

Приведенные результаты показывают, что фактическое питание студентов не является сбалансированным, как по основным нутриентам, так и по содержанию макро-, микроэлементов и витаминов. Дефицит этих биологически активных веществ сопровождается снижением защитных сил организма, снижением умственной и физической работоспособности, обострением хронических заболеваний.

В этой связи особенно важна пропаганда культуры питания в студенческой среде. При соблюдении таких принципов, как равновесие между энергией, поступающей с пищей и расходуемой в процессе жизнедеятельности, удовлетворение потребностей в определенном количественном и качественном составе и соотношении пищевых веществ, при условии адекватного режима питания становятся возможными упорядоченность учебно-трудовой деятельности, приобщение молодежи к здоровому образу жизни и снижение риска развития многих заболеваний.

Список литературы

1. Волгарев, М.Н. Питание: здоровье и болезнь / М.Н. Волгарев, Г.И. Бондарев, А.К. Батулин. – М., 1990. – 45 с.
2. Цыганков, В.Г. Концептуальные вопросы гигиены питания на современном этапе / Здоровье и окружающая среда: Сб. науч. тр. в 2-х т. Т2., Барановичи, 2002. – С. 441-447.

КРАСОТА И ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ

УО «Гродненский государственный медицинский университет»

Дорошко В.А., 3 к., 44 гр., ЛФ

Кафедра общей гигиены и экологии
Научный руководитель – ассистент Есис Е.А.

Покрой, внешний вид одежды, обуви и качество материалов определяются не только гигиеническими соображениями, но и требованиями моды.

Моду остановить невозможно, в природе человека заложено стремление к совершенствованию и обновлению. По мере повышения благосостояния изменилось отношение к вещам. Без модных и красивых вещей мы не представляем современного быта. Одежда, которую мы носим, существенно влияет на наше настроение и работоспособность. Человек в уютной одежде, зная, что она соответствует направлению моды, чувствует себя хорошо, уверенно, он активен и работоспособен. Однако слепое подражание может без учета индивидуальных особенностей организма могут привести к нежелательным

последствиям.

Из поколения в поколение родители зывают детей одеваться по погоде и не носить тесную и неудобную одежду, а молодежь отмахивается от надоевших нравоучений. Подростки носят невообразимые вещи: мини- юбочки, узкие джинсы с экстремально заниженной талией, тесные пояса, узконосые туфли и сапоги на высоких шпильках. Не всегда эта одежда оказывается полезной, часто все эти модные тенденции негативно отражаются на здоровье молодого поколения.

С гигиенических позиций особый интерес представляет мода «мини». Под влиянием систематического переохлаждения у женщин развиваются нарушения кровообращения органов малого таза, возникают воспалительные заболевания матки, яичников, мочевого пузыря, появляются нарушения менструального цикла. Есть еще и другая проблема, связанная с переохлаждением поясничных мышц. При их спазме нагрузка на межпозвоночные диски неравномерна, что приводит к нарушению кровоснабжения, снижению гибкости и уменьшению двигательной активности позвоночника. Эти нарушения, сопровождающиеся болями в пояснице, постепенно переходят в органические поражения позвоночника – сколиоз и кифоз.

Отказ от головного убора в холодное время года (даже зимой) также приносит свои печальные плоды. При температуре воздуха – 10°C теплотери организма увеличиваются на 17%, а при открытой шее в таких условиях – до 27%. Охлаждение головы приводит к нарушению кровообращения волосистой части головы, атрофии волосяных луковиц, выпадению волос и раннему облысению. Часто развивается воспаление лицевого нерва, лобных и придаточных пазух носа.

В наше время универсальным предметом как мужского, так и женского туалета стали брюки. «Джинсовый период» показал, что возможно сочетание моды и практичности. Однако чрезмерное зауживание брюк привело к нежелательным последствиям: во-первых, слишком узкие джинсы мешают нормальному кровообращению, особенно в области таза, вследствие чего развиваются нарушения кровообращения и отеки. Во-вторых, джинсы такого покроя сдавливают нервные окончания, что может вызвать болевые ощущения в ногах.

Пристрастие к высоким каблукам может обернуться гинекологическими проблемами. Смещение центра тяжести тела, которое возникает при ходьбе на каблуках, приводит к образованию добавочного изгиба в поясничном отделе и грыже межпозвоночных дисков. В результате страдают органы малого таза. Не самое болезненное, но, пожалуй, самое неприятное последствие ношения неудобной обуви – сухие мозоли и деформации суставов, что приводит к болезненным ощущениям в подъёме стопы, в пальцах ног.

Актуальность нашей работы обуславливается тем, что мода оказывает всё большее влияние на жизнь людей, особенно молодёжи.

Этому способствует сильное психологическое воздействие средств массовой информации, в первую очередь, телевидения и печатных изданий. При этом люди становятся восприимчивее к диктату моды и считают, что «красота требует жертв», пренебрегают рисками, стараются не обращать внимание на самочувствие.

Цель работы – оценить влияние модных тенденций на здоровье студентов-медиков, привлечь внимание учащихся к медицинским проблемам, связанным с современной молодежной модой.

Исследование проводилось методом социологического опроса. Группа респондентов 100 человек – студентки 3 курса педиатрического и лечебного факультетов. В процессе исследовательской работы изучалось мнение молодежи в возрасте 19-21 лет.

По результатам опроса были получены следующие данные: 63 % девушек оценивают своё состояние здоровья как удовлетворительное, 7% – неудовлетворительное. При этом 48% стараются выглядеть современно, но с минимальным риском для здоровья, а 30 % предпочитают следовать тенденциям моды, не обращая внимание на нежелательные последствия.

Большинство респондентов – 72% носит узкие по всей длине брюки (джинсы) с преобладанием эластических, синтетических волокон. 45% опрошенных предпочитают ходить в джинсах (брюках) с заниженной талией. 19% носит короткие юбки и платья (выше колена) более 3 – 4 раз в неделю. 28% девушек фактически постоянно носят короткую верхнюю одежду, так как они считают, что выглядят так привлекательнее. 52% предпочитает носить плотные колготки с утягивающим эффектом. 51% опрошенных предпочитает носить обувь на каблуках от 5 до 10 см, а 21% – более 10 см. При этом постоянно носят каблуки 26% девушек, а 37% – более 3 – 4 раз в неделю. 12% студенток постоянно ходят в балетках, а 31% – более 3 – 4 раз в неделю. 46% не пользуется сменной обувью на учёбе (работе), 16% в качестве сменной обуви предпочитают более стильную обувь, на высоком каблуке. 27% вообще не носит головные уборы, а 29% – только если температура окружающей среды ниже –10°C.

Было выявлено, что 25% студенток беспокоят боли в поясничной области, 23% – жалуются на болезненные ощущения внизу живота, 21% – учащённое мочеиспускание. 54% опрошенных болеют ОРВИ, гриппом более 3 раз в год. 20% девушек страдает хроническими заболеваниями мочевыводящей системы (пиелонефрит – 8%, нефроптоз – 5%, цистит – 7%, гидронефроз – 3%).

Таким образом, большинство опрошенных девушек носят узкие джинсы, обувь на высоких каблуках, короткие юбки и верхнюю одежду фактически постоянно, что оказывает большое влияние на развитие заболеваний различных систем органов и предрасположенность к ним. Многие даже не задумываются о пагубном влиянии слепого подражания моде на своё здоровье. Достаточно большой процент опрошенных в молодом возрасте уже имеет хронические заболевания мочевыводящей

системы. Часть опрошенных жалуются на наличие болей в поясничной области, внизу живота, учащённое и болезненное мочеиспускание, однако при этом указывают на отсутствие хронических и перенесённых заболеваний мочевыводящей системы, что в свою очередь, также свидетельствует о недостаточно внимательном отношении к своему здоровью.

Наш образ жизни и мода постоянно меняется. Очень важно, чтобы решающим фактором для каждого человека были не престижные, а полезные для здоровья вещи. Глупо ругать моду за то, что она придумывает новые формы и линии. Важно уметь выбирать модные тенденции, безопасные для здоровья.

Список литературы

1. Антонова, О.А. Возрастная анатомия и физиология / О.А. Антонова. – М.: Литература, 2008. – 532 с.
2. Васильев, А. Европейская мода. Три века. [Текст] / А. Васильев. – М.: Слово, 2007. – С. 24-49.

ИСПОЛЬЗОВАНИЕ СОВРЕМЕННЫХ ДЕЗИНФИЦИРУЮЩИХ СРЕДСТВ В РАЗЛИЧНЫХ ПОДРАЗДЕЛЕНИЯХ ЛЕЧЕБНО-ПРОФИЛАКТИЧЕСКИХ УЧРЕЖДЕНИЙ ГОРОДА ГРОДНО В ПЕРИОД С 2006 ПО 2011 ГОДЫ

УО «Гродненский государственный медицинский университет»

Костяхина Г.А., 3 к., 2 гр., ЛФ

*Кафедра общей гигиены и экологии
Научный руководитель – к.м.н., доцент Пац Н.В.*

Комплекс мероприятий, направленных на предупреждение факторов передачи инфекции, предотвращение экзогенного и эндогенного инфицирования, является основой профилактики госпитальной инфекции.

Применение современных дезинфицирующих средств обеспечивает это ключевое и важное звено в цепи мер профилактики.

Целью настоящей работы – проанализировать спектр современных дезинфицирующих средств, используемых в ЛПО г. Гродно в период с 2006 по 2011 годы, отметить свойства, характерные для групп используемых дезинфектантов, дать им гигиеническую характеристику, выявить их преимущества и недостатки при использовании в различных подразделениях ЛПО.

Объектом исследования были выбраны учреждения здравоохранения города Гродно: УЗ «Городская клиническая больница №