi əsərləri,- Bakı, 2018, XI cild, - s. 165-170.

10. Tibb universiteti tələbələrinin qidalanması ilə əlaqədar sağlamlığı üçün riskin profilaktikası / V.M.Kazımova, R.H.Əliyeva, M.A.Kazımov [və b.]. Metodik tövsiyələr. ATU-nun Elmi Şurasının 27 noyabr 2019-cu il tarixli 3 sayılı iclasının qərarı ilə təsdiq olunmuşdur. - Bakı: - 2019, - 24 s.

11. Kazımova, V.M. Tələbələrin gündəlik menyusunda vitaminlərin səviyyəsinin gigiyenik qiymətləndirilməsi barədə // Bakı Dövlət Universiteti nəzdində Tibb fakültəsinin yaradılmasının 100 illik yubileyinə həsr olunmuş “Təbabətin aktual problemləri 2019” beynəlxalq elmi-praktik konfransın materialları, - Bakı: - 2019, - s. 249.

12. Kazımova, V.M. Tələbələrin tədris prosesinə münasibəti və orqanizmin adaptasiyasının vəziyyəti // Sağlamlıq - 2019, №1, - s. 122-130.

13. Kazımova, V. M. Tələbələrin qida rasionunun vitaminlərlə təminatının vəziyyəti və gigiyenik qiymətləndirilməsi // Azərbaycan təbabətinin müasir nailiyyətləri, - 2019, № 3, - s. 140-143.

Dissertasiyanın müdafiəsi \_\_\_\_ \_\_\_\_\_ 2020-ci il tarixində saat \_\_\_\_ Azərbaycan Tibb Universiteti nəzdində fəaliyyət göstərən FD 2.28 Dissertasiya Şurasının iclasında keçiriləcək.

Ünvan: AZ 1007, Bakı ş., Ə.Qasımzadə küç., 14

Dissertasiya ilə Azərbaycan Tibb Universitetinin kitabxanasında tanış olmaq mümkündür.

Dissertasiya və avtoreferatın elektron versiyaları Azərbaycan Tibb Universitetinin rəsmi internet saytında yerləşdirilmişdir.

Avtoreferat \_\_\_\_ \_\_\_\_\_ 2020-ci il tarixdə zəruri ünvanlara göndərilmişdir.

Çapa imzalanıb: 06.03.2020

Kağızın formatı: 60x84 <sup>1</sup>/<sub>16</sub>.

Həcm: 40830 işarə

Tiraj: 100





