

провоцирует остеопороз. Дефицит витамина Д может быть также связан с повышением риска переломов шейки бедра.

Прием кальция без магния может приводить к снижению абсорбции магния из пищи, а также усугублять последствия снижения уровня эстрогенов, приводя к уменьшению утилизации магния в костной ткани. Достаточное количество бобовых, злаковых, орехов или овощей в ежедневном рационе могло бы удовлетворить необходимую среднесуточную потребность в магнии. Взрослому человеку в день нужно не менее 350-450 мг магния, чтобы не расходовать его костные резервы.

Существует множество подтверждений того, что магний является важным фактором качественного изменения костной матрицы и определяет плотность костей. Магний воздействует на костную матрицу и метаболизм минералов в костной ткани через модулирование гормональных эффектов и других факторов, регулирующих метаболизм минералов в костной ткани и через прямое воздействие на саму кость.

Поэтому адекватное потребление кальция при аномальном статусе магния может не обеспечивать здоровье костной ткани. Из-за влияния магния на метаболизм кальция его дефицит также может считаться фактором риска остеопороза.

Список литературы

1. Мартинчик, А.Н. Общая нутрициология: учебное пособие / А.Н. Мартинчик, И.В. Маев, О.О. Янушевич. – М.: МЕДпресс-информ, 2005. – 392 с.
2. СанПиН «Требования к потреблению пищевых веществ и энергии для различных групп населения Республики Беларусь»: утв. Пост. МЗ РБ 14.03.11., № 16. – Минск, 2011. – 24 с.

ЭФФЕКТИВНОСТЬ ИНФОРМАЦИОННО-ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ МЕТОДИК В ПРОФИЛАКТИКЕ ВАЛЕОЛОГО-ГИГИЕНИЧЕСКИХ РИСКОВ, ОБУСЛОВЛЕННЫХ ОДЕЖДОЙ ДЛЯ ЗАНЯТИЙ ФИЗКУЛЬТУРОЙ И СПОРТОМ

УО «Гродненский государственный медицинский университет»

Кухарчик Е.И., 4 к., ЛФ; Демко Д.С., 3 к., ЛФ

Кафедра общей гигиены и экологии

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

Целью данной работы было оценить эффективность различных форм профилактической работы в среде учащейся молодежи при решении валеолого-гигиенических проблем, обусловленных спортивной одеждой, по

отношению молодежи и подростков, обучающихся в колледжах областного центра Республики Беларусь, к подбору одежды и обуви для занятий физической культурой, уровню осведомленности о правилах ухода за одеждой и обувью для занятий физкультурой и спортом, выполнению правил личной гигиены и гигиены одежды и обуви при занятиях физической культурой.

Объектом исследования были учащиеся колледжей г. Гродно. Обследовано 340 человек в возрасте 15-18 лет (до и после проведения профилактических и разъяснительных мероприятий).

Разработана анкета, включающая 20 вопросов, отражающих отношение респондентов к подбору одежды и обуви для занятий физической культурой, выясняющих выполнение учащимися правил и требований к хранению, обработке, частоте смены всех комплектов одежды, выполнение гигиенических процедур после занятий физической культуры, наличие гнойничковых заболеваний кожи тела, заболевания стоп.

Обучение приемам здоровьесберегающего поведения с целью профилактики валеолого-гигиенических рисков у подростков и молодежи, обусловленных спортивной одеждой и обувью, осуществлялось в виде разработанных нами семинаров-акций, проводимых силами студентов медицинского университета, бесед воспитателей в общежитиях, а также классных руководителей, кураторов.

Статистическая обработка проведена с использованием пакета прикладных программ «Статистика 6.1».

Полученные результаты указывают на низкий уровень осведомленности у молодежи, обучающейся в колледжах, о правилах личной гигиены и гигиены спортивной одежды при занятии физической культурой. Подбор одежды и обуви для занятий физической культурой молодежь и подростки, обучающиеся в колледжах областного центра, осуществляют стихийно, придавая значение только внешнему виду и размеру. Выявлено нарушение правил ухода за спортивной одеждой и обувью. А так как после занятий физической культурой основная часть опрошенных не переобуваются, не меняют внутреннюю обувь ($p < 0,05$), среди обследованных учащихся имеется группа риска по грибковым заболеваниям стоп.

Через 2 месяца после проведения мероприятий, включающих семинары-акции, лектории, беседы, повторный опрос показал положительную динамику в вопросах выполнения респондентами гигиенических требований к спортивной одежде и обуви. Проблемной отмечена группа учащихся в возрасте 18 лет ($p < 0,05$). Наиболее исполнительными и ответственными оказались подростки в возрастной группы 15-16 лет ($p < 0,05$). Основным аргументом в отношении

игнорирования советов было: «забываю сменить комплект одежды», «нет времени для стирки, проветривания обуви», «трудно носить тяжелую сумку с дополнительным комплектом сменного белья и полотенце».

Наиболее эффективным ($p < 0,05$) оказалось проведение разъяснительных бесед, организованных группами студенческой молодежи при проведении семинаров-акций, которые представлены оригинальными блоками видео-презентаций, в которых за 2-3 минуты рассказывается о проблемах, обусловленных одеждой и обувью для занятий физкультурой при нарушении гигиенических требований к ней и правилах ухода за спортивной одеждой. Пропаганда близкими по возрасту, но компетентными в определенных вопросах профилактики нарушений состояния здоровья и его сохранения, сверстниками воспринимается в молодежной среде с заинтересованностью, и как показывают наши контрольные опросы, результативность проводимой работы по усваиваемости информации гораздо выше.

Востребованными оказались разъяснительные беседы воспитателей в общежитиях, но их эффективность была ниже ($p < 0,05$) по сравнению с семинар-акциями. Достоверных различий в эффективности деятельности классных руководителей и кураторов отмечено не было.

Обучение приемам здоровьесберегающего поведения в форме семинаров-акций силами студентов медицинского университета повысило уровень осведомленности учащихся о валеолого-гигиенических рисках развития дерматологической патологии у подростков и молодежи, обусловленных спортивной формой одежды и обуви, способствовало привитию навыков самосохранительного поведения.

Выводы

1. Низкий уровень осведомленности о правилах личной гигиены и гигиены спортивной одежды при занятиях физической культурой отмечен у молодежи, обучающейся в колледжах, он не зависит от пола.

2. Студенческая молодежь, обучающаяся в колледжах, относится к группе риска по развитию дерматологической патологии (гнойничковых заболеваний кожи и грибковой патологии стоп) по причине нарушения гигиенических требований и правил ухода за спортивной одеждой и обувью, что обусловлено низкой исходной валеолого-гигиенической подготовкой.

3. Обучение приемам здоровьесберегающего поведения в виде семинаров-акций силами студентов медицинского университета является эффективной формой работы по профилактике валеолого-гигиенических рисков у молодежи, обусловленных спортивной одеждой и обувью.