

– 62 (41,3%); после 60 лет – 29 (19,3%). Причиной возникновения РПЖ является курение, так ответили 79 (52,7%) респондентов; гиподинамию называют 42 (28%) мужчин; генетическую предрасположенность – 101 (67,3%) человек; злоупотребление алкоголем – 74 (49,3%); нерациональное питание – 40 (26,7%); избыточный вес – 48 (32%); 73 (48,7%) – гормональные возрастные изменения; хронические заболевания простаты – 112 (74,7%). Мерами профилактики РПЖ считают здоровое питание 54,0 (81%) мужчин; физическую активность – 100 (66,7%); отказ от вредных привычек – 109 (72,7%); контроль массы тела 54 (36,0%); профилактические осмотры – 125 (83,3%). 76 (50,7%) никогда не получали специальной информации о факторах риска РПЖ; 21 (14,0%) – получали информацию от знакомых; 12 (8,0%) – в СМИ; 14 (20,0%) – от врача.

Вывод. Лишь 1/3 респондентов считает РПЖ распространенным онкологическим заболеванием. Чаще причиной возникновения РПЖ назвали хроническое воспаление простаты и генетическую предрасположенность. Среди мер по профилактике на первом месте – профилактические осмотры, на втором – здоровый образ жизни. Около половины опрошенных никогда не получали специальной информации о факторах риска РПЖ.

Литература

1. Океанов, А. Е. Статистика онкологических заболеваний в Республике Беларусь (2004-2013) / А. Е. Океанов, П. И. Моисеев, Л. Ф. Левин. – Минск, 2014. – 333 с.

ИЗУЧЕНИЕ ОСОБЕННОСТЕЙ СНА И ПИТАНИЯ СТУДЕНТОВ, ВЫЯВЛЕНИЕ РИСКА РАЗВИТИЯ ОЖИРЕНИЯ

Голенская В. В., Щастная К. А.

Гродненский государственный медицинский университет, Беларусь

Кафедра общей гигиены и экологии

Научный руководитель – ассистент Заяц О. В.

Актуальность. Сон – это особое состояние сознания, а также естественный физиологический процесс, характеризующийся пониженной реакцией на окружающий мир и специфичной мозговой деятельностью. Продолжительность здорового сна должна составлять 7-8 часов. Полезнее беспросыпно спать 6 часов, чем 8 часов с пробуждениями.

Неправильное питание, снижение физической активности вследствие создания большого количества рабочих мест без физических нагрузок в течение дня, доступного транспорта и растущей урбанизации повышают риск роста эпидемии ожирения [1, 2].

Цель. Изучить особенности сна и питания студентов, выявить риск развития ожирения.

Материалы и методы исследования. Проведен социологический опрос среди 148 студентов в возрасте 17-30 лет с применением валеологической анкеты.

Результаты. По результатам исследования установлено, что 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. Недостаточным являлось потребление таких наиболее ценных в биологическом отношении пищевых продуктов, как рыба, морепродукты, молочные продукты, растительные масла, свежие овощи, фрукты. Избыточным являлось потребление хлебобулочных изделий, сдобных изделий и сладостей. В суточном рационе питания большая доля приходилась на кондитерские изделия. Анализ полученных данных показал, что кондитерские изделия ежедневно употребляли 40,4% студентов. Также 30,61% респондентов отмечали у себя увеличение веса в течение последнего года. Продолжительность сна у данной группы студентов составляла в основном 5-6 часов.

Выводы. Таким образом, у части студентов отмечен недостаток сна, не соблюдение принципов рационального питания, которые являются факторами риска развития ожирения.

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.

ВЛИЯНИЕ ПСИХОЭМОЦИОНАЛЬНОГО СОСТОЯНИЯ НА КОГНИТИВНЫЕ ФУНКЦИИ ДОБРОВОЛЬЦЕВ ДО И ПОСЛЕ ИНТЕЛЛЕКТУАЛЬНОЙ НАГРУЗКИ В ПЕРИОД ЗИМНЕГО СОЛНЦЕСТОЯНИЯ

Головко О. В., Стаскоть С. И.

Гродненский государственный медицинский университет, Беларусь

Кафедра нормальной физиологии

Научные руководители – д-р мед. наук, профессор Зинчук В. В.,
канд. мед. наук, доцент Глуткин С. В.

Актуальность. Для поддержания физиологических функций организма важным является включение процессов адаптации для управления перестройкой различных функций организма, обеспечивающих приспособление к эмоциональным, физическим и другим нагрузкам [1].