

Рассматривая вопросы, касающиеся факторов риска гиподинамии, было выявлено, что у 49% тестируемых регистрируется отклонение массы тела от должной (у 30% отмечается ее избыток, и у 19% – недостаток). Стоит отметить, что 81% молодежи употребляют алкоголь изредка, 17% – не употребляют вовсе и 2% – употребляют ежедневно. Было также установлено, что 84% студентов оказались некурящими, 13% выкуривают примерно по 10 сигарет ежедневно и 3% в день выкуривают пачку сигарет.

Сравнительный анализ уровня гиподинамии у обучающихся всех шести курсов показал, что наибольший уровень гиподинамии отмечается у студентов 2 – 3 курсов в связи с большим объемом изучаемого материала. Это приводит к недосыпанию, повышенной утомляемости, неспособности проходить большие расстояния или длительно выполнять физические нагрузки.

Выводы. Таким образом, на основании проведенного исследования и анализа данных можно сделать вывод о том, что к факторам риска гиподинамии относятся недостаточные физические нагрузки, избыточная масса тела, соматические заболевания, а также вредные привычки. У студентов Гродненского медицинского университета отмечается средний уровень гиподинамии. Для профилактики влияния гиподинамии на организм необходимо: рациональная организация рабочей деятельности и отдыха студентов (введение в режим дня производственной гимнастики, ежедневных прогулок), систематические занятия физкультурой и спортом, отказ от вредных привычек, введение в повседневную жизнь основ здорового образа жизни.

Литература:

1. Аксенов В.А. Гиподинамия как фактор риска и роль физической активности / В.А. Аксенов, А.Н. Тиньков, Н.И. Московцева // Профилактическая медицина. – 2012, № 2. – С. 40-46.
2. Даутова М.Б. Влияние гиподинамии на жизнь человека / Жетписбаева Г.Д., Абишева З.С., Асан Г.К., Журунова М.С., Раисов Т.К., Искакова У.Б., Исмагулова Т.М. // Международный журнал прикладных и фундаментальных исследований. – 2016. – № 1-4. – С. 542-543.
3. Фомин Н.А. Физиологические основы двигательной активности / Вавилов Ю.Н. // М.: Физкультура и спорт – 1991. – С. 224.

РАСПРОСТРАНЕННОСТЬ ИЗБЫТОЧНОГО ВЕСА И ОЖИРЕНИЯ СРЕДИ ШКОЛЬНИКОВ ГРОДНЕНСКОГО РАЙОНА

Сидоренко А.А.

студент 3 курса педиатрического факультета

Научный руководитель – ассистент О.В. Заяц

Кафедра общей гигиены и экологии

УО «Гродненский государственный медицинский университет»

Актуальность. Во всем мире распространенность ожирения в детском и подростковом возрасте приобретает драматический характер. В развитых странах мира до 25% подростков имеют избыточную массу тела, а 15% стра-

дают ожирением. Увеличение числа лиц, страдающих ожирением, имеет не только генетические и гормональные причины, но и связано с особенностями жизни ребенка: гиподинамией, нерациональным питанием. Современные дети много времени проводят за компьютером и телевизором. При этом питание детей часто не соответствует их энергозатратам.

Давно известно, что избыточная масса тела является фактором риска в отношении развития сахарного диабета 2 типа и сердечно-сосудистых заболеваний. Прогрессирование ожирения приводит к росту инвалидизации и смертности населения.

Цель. Изучение распространенности избыточного веса и ожирения среди школьников Гродненского района.

Материалы и методы. Исследование проводилось методом социологического опроса с использованием валеологической анкеты, включающей вопросы по питанию и физической активности. Кроме того, проводилось измерение антропометрических параметров, которое включало измерение массы тела, роста, индекса массы тела. Всего опрошено 36 школьников 4–10 классов (10–16 лет) ГУО «Средняя школа д. Новоселки».

Результаты и их обсуждение. По результатам исследования 43% (4% девочек, 39% мальчиков) школьников имели недостаточную массу тела (согласно ИМТ); 30% школьников имели избыточную массу тела (18,5% девочки, 11,5% мальчики), у 5% школьников выявлено ожирение (5% мальчики). Известно, что пониженная масса тела соответствует индексу Кетле значение которого менее 20, нормальная при значении 20–24,9; избыточная – от 25 до 29,9; ожирение – от 30 и более. Известно, что определяющими факторами избыточного накопления жира в организме являются высококалорийное питание, нерегулярное питание, гиподинамия. Немаловажное значение имеет и наследственный фактор.

Для учащихся физиологически обоснованным является 4-разовое питание с распределением суточного рациона (25%, 20%, 35%, 20%) [1]. Анализ кратности приемов пищи показал, что у большинства опрошенных (40,0%) кратность приемов пищи составила 3–4 раза в день, у 36,0% – 1–2 раза в день. В ходе опроса было выяснено, что 54,0% школьников завтракали всегда, 38% школьников завтракали иногда, 8% школьников вообще не завтракали.

Недостаточным является потребление таких наиболее ценных в биологическом отношении пищевых продуктов, как рыба, морепродукты, молочные продукты, растительные масла, свежие овощи, фрукты. Избыточным является потребление хлебобулочных изделий, сдобных изделий и сладостей.

По данным анкетирования рыбу регулярно употребляли 41,4% школьников, морепродукты (например, морская капуста, креветки) 15,4%. Кратность приема данных продуктов составляла 1–2 раза в месяц.

В суточном рационе питания большая доля приходилась на кондитерские изделия. Анализ полученных данных показал, что кондитерские изделия ежедневно употребляли 40,4% учащихся.

В подростковом возрасте малоподвижный образ жизни в большей степени влияет на развитие ожирения. Так, по результатам опроса, только

24% школьников занимались в спортивных секциях. Также большую часть времени школьники проводили за просмотром телевизора и выполнением домашних заданий.

Выводы. Таким образом, распространенность избыточной массы тела составила 30%, ожирения – 5%. При этом ожирение распространено среди мальчиков и составило 5%.

Литература:

1. Наумов, И. А. Общая и военная гигиена: пособие для студентов лечебного факультета: в 3 ч. / И. А. Наумов, С. П. Сивакова, Т. И. Зиматкина. – Гродно: ГрГМУ, 2013. – Ч. 1. – 424 с.

2. Исследование отклонений массы тела у современной студенческой молодежи / Е. В. Егорычева [и др.] // Теория и практика физической культуры. – 2013. – № 3. – С. 12-15.

3. Оценка фактического питания и пищевого статуса современных детей и подростков / Н. Н. Павлов [и др.] // Медицина. – 2014. – № 3. – С. 43-48.

4. Индекс массы тела как показатель здоровья и образа жизни людей / В. В. Шкрадюк [и др.] // Медицинские новости. – 2012. – № 4. – С. 143-148.

РИСК РАЗВИТИЯ ОЖИРЕНИЯ У СТУДЕНТОВ МЕДИЦИНСКОГО УНИВЕРСИТЕТА г. ГРОДНО

Снежицкая Д.М., Мацкевич А.Ю.

студенты 3 курса лечебного факультета

Научный руководитель – О.В. Заяц

Кафедра общей гигиены и экологии

УО «Гродненский государственный медицинский университет»

Актуальность. Ожирение – одно из самых распространенных и серьезных в мире хронических заболеваний, которое характеризуется избыточным накоплением жировой ткани в организме человека. Ожирение является распространенным нарушением обмена веществ и серьезной социальной проблемой в экономически развитых странах. В России избыточный вес наблюдается у 25–30% россиян, а ожирение – примерно у 15–20% [1].

Актуальность данной проблемы определяется социальной значимостью, а именно угрозой инвалидизации пациентов молодого возраста, а также снижением продолжительности жизни из-за развития сопутствующих заболеваний (сахарный диабет, атеросклероз, артериальная гипертензия и т. д.).

Цель. Изучить риск развития ожирения у студентов медицинского университета г. Гродно.

Материалы и методы исследования. Исследование проводилось методом социологического опроса с использованием валеологической анкеты. Всего опрошено 55 студентов медицинского университета 1–5 курсов (43 девушки и 12 юношей).

Результаты и их обсуждения. По результатам опроса установлено, что по индексу массы тела 87,3% респондентов имеют нормальный вес, 12,7% –