

ИЗУЧЕНИЕ ИНФОРМИРОВАННОСТИ НАСЕЛЕНИЯ ОБ ОЖИРЕНИИ

Огренич А. Н., Перещук Д. С.

студенты 2 курса лечебного факультета

УО «Гродненский государственный медицинский университет»

Научный руководитель – старший преподаватель кафедры
лучевой диагностики и лучевой терапии Смирнова Г. Д.

Актуальность. В 1997 году ВОЗ официально квалифицировало ожирение как одно из главных бедствий, с которым столкнулось человечество. В последние годы оно принимает характер эпидемии и становится важнейшей медицинской проблемой. Ожидается, что к 2025 г. глобальное распространение ожирения достигнет 18% у мужчин и превысит 21% среди женщин [1]. ИМТ считается универсальным маркером ожирения, рекомендованные значения которого варьируют в диапазоне 18,5–29,9 кг/м², ИМТ 25–29,9 кг/м² расценивается как избыточная масса тела и ИМТ > 30 кг/м² свидетельствует об ожирении [2].

В последнее десятилетие именно ожирение детей и подростков, стало серьезной проблемой для Республики Беларусь. За 33 года наблюдения численность детей и подростков, страдающих ожирением, увеличилась на 48%, заметно опередив взрослое население [2].

Среди факторов риска утраты лет жизни с поправкой на инвалидность повышенный индекс массы тела находится на лидирующих позициях. В 2019 г. Беларусь заняла 7-е место в рейтинге смертности из-за неправильного питания в Европе [3].

Образ жизни современного человека за последние несколько десятилетий претерпел значительные изменения: снижение двигательной активности, изменение характера питания, появление моды на рестораны, кофейни, рекламы с красочными иллюстрациями пищи и напитков, пропаганда быстрого питания, сокращение продолжительности сна, сменный график работы, длительные трансмеридианные перелеты. Также современный образ жизни характеризуется состоянием хронического стресса, напряженности, которые испытывает человек в условиях большого города. Все вышеперечисленное способствует формированию неправильного варианта пищевого поведения. Свой негативный вклад в развитие заболевания вносят популяризация «быстрой еды» (фастфуд), высококалорийных напитков и компьютеризация досуга [4].

В свою очередь ожирение связывают с повышенным риском развития ряда заболеваний. При ожирении поражается большинство органов и систем организма. Главными негативными последствиями лишнего веса являются сахарный диабет, сердечно-сосудистые заболевания и

онкологические заболевания. Кроме того, ожирение может привести к нарушениям опорно-двигательного аппарата, жировой дистрофии печени, патологии почек, репродуктивной системы, кожным заболеваниям, хронической венозной недостаточности и тромбофлебитам. Также ожирение приводит к тревожным расстройствам, невротоподобным состояниям и депрессиям, что в дальнейшем может приводить к ухудшению основного заболевания [1].

С 2019 г. ВОЗ больше не считает ожирение болезнью, чтобы не способствовать дискриминации по избыточной массе тела и распространению стереотипов о полных людях (фэтфобии) [5].

Цель. Изучение отношения населения к ожирению как фактору риска хронических неинфекционных заболеваний.

Материалы и методы исследования. В ходе исследования было проведено валеолого-диагностическое исследование 254 респондентов (119 школьников и 94 студента) в возрасте от 14 до 21 года (из них 79,4% женщины и 20,6% мужчины). Анкетирование проводилось в интернете с помощью сервиса Google Формы.

Результаты и их обсуждение. Оценка собственного состояния здоровья, сложившаяся на фоне конституциональных особенностей организма под воздействием фактического питания, показала, что хорошая самооценка собственного здоровья оказалась у 46,5% респондентов. Знают, что такое фэтшейминг и фэтфобия 72,5%.

При субъективной оценке адекватности своего питания по показателю массы тела установлено, что 51,1% считают свою массу тела нормальной, 27,7% – избыточной. Субъективно треть студентов оценивают свою массу тела как неудовлетворительную, однако среди тех, кто указал, что имеет лишнюю массу тела самой, только 30,1% считают, что у них есть риск развития ожирения. При этом лишь приблизительно знают свою массу тела вес 51,5% респондентов, взвешиваются регулярно и следят за ней 39,3%, а вообще не следит каждый десятый (9,1%). Указали, что у них есть родственники с избыточным весом 46,1% респондентов.

Выбирая основные причины, приводящие к ожирению, 77,1% молодых людей отметили гиподинамию и 67,2% употребление калорийной пищи.

Как показали результаты исследования, большинство респондентов занимаются физическими нагрузками лишь 2-3 раза в неделю в учебное время (42,3%), хотя 30,8% отмечают, что дополнительные занятия спортом корректирует внешний вид, однако 13,1% не занимаются спортом вообще.

А самым популярным блюдом в столовой 68,9% выбрали котлеты и быстрорастворимую лапшу и пюре, 58,9% – пирожки и булочки, а самой популярной приправой у 89,9% является соль и перец, у 69,5% кетчуп, у 59,5% майонез.

Установлено, что, несмотря на наличие возможности питаться рационально, 75,1% молодежи включает в свой рацион питания фастфуд.

Ожирение оказалось одним из основных нарушений здоровья, связанных с нерациональным питанием у 96,2%. Из результатов анкетирования видно, что для режима питания молодых людей характерно нерациональное распределение суточного рациона в динамике дня. Ночью любят перекусить 41,1% участников исследования.

Сопутствующими заболеваниями ожирению 55% респондентов назвали сахарный диабет, 49,6% ишемическую болезнь сердца, 41,2% гипертоническую болезнь и 29,8% нарушения функции почек.

Помимо этого, 51,5% респондентов указали, что увеличивается риск расстройств со стороны костно-суставной системы, 48,1% – заболеваний пищеварительной системы и 47,7% – заболеваний верхних и нижних дыхательных путей.

А также 62,2% считают, что оно способствует развитию депрессии, и, в конечном счете, может стать причиной наркомании, алкоголизма, расстройств питания.

Основную информацию о рациональном питании 74,5% молодых людей получают из Интернета, 19,8% лишь иногда беседуют о этом с друзьями и родителями, при этом 70,2% студентов считают, родители ответственны за как они питаются. Однако, зная, какой вред здоровью наносит привычный режим питания, 28,9% не готовы от него отказаться.

Выводы. Результаты свидетельствуют, что современная молодежь не полностью осознает значимость проблемы ожирения и его последствий.

Респонденты недостаточно информированы в вопросах рационального питания, поскольку регулярно употребляют продукты со сдвигом в сторону повышенного потребления высококалорийных, с высоким содержанием жира и сахара. Выбор продуктов питания формируется под влиянием Интернета и рекламы, собственных пищевых предпочтений, а не научно обоснованных рекомендаций.

Литература:

1. Марина Шестакова: «Борьба с ожирением будет...» [Электронный ресурс]. – 2015. – Режим доступа: <https://cyberleninka.ru/article/n/marina-shestakova-borba-s-ozhireniem-budet-uspeshnoy-pri-obschey-zainteresovannosti-vrachey-patsientov-i-gosudarstva/viewer>. – Дата доступа: 07.12.2019.

2. Ожирение: эпидемиологические и социально-экономические аспекты, профилактика [Электронный ресурс]. – 2019. – Режим доступа: <https://cyberleninka.ru/article/n/ozhirenie-epidemiologicheskie-i-sotsialno-ekonomicheskie-aspekty-profilaktika/viewer>. – Дата доступа: 07.12.2019.

3. Беларусь заняла 7-е место в рейтинге смертности из-за неправильного питания в Европе [Электронный ресурс]. – 2019. – Режим доступа: <https://thinktanks.by/publication/2019/01/14/belarus-zanyala-7-e-mesto-v->

reytinge-smernosti-iz-za-nepravilnogo-pitaniya-v-evrope.html. – Дата доступа: 07.12.2019.

4. Факторы, вызывающие ожирение и их алиментарная коррекция [Электронный ресурс]. – 2019. – Режим доступа: <https://cyberleninka.ru/article/n/factory-vyzyvayuschie-ozhirenie-i-ih-alimentarnaya-korreksiya/viewer>. – Дата доступа: 07.12.2019.

5. ВОЗ исключила ожирение из каталога болезней из-за обвинений в фэтфобии [Электронный ресурс]. – 2019. – Режим доступа: <https://panorama.pub/22678-voz-ozhirenie.html>. – Дата доступа: 07.12.2019.

ИССЛЕДОВАНИЕ ХИМИЧЕСКОГО СОСТАВА БУТИЛИРОВАННОЙ ВОДЫ

Пожарицкий А. М., Соколовская М. П.

студенты 2 курса лечебного факультета

УО «Белорусский государственный медицинский университет»

Научный руководитель – старший преподаватель кафедры
радиационной медицины и экологии Назарова М. А.

Актуальность. Вода – самое распространенное вещество на нашей планете. Именно в ней появились первые признаки жизни и первые организмы. Без воды невозможно как существование экосистемы в целом, так и человека в частности. Для нормальной жизнедеятельности необходимо употреблять воду каждый день, при этом мы не до конца оцениваем важность химического состава употребляемого продукта. По данным Центра экологических решений, производство и потребление бутилированной воды в РБ выросло с 3,7 млн в 2007 г. до 14,8 млн в 2018 г [3, с. 89; 4, с. 85].

Цель: Проанализировать химический состав наиболее популярных марок питьевой бутилированной воды, находящихся в доступе в высших учебных заведениях, и оценить компетентность студентов в области макро- и микроэлементного состава питьевой бутилированной воды.

Материалы и методы исследования. В практической части работы производился химический анализ состава марок питьевой бутилированной воды с помощью информации производителей. Также проведено анкетирование группы студентов высших учебных заведений в количестве 100 человек. Содержание вопросов составленной анкеты базировалось на проверке осведомленности студентов о физиологической полноценности и экологической безопасности питьевой бутилированной воды. С целью подтверждения надежности анкетирования использовалась альфа Кронбаха, вычисляемая с помощью программы SPSS statistics (version 20.0).