

- не собирайте грибы вдоль автомобильных дорог, железнодорожных путей, в черте города;
- не пробуйте сырые грибы на вкус;
- не покупайте грибы у случайных людей;
- помните, что ядовитые грибы нередко растут рядом со съедобными и могут быть очень похожи на них;
- помните, что даже съедобные грибы при неправильном приготовлении и хранении могут стать несъедобными и токсичными;
- не занимайтесь самолечением – обратитесь за медицинской помощью.

Литература:

1. Грибы: справочник / пер. с итал. Ф. Двин. – Минск : Астрель, 2001. – 304 с.
2. Грюнерт, Г. Грибы / Г. Грюнерт, М. Грюнерт. – Минск : АСТ, 2002. – 288 с.
3. Пресс-релизы телеграфного агентства БЕЛТА [Электронный ресурс]. – Минск, 2019. – Режим доступа: <https://www.belta.by/society/view/bolshe-vsego-sluchaev-otravlenija-gribami-proizoshlo-v-minske-i-mogilevskoj-oblasti-360665-2019/> – Дата доступа: 16.09.2019.
4. Тест «Отличите ядовитый гриб от съедобного» [Электронный ресурс]. – Минск, 2019. – Режим доступа: <https://42.tut.by/646205> – Дата доступа: 16.09.2019.

СРАВНИТЕЛЬНАЯ ОЦЕНКА ОТНОШЕНИЯ МОЛОДЫХ ЛЮДЕЙ, ПОЛУЧАЮЩИХ МЕДИЦИНСКОЕ И НЕ МЕДИЦИНСКОЕ ОБРАЗОВАНИЕ К БИОЛОГИЧЕСКИ АКТИВНЫМ ДОБАВКАМ

Борисова В.Ю., Гилевская А.А.
студентки 3 курса лечебного факультета

Научный руководитель – к.м.н., доцент Мойсеёнок Е.А.
Кафедра общей гигиены и экологии
УО «Гродненский государственный медицинский университет»

Актуальность. Витамины – это органические соединения различной химической природы, необходимые для питания человека и животных в очень малых количествах по сравнению с основными питательными веществами (белками, жирами, углеводами), но имеющие огромное значение для нормального обмена веществ и жизнедеятельности.

Большинство необходимых витаминов и микроэлементов мы получаем с едой. При дефиците определенных элементов могут возникать проблемы, связанные с пищеварением, заболеваниями кожи, состоянием костей или даже развитием деменции.

Изобилие продуктов питания и «таблеточных» витаминов не означает, что люди перестали испытывать дефицит жизненно-важных витаминов и минералов, которые необходимы организму для оптимальной работы. Ситуация может быть гораздо серьезнее. Недостатки питательных веществ изменяют физические функции и процессы на самом базовом клеточном уровне: происходит нарушение водного баланса, функций ферментации, работы нервной и пищеварительной систем, обмена веществ.

Однако избыток витаминов (гипервитаминоз) тоже может привести к развитию различных заболеваний, вплоть до онкологических. Сейчас несложно найти специальные витаминные комплексы, например для спортсменов, которые содержат дозы, в разы превышающие суточную потребность в витаминах. К таким добавкам нужно относиться с большой осторожностью.

Цель. Изучить отношение респондентов к использованию биологически активных добавок, в частности, витаминов.

Материалы и методы исследования. Исследование проводилось с использованием программы Google-формы, с помощью специально разработанной анкеты. На условиях добровольного согласия и анонимности было опрошено 40 человек, учащихся или получивших медицинское образование (1-я группа), и 40 человек иных специальностей (2-я группа), средний возраст которых: 1 группа – 20 лет, 2 группа – 23 года. Из числа опрошенных респондентов 1-й группы процентное соотношение лиц женского пола составило 33%, мужского пола – 67%, а из числа 2-й группы 46% женского пола, а мужского пола – 54%. Статистическая обработка данных проводилась с использованием таблиц Excel. Использовались методы описательной статистики.

Результаты и их обсуждение. При проведении анкетирования респондентов по основным вопросам их отношения к биологически активным добавкам были получены следующие ответы.

На вопрос «Как Вы относитесь к биологически активным добавкам (БАДам)?» респонденты 1-й группы ответили следующим образом: 46,5% опрошенных ответили, что положительно относятся к БАДам; 14% ответили, что относятся отрицательно; 39,5% ответили, что относятся нейтрально. Ответы 2-й группы распределились в следующем соотношении: 28,2% положительно относятся к БАДам; 2,6% – отрицательно, а 69,2% – нейтрально.

На вопрос «Как Вы думаете, что можно отнести к БАДам?» респонденты 1-й группы ответили следующим образом: лекарства – 9,3%; натуральные диетические добавки – 76,7%; витамины – 83,7%; минералы – 76,7%; аминокислоты – 55,8%; пробиотики – 55,8%; незаменимые жирные кислоты – 51,2%. Ответы 2-й группы были такими: лекарства – 20,5%; натуральные диетические добавки – 71,8%; витамины – 59%; минералы – 53,8%; аминокислоты – 35,9%; пробиотики – 46,2%; незаменимые жирные кислоты – 25,6%.

На вопрос «Как Вы относитесь к витаминным добавкам?» респонденты из 1-й группы ответили, что положительно относятся к витаминным добавкам 62,8%; отрицательно 2,3%; нейтрально 34,9%. Ответы 2-й группы: положительно – 53,8%; отрицательно – 2,6%; нейтрально – 43,6%.

На вопрос «Принимаете ли Вы какие-нибудь витаминные добавки в настоящее время?» 41,9% из 1-й группы ответили, что принимают в данное время витаминные добавки; а 58,1% не принимают. 28,2% респондентов 2-й группы ответили, что принимают витаминные добавки в настоящее время; а 71,8% не принимают.

На вопрос «Вы принимаете: поливитаминные комплексы; отдельные витамины; не принимаю» 18,6% респондентов 1-й группы ответили, что принимают поливитаминные комплексы; 25,6% отдельные витамины; 25,8% не принимают. Респонденты 2-й группы ответили так: поливитаминные комплексы принимает 10,3% респондентов; отдельные витамины – 23,1%; не принимает 66,7%.

Респонденты 1-й группы на вопрос «Как часто Вы принимаете витамины?» ответили так: постоянно – 0%; периодически – 58,1%; в период болезни – 2,3%; не принимают – 39,5%. 2-я группа ответила следующим образом: постоянно – 0%; периодически – 48,7%; в период болезни – 20,5%; не принимают – 30,8%.

На вопрос «Выявляются ли у Вас симптомы витаминной недостаточности?» 25,6% респондентов 1-й группы ответили, что у них выявляются симптомы витаминной недостаточности; у 53,5% не выявляются; а 20,4% не знают. Ответы 2-й группы: у 20,5% выявляются; у 51,3% не выявляются; а 28,2% не знает.

Респонденты 1-й группы на вопрос «По какой причине Вы начали принимать витамины?» 14% ответили, что принимают витамины по назначению врача; 44,2% принимают по собственному желанию; 39,5% не принимают; 2,3% принимают витамины для профилактики перекисного окисления липидов. Респонденты 2-й группы ответили следующим образом: 5,1% по назначению врача; 41,1% по собственному желанию; 53,8% не принимает.

На вопрос «Как Вы считаете, отличаются по эффективности синтетические и природные витамины?» 55,8% респондентов 1-й группы ответили, что синтетические и природные витамины отличаются по эффективности; 20,9% ответили, что не отличаются; 23,3% затрудняются ответить. У респондентов из 2-ой группы были такие ответы: отличаются – 56,4%; не отличаются – 12,8%; затрудняюсь ответить – 30,8%.

На вопрос «Как Вы думаете, эффективно ли применять витаминные добавки?» 67,4% отвечающих из 1-й группы ответили, что применять витаминные добавки эффективно; 16,3% ответили, что их применять не эффективно; а 16,3% не знают. Респонденты 2-й группы ответили таким образом: 59% считают, что применять витаминные добавки эффективно; 7,7% ответили, что применять витаминные добавки не эффективно; 33,3% не знают.

На вопрос «Какие Вы знаете витаминные комплексы (не более 3-х примеров)?» 8 респондентов 1-й группы ответили, что не знают, 11 респондентов назвали 3 витаминных комплекса, 13 респондентов назвали 2 витаминный комплекса, а еще 8 респондента назвали по одному витаминному комплексу. Самыми популярными ответами были: «Алфавит», «Ревит», «Аевит». Ответы 2-й группы: 20 респондентов ответили, что не знают никаких витаминных комплексов, 6 респондентов назвали 3 витаминных комплекса, 5 респондентов назвали 2 витаминных комплекса, а 9 респондентов назвали по одному витаминному комплексу; самыми популярными ответами были: «Компливит», «Алфавит», «Аевит».

На вопрос «Как Вы считаете, из каких источников лучше всего получать витамины?» 83,7% респондентов 1-й группы ответили, что лучше всего получать витамины из нативных пищевых источников; 41,9% считают, что лучше всего получать витамины из обогащенных пищевых продуктов; 44,2% ответили витаминные комплексы; а 4,7% ответили, что это питьевая вода. Респонденты 2-й группы ответили, что лучше всего получать витамины из следующих источников: нативные (натуральные) пищевые продукты – 79,5%; обогащенные пищевые продукты – 38,5%; витаминные комплексы – 38,5%; питьевая вода – 25,6%.

На вопрос «Как курение и употребление алкоголя влияет на содержание витаминов в организме?» респонденты 1-й группы ответили так: 4,7% считает, что курение и употребление алкоголя увеличивает содержание витаминов в организме; 93% считают, что уменьшает; а 2,3% считает, что не изменяет. Ответы 2-й группы: увеличивает – 5,1%; снижает – 71,8%; не изменяет – 23,1%.

На вопрос «Актуальна ли проблема недостатка витаминов в наше время?» 88,4% респондента из 1-й группы ответили, что проблема недостатка витаминов в наше время актуальна; 7% ответили, что не актуальна; а 4,6% затрудняются ответить. Респонденты 2-й группы на этот вопрос ответили так: да – 74,4%; нет – 10,3%; затрудняюсь ответить – 15,4%.

На вопрос «Актуальна ли проблема недостатка витаминов в нашем регионе?» 67,4% респондента из 1-й группы ответили, что проблема недостатка витаминов в нашем регионе актуальна; 7% ответили, что неактуальна; а 25,6% затрудняются ответить. Респонденты 2-й группы на этот вопрос ответили так: да – 64,1%; нет – 7,7%; затрудняюсь ответить – 28,2%.

На вопрос «Как Вы думаете, недостаточность каких витаминов характерна для нашего региона респонденты 1-й группы ответили так: витамин А – 30,2%; витамины группы В – 48,8%; витамин С – 23,3%; витамин D – 32,6%; витамин Е – 23,3%; витамин К – 14%; не знаю – 18,6%. Ответы 2-й группы были такими: витамин А – 25,6%; витамины группы В – 35,9%; витамин С – 25,6%; витамин D – 35,9%; витамин Е – 7,7%; витамин К – 10,3%; не знаю – 48,7%.

Выводы. Таким образом, вышеизложенные данные анкетирования свидетельствуют о том, что респонденты, получающие или получившие медицинское образование, лучше осведомлены о том, что входит в состав рационального питания, и в вопросах о биологически активных добавках, в частности о витаминах. Однако некоторые аспекты этой темы недостаточно освещены среди всех опрошенных. Отметим, что половина респондентов принимает различные витаминные добавки, однако только лишь малая доля из них употребляет данные добавки по назначению врача, исходя из объективного обследования. Большой процент людей, участвующих в опросе, считает, что в нашем регионе в данный момент времени наблюдается дефицит витаминов. В заключение можно обратить внимание на то, что участники опроса интересуются темой организации своего рационального питания, трепетно относятся к своему самочувствию и наблюдают за состоянием своего здоровья.

Литература:

1. Пилат, Т. Л. Биологически активные добавки к пище: теория, производство, применение / Т. Л. Пилат, А. А. Иванов. – М.: Когелет, 2002. – 710 с.

ИЗУЧЕНИЕ РАСПРОСТРАНЕННОСТИ ФАКТОРОВ РИСКА РАЗВИТИЯ ОСТЕОПОРОЗА

Будько Е.Ю.

студент 3 курса лечебного факультета

Научный руководитель – ассистент Заяц О.В.

Кафедра общей гигиены и экологии

УО «Гродненский государственный медицинский университет»

Актуальность. Остеопороз – системное заболевание скелета, характеризующееся снижением массы костной ткани, нарушением микроархитектоники кости и приводящее к высокому риску переломов костей. В связи с недостаточной диагностикой и недостаточной профилактикой, риски и заболеваемость по остеопорозу и, как осложнения, низкоэнергетическим переломам, остаются на высоком уровне. Ведущими факторами риска развития остеопороза являются генетические нарушения, гормональный дисбаланс, низкая масса кости, раса, пол, возраст, экологически неблагоприятные факторы, нарушение принципов рационального питания [1].

Известно, что рост скелета сопряжен с накоплением кальция в костной ткани. Содержание кальция в ткани на момент рождения составляет 28 г и к пубертатному возрасту достигает 1200-1500 г. Костная ткань реализует много жизненно важных функций: она – основа скелета, выпол-