

АНАЛИЗ ИНДЕКСА МАССЫ ТЕЛА У СТУДЕНТОВ ГрГМУ

Ковальчук Е.А., Козлова К.А.

студент 2 курса педиатрического факультета

Научный руководитель – старший преподаватель Саросек В.Г.

Кафедра лучевой диагностики и лучевой терапии
УО «Гродненский государственный медицинский университет»

Актуальность. Известно, что здоровый образ жизни является фундаментом, положенным в основу существования современного человека. Состояние здоровья зависит от многих факторов: возраста и пола, наследственности и образа жизни, социального и духовного благополучия [1].

Эксперты Всемирной организации здравоохранения (ВОЗ) уже в 1980-х гг. определили, что здоровый образ жизни – образ жизни человека, куда относятся:

- 1) рациональное питание;
- 2) физическая активность;
- 3) личная гигиена;
- 4) режим дня;
- 5) отказ от вредных привычек.

Широко известно, что рациональное питание является одной из основных составляющих компонентов здорового образа жизни, однако проблема питания с каждым годом становится всё более актуальной.

Великий врач древности Гиппократ сказал: «Скажи мне, что ты ешь, и я скажу, чем ты болеешь». Нельзя не согласиться с этим высказыванием. Нерациональное, несбалансированное питание наносит ущерб здоровью, повышает риск развития заболеваний, снижает адаптационную способность организма и его работоспособность [2]. Поэтому питание является главным ключом к профилактике многих заболеваний и основным фактором, определяющим здоровье населения.

Быстрый темп современной жизни и нехватка времени – все это приводит к неразборчивости в выборе продуктов. Особенно пугает стремительный рост популярности продуктов быстрого приготовления [2].

Чаще всего студенты питаются крайне нерегулярно, перекусывая на ходу, всухомятку, 1-2 раза в день, многие даже не пользуются услугами столовой. Чтобы пополнить энергетические запасы в рационе питания студентов преобладают углеводы, т. к. это основное топливо для нашего мозга. Неправильное питание молодежи становится серьезным фактором риска развития многих заболеваний в том числе ожирения, что в дальнейшем приводит к распространению многочисленных, бесполезных методов, направленных на снижение веса.

На протяжении многих лет, начиная с 19 века, разрабатывалось много формул и теорий вычисления оптимального веса тела для человека. И сейчас в средствах массовой информации можно встретить разные варианты подсчета идеальной массы, в которых в основном учитываются следующие параметры:

- рост;
- пол;
- возраст;
- тип телосложения [3].

Индекс массы тела (ИМТ) – величина, позволяющая оценить степень соответствия массы человека и его роста и тем самым, косвенно оценить, является ли масса недостаточной, нормальной или избыточной.

ИМТ рассчитывается по формуле:

$$I=m\backslash h^2$$

где m – масса тела в килограммах;

h – рост в метрах; и измеряется в $\text{кг}/\text{м}^2$.

ИМТ разработан между 1830 и 1850 гг. бельгийским ученым Адольфом Кетле. И уже с начала 80-х годов прошлого века этот метод рекомендован ВОЗ [2].

ИМТ перешел из медицинских терминов в повседневную жизнь людей, которые стремятся похудеть. Этот параметр был создан для первичной диагностики состояния пациента, а именно степени ожирения и риска сопутствующих заболеваний.

В соответствии с рекомендациями ВОЗ разработана следующая интерпретация показателей ИМТ:

- 1) 16,0 и менее – выраженный дефицит массы тела;
- 2) 16,1-18,5 – недостаточная масса тела (дефицит);

- 3) 18,6-24,99 – норма;
- 4) 25-30 – избыточная масса тела (предожирение);
- 5) 30-35 – ожирение первой степени;
- 6) 35-40 – ожирение второй степени;
- 7) 40 и более - ожирение третьей степени (морбидное).

Данная тема актуальна в связи с тем, что у современного общества культура питания сведена к минимуму, а физическая активность и вовсе практически к нулю. Подобная привычка, к сожалению, становится постоянной и в будущем может привести к переданию, а в дальнейшем к наличию избыточной массы тела и вытекающих отсюда последствий [1].

Цель. Проведение анализа индекса массы тела у студентов педиатрического факультета общей группе физического воспитания, с отсутствием сопутствующих заболеваний. Данные представлены за 2017 год.

Материалы и методы исследования. В исследовании приняли участие 320 респондентов. При определении индекса массы тела все участники были разделены на группы согласно возрасту и курсу обучения.

Результаты и их обсуждение. В ходе анализа индекса массы тела было установлено, что на первом курсе у 85% респондентов ИМТ соответствует норме, у 12,5% – недостаточная масса тела (дефицит); у 2,5% наблюдается – избыток массы тела (предожирение).

Анализируя второй курс, нами были получены следующие результаты: норма – 77,50%, недостаточная масса тела (дефицит) – 18,75%, выраженный дефицит массы тела – 1,25%; и массы тела (предожирение) – 2,5%.

При анализе ИМТ у респондентов третьего курса, нами было установлено, что нормальная масса тела наблюдается у 76,25%, у 23,75% – недостаточная масса тела (дефицит), у 8,75% – избыток массы тела (предожирение) и лишь 1,25% ожирение I степени.

На четвертом курсе наблюдается следующая картина: норма - 70%, недостаточная масса тела (дефицит) – 21,25%, избыток массы тела (предожирение) - 7,5%, ожирение I степени – 1,25%.

Выводы. Таким образом, в ходе работы, было установлено, что у обследованных респондентов наблюдается изменение индекса массы тела за частую не в сторону ее увеличения, а на оборот – дефицита массы тела.

Литература

1. Шабров, А. В. Современные аспекты фундаментальных и прикладных проблем питания / А. В. Шабров [и др.] // Мед. акад. журн. – 2007. – Т. 7, № 4. – С. 125–130.
2. Тутельян, В. А. Оптимальное питание – ключ к здоровью / В. А. Тутельян, Б. П. Суханов. – Москва : Изд. дом журн. «Здоровье», 2004. – 345 с.

К ВОПРОСУ О ПОВЫШЕНИИ УРОВНЯ ПРОФИЛАКТИКИ ЗИМНЕЙ ДЕПРЕССИИ СРЕДИ НАСЕЛЕНИЯ

Комкова А.В.

студентка 2 курса лечебного факультета

Научный руководитель – доцент, к. б. н., доцент Зиматкина Т.И.

Кафедра лучевой диагностики и лучевой терапии
УО «Гродненский государственный медицинский университет»

Актуальность: Данная работа является весьма актуальной, так как депрессия – это одно из самых распространенных психических расстройств. От нее страдает более 350 млн. человек из всех возрастных групп в мире и около 150 миллионов человек ежегодно лишаются трудоспособности из-за депрессий. По странам количество больных колеблется от 3,8 до 6,3% от общей популяции. В Беларуси депрессия есть у 5,6%, что выше среднего показателя по европейскому региону [3]. По прогнозам ВОЗ, к 2020 году депрессия выйдет на первое место в мире среди всех заболеваний, обогнав сегодняшних лидеров – инфекционные и сердечно-сосудистые заболевания [1]. Уже сегодня она является самым распространенным заболеванием, которым страдают женщины.

Цель: Анализ представленных в информационных источниках данных о зимней депрессии для ознакомления с основными методами диагностики, лечения и профилактики развития данного заболевания среди населения.

Материалы и методы исследования: Материалом для исследования послужили официальные статистические данные Всемирной организации здравоохранения за 2017 год, для обобщения и систематизации которых применён сравнительно-аналитический метод исследования [1].