

напитком выбора в связи с отсутствием отрицательных эффектов, чего нельзя сказать про кофе. Две трети опрошенных заметили негативное влияние кофе со стороны сердечно-сосудистой системы. Тем не менее, большинство студентов во время экзаменационной сессии предпочитают употреблять кофе, рассчитывая на больший стимулирующий эффект.

Литература:

1. Похлёбкин, В. В. Чай : Его типы, свойства, употребление / В. В. Похлёбкин. – 3-е изд., пер. и доп. – М.: Легкая и пищевая промышленность, 1981. – 120 с.
2. Пучеров, Н. Н. Всё о кофе / Н. Н. Пучеров. – 3-е изд., стер. – К.: Наукова думка, 1988. – 104 с.
3. Кановская, М. Б. Кофе / М. Б. Кановская. – М.: АСТ, 2007. – 94 с.

ВРЕДНЫЕ ПРИВЫЧКИ В ОБРАЗЕ ЖИЗНИ СТУДЕНТОВ КАК ФАКТОР РИСКА ЗДОРОВЬЯ

Зеленская А.В., Гертман В.Д.

3 курс лечебного факультета

Научный руководитель – к.м.н., доцент Мамчиц М.П.
Кафедра общей гигиены, экологии и радиационной медицины
УО «Гомельский государственный медицинский университет»

Актуальность. В современном мире среди молодых людей растет тенденция к злоупотреблению алкогольных и слабоалкогольных напитков, курения, частого употребления вредных продуктов питания и нерационального использования диет без контроля врача, а также преобладание пассивного образа жизни. Данные факторы значительно влияют на жизнедеятельность и здоровье не полностью сформировавшегося организма, что в дальнейшем приводит к развитию ряда хронических заболеваний [1, 2, 3, 4, 5].

В 2017 году ВОЗ и другие партнеры ООН, чтобы изменить подход к здоровью подростков по всему миру, запустили масштабную инициативу под названием «Ускоренные действия ради здоровья молодежи. Детский фонд ООН (ЮНИСЕФ) сделал благополучие подростков одним из приоритетов, потому что в течение двух десятилетий главное внимание уделяли первым пяти годам жизни ребенка, а здоровье подростков оставалось «за кадром». В ВОЗ подчеркивают, что «инвестиции в здоровье подростков – это ключ к здоровой и продуктивной жизни в последующие годы, а значит и к благосостоянию нации» [5].

Цель: оценить распространенность вредных привычек среди студентов, изучить отношение молодых людей к курению, нерациональному питанию и алкоголизму, а также приверженность к здоровому образу жизни.

Материал и методы исследования. Обобщены данные литературы по теме исследования, проведен опрос студентов по специально разработанному вопроснику, разработанному и внедренному на кафедре общей гигиены, экологии и радиационной медицины УО «ГомГМУ». В опросе приняли участие 170 студентов разных учреждений высшего образования г. Гомеля в возрасте 17-22 года (из них 67 юношей и 103 девушки).

Для обработки данных использована общепринятая статистическая компьютерная программа «Statistica», а также программа MS Excel.

Результаты исследования и обсуждение. На здоровье молодых людей в значительной мере влияет их образ жизни. Полезные привычки такие, как правильное питание, здоровый сон, занятия физической культурой, помогают формированию развитой личности.

Результаты опроса показали, что большинство респондентов (92,8%) занимается спортом, из них 1-2 раза в неделю занимаются 60% респондентов, 3-4 раза в неделю – 16,5%; 5-6 раз в неделю – 3,5% и 3,5% уделяют внимание занятиям спортом каждый день.

Нами изучена распространенность такой вредной привычки среди студентов как злоупотребление алкогольных напитков. Негативное влияние алкоголя связано с нарушением работы нервной системы, деградацией личности, что является следствием снижения умственных способностей. Под влиянием алкоголя происходит поражение миокарда, что является причиной гипертонии, ишемической болезни и инфаркта. Наблюдаются также дистрофические изменения слизистой оболочки желудочно-кишечного тракта. Это приводит к гастриту, язвенной болезни желудка и двенадцатиперстной кишки. При постоянном употреблении алкогольных напитков возникают патологии со стороны печени, которые приводят к циррозу. Систематическое употребление алкоголя приводит к преждевременной старости, инвалидности. Злоупотребление алкогольных напитков приводит к дистрофии мышц и заболеваниям кожи.

Была выявлена тенденция: стабильно по выходным алкогольные напитки употребляют 37% респондентов, 2-3 раза в месяц – 28,2%, не употребляют вообще 34,8% (рис. 1).

При этом среди алкогольного ассортимента наиболее популярными являются пиво, вино и водка (рис. 2).

Практически каждый третий из опрошенных употребляет пиво (34,7%), каждый четвертый вино (25,9%) или водку (26,5%).

Результаты ранее проведенного исследования показали, что распространенность курения среди опрошенных студентов составила 44,4%. Соотношение курящих девушек и юношей составило 2:1. До 5 сигарет в день выкуривали 25% респондентов, 68,7% выкуривали от 5 до 10 сигарет в день, 6,3% выкуривали более 10 сигарет.

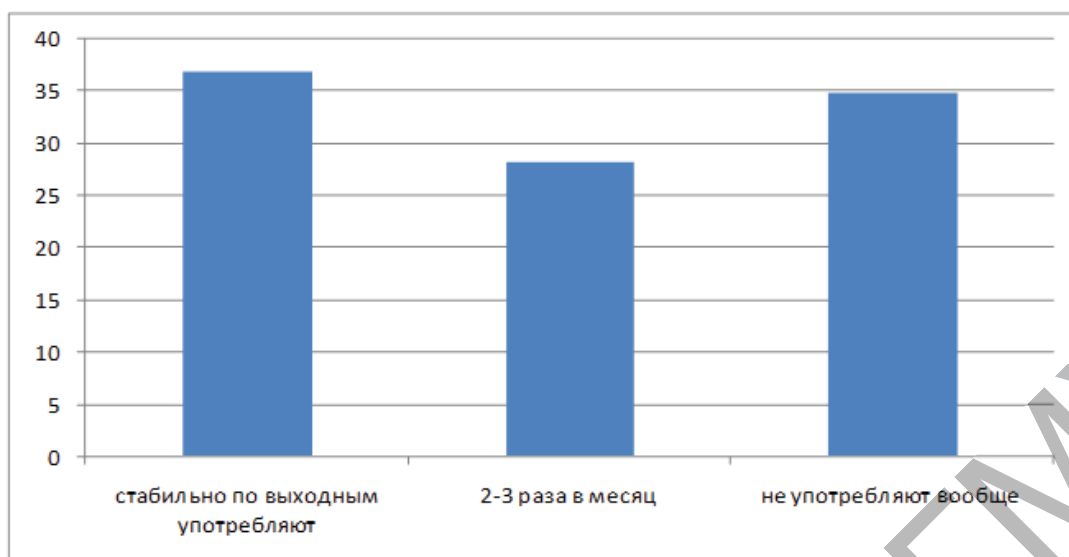


Рисунок 1. – Частота употребления спиртных напитков среди студентов

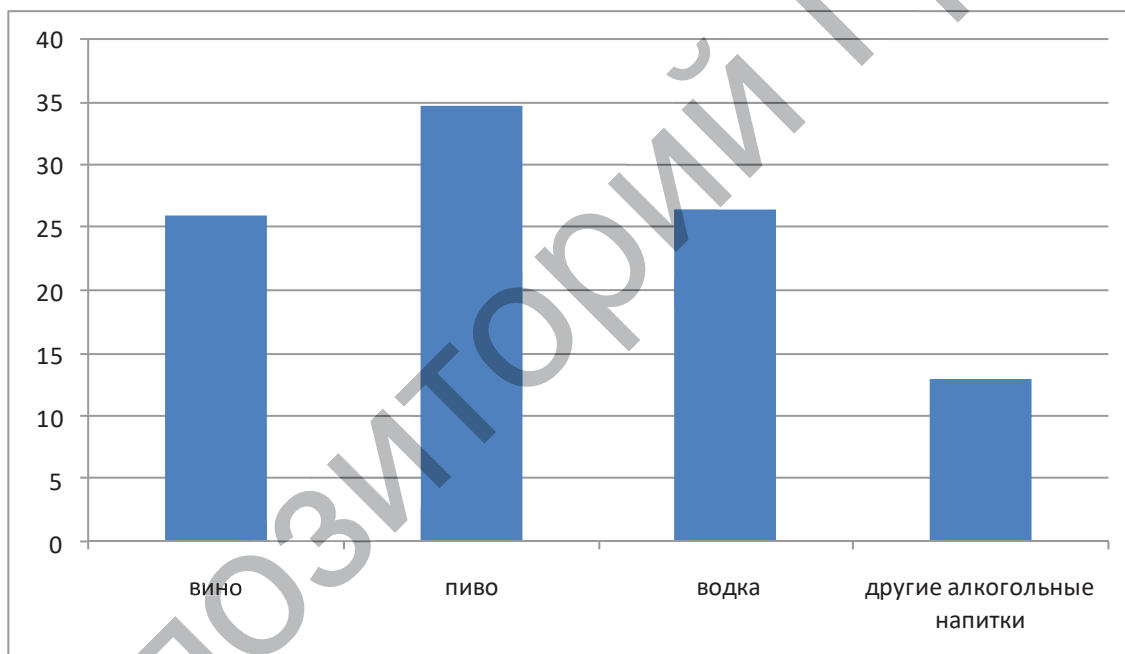


Рисунок 2. – Перечень спиртных напитков, популярных в молодежной среде

81,3% опрошенных ответили, что причиной постоянного курения для них является привычка, 12,7% указали на снятие стресса, остальные считали, что курение важно для общения, поддержания разговора. Пробовали бросить курить 87,5% курящих. На вопрос, что помешало бросить курить, 31,3% ответили, что еще не «созрели» для этого, нет достаточной мотивации; 31,3% указали, что надо снять стресс с помощью сигареты, 12,7% ответили, что у них ухудшается настроение без курения [4].

В развитии никотинового аддиктивного поведения молодежи важную роль играла мотивация. Результаты опроса позволили сделать выводы о том, что среди студентов преобладали атарактическая мотивация – стремление к курению с целью смягчить или устранить явления эмоционального дискомфорта, тревожности, сниженного настроения и гедонистическая мотивация – стремление повысить настроение, получить кайф-эффект, получить удовольствие в широком смысле этого слова.

По данным ВОЗ, средний показатель по всем странам среди молодых людей, злоупотребляющих сигаретами, составил: среди юношей – 12%, а среди девушек – 11%. Молодые люди, которые занимаются спортом и имеют вредную привычку — курение, гораздо хуже переносят физическую нагрузку, часто имеют проблемы с функциональным состоянием дыхательной системы. При курении у молодых людей может наблюдаться патологии со стороны зрительного анализатора: воспаление зрительного нерва, повышение внутриглазного давления, снижение остроты зрения, отечность и слезоточивость. Курение в молодежной среде приводит к усиленной деятельности щитовидной железы, в результате чего наблюдается учащение пульса, повышение температуры, жажда, раздражительность, нарушение сна. Из-за раннего приобщения к курению возникают поражения кожи – угри, себорея, что объясняется нарушениями деятельности не только щитовидной, но и сальных и потовых желез [5].

Также на данный момент достаточно остро стоит проблема нерационального питания, особенно в студенческом обществе. Меню типичного молодого человека представлено газированными напитками, чипсами, продуктами быстрого приготовления и т. д. Достаточно часто это проявляется избыточной массой тела, наличием диспептических расстройств, хронических заболеваний желудочно-кишечного тракта, заболеваниями полости рта (кариес, гингивит), ослаблением иммунной системы, хрупкостью костей и проблемой с суставами, повышенной утомляемостью, головной болью и нарушением менструального цикла у девушек. Также это приводит к таким заболеваниям, как ишемическая болезнь сердца, атеросклероз, сахарный диабет.

В ходе опроса был установлен частота употребления продуктов быстрого питания: полностью рацион питания из продуктов фаст-фуда состоит у 1,2% опрошенных, 1 раз в день употребляют продукты быстрого приготовления – 4,7% респондентов, 2-3 раза в неделю – 19,4%, 1 раз в неделю – 31,8%, 1 раз в месяц – 34,7%, не используют в питании 8,2% опрошенных.

Многие находят актуальным вопрос о бесконтрольном применении диет для снижения массы тела. Эта проблема более остро стоит у женской части населения. Их последствиями можно считать: снижение массы тела, вплоть до кахексии, уменьшение в размерах внутренних органов, нарушение деятельности эндокринной системы, снижение функции почек,

гемопэтические расстройства, нарушение водно-солевого баланса, гастрит желудка, дистрофические изменения со стороны почек и печени, кожные высыпания, болезненность и сбои овально-менструального цикла у девушек. По результатам опроса было выявлено: 1 раз в год используют диеты 10,6%, 2-3 раза в год – 14,1%. При этом диетолога и/или эндокринолога посещали 4,7%.

Выводы. В настоящее время одним из актуальных вопросов является распространенность вредных привычек в молодежной среде. Среди молодежи здоровый образ жизни становится все более распространенным. Но в это же время достаточно высокий процент среди молодых людей, злоупотребляющих спиртными напитками, продуктами быстрого питания, курением. Довольно-таки остро стоит вопрос о нерациональном использовании диет и посещении врачей-диетологов и эндокринологов, но имеется и положительный момент: в молодежном обществе происходит популяризация здорового образа жизни.

Для снижения потребления алкоголя среди молодежи можно предпринимать такие меры как:

введение уголовной ответственности за неоднократные нарушения в сфере производства и оборота алкоголя, а также резкое ограничение рекламы алкогольной продукции и внедрение политики ценообразования, предполагающей зависимость розничной цены алкогольной продукции от содержания этилового спирта в напитке, увеличение возраста продажи алкогольных напитков до 21 года.

Как ни странно, самая действенная на данный момент профилактика курения – это мода, а она сейчас диктует здоровый образ жизни. Также профилактика курения заключается в работе с социализацией подростков. Следует отметить, что рост цен на сигареты должен дать определенный процент отказа от курения.

При проведении информационно-образовательной работы с молодежью важно распространение информации о причинах, формах и последствиях табакокурения, злоупотребления алкоголем, пропаганда здорового образа жизни. Важную роль играет проведение и освещение широкомасштабных массовых мероприятий для молодежи (праздники, ярмарки, акции здоровья, тематических мероприятия, викторины, дискотеки, вечера отдыха и пр.), пропагандирующих преимущества здорового образа жизни.

Литература:

1. Соболева, Л.Г. Продвижение здорового образа жизни в учреждениях образования: монография / Л. Г. Соболева, Т. М. Шаршакова, А. П. Романова. – Минск: БелМАПО, 2014. – 235 с.
2. Назарова, Е.Н. Факторы среды, разрушающие здоровье / Е. Н. Назарова, Ю. Д. Жилов //Здоровый образ жизни и его составляющие: учебное пособие для вузов. – Москва: Академия, 2007 – С. 188-252.
3. Мамчиц Л. П. Никотиновая зависимость среди молодежи как фактор риска здоровья / Л.П. Мамчиц, В.Н. Бортновский, М.А. Чайковская, С.В. Климович

// Актуальные проблемы педиатрии: сборник тезисов XXI конгресса педиатров России с международным участием «» Москва, 15-17 февраля 2019 г. – С. 150.

4. Мамчиц, Л.П. Влияние табакокурения на уровень соматического здоровья студентов / Л.П. Мамчиц // Здоровьесбережение детей: проблемы, перспективы решения и потенциал реализации: сборник материалов международной научно-практической конференции (Минск, 6 декабря 2018 г.) / редколл.: Ниткин Д.М. [и др.]. – БелМАПО, 2018. – С. 124-129.

5. ВОЗ: здоровье подростков и молодежи – ключ к благосостоянию стран в будущем [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://www.unic.ru/event/2018-09-23/v-oon/voz-zdorove-podrostkov-i-molodezhi-klyuch-k-blagosostoyaniyu-stran-v-budushch>. – Дата доступа: 28.09.2018.

СРАВНИТЕЛЬНАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА НЕКОТОРЫХ АНТРОПОМЕТРИЧЕСКИХ ПОКАЗАТЕЛЕЙ МОЛОДЕЖИ, ПРОЖИВАЮЩИХ В РАЗНЫХ ГЕОГРАФИЧЕСКИХ ПОЯСАХ

Зычков Г.В.

студент 3 курса медико-психологического факультета

Научный руководитель – к.м.н., доцент Пац Н.В.

Кафедра общей гигиены и экологии

УО «Гродненский государственный медицинский университет»

Актуальность. Чтобы сконструировать обувь, недостаточно изучить анатомию и физиологию стопы. Так как если строение стопы у всех людей более или менее одинаково, то по размерам он сильно различается между собой в зависимости от возраста, пола, профессии, бытовых условий и т. д. При индивидуальном методе изготовления изделий можно снять мерку с ноги потребителя и по ней пошить обувь. При массовом же производстве задача значительно усложняется. При массовом производстве изделия выпускаются фабриками в больших количествах, причем на неизвестного потребителя. В силу ряда причин фабрики вынуждены также выпускать изделия ограниченного количества форм и размеров (иначе, например, на обувных фабриках пришлось бы иметь миллионы колодок и делать миллионы различных по размерам заготовок). Потребитель же подбирает и приобретает изделия в магазине из имеющегося ассортимента. Поэтому фабрики должны выпускать продукцию таких размеров, форм, чтобы большинство населения смогло подобрать и приобрести себе вполне удобные изделия. Для этого необходимо установить размеры и форму стоп населения и произвести группирование их на типичные по форме и размерам, что достигается только массовым изучением последних. Этими