

увеличить расстояние до него для профилактики вредного биологического действия на организм. Будущий врач должен грамотно уметь заботиться о здоровье не только пациентов, но и о своём.

На основании полученных результатов мы пришли к выводу, что необходимо заинтересовать студентов в профилактике неблагоприятного действия источников неионизирующего излучения на организм и повышать знания по этим вопросам.

Литература

1. Павлов А.Н. Воздействие электромагнитных излучений на жизнедеятельность. /А.Н.Павлов// М: ГЕЛИОС, 2003. – 224с.
2. Пивоваров Ю.П. Гигиена и основы экологии человека. / Ю.П. Пивоваров, В.В. Королик, А.С. Зиневич // М, 2008. – 528с.

ОТНОШЕНИЕ СТУДЕНТОВ ГРГМУ К РОЛИ ГРИБОВ В ПИТАНИИ И ВОЗНИКНОВЕНИИ ПИЩЕВЫХ ОТРАВЛЕНИЙ

УО «Гродненский государственный медицинский университет»
Козловская А.В., 3 к., 15 гр., ЛФ
Кафедра общей гигиены и экологии
Научный руководитель – старший преподаватель Губарь Л.М.

Вопросы о роли грибов в питании человека и возникновении пищевых отравлений в настоящее время очень актуальны. Грибы употребляются в пищу на протяжении почти всей истории человечества. Сохранились письменные данные об использовании грибов в Вавилонии, Древней Греции и Древнем Риме. Грибы представляют собой особый тип растительных организмов (Fungi), обитают повсеместно. Мир грибов очень разнообразен, всего в природе их насчитывается до 80 000 видов. На территории Центральной Европы и нашей страны более 300 видов съедобных грибов, а ядовитых 90 видов, смертельно опасны из них 10-12.

В Беларуси грибы издавна считали здоровой и полезной пищей, заменяющей мясо и рыбу. Грибы вкусны, полезны для здоровых людей, содержат все необходимые организму макро (белки, жиры, углеводы) и микронутриенты (минеральные вещества и витамины).

Но грибы могут быть и опасны как источники пищевых отравлений. Пищевые отравления, обусловленные грибами, отличаются, как правило, тяжелым течением и высокой летальностью, чем и привлекают к себе особое внимание врачей.

Цель исследования: изучить отношение студентов II-III курсов ЛФ и МДФ ГрГМУ к вопросам о роли грибов в питании человека и возникновении пищевых отравлений.

Грибы – ценный пищевой продукт, они имеют низкую калорийность (100ккал/кг), однако даже в небольшом количестве вызывают чувство сытости. Количество белков в свежих грибах достигает 2-5%, а в сушеных – 16-25%. В телах грибов обнаружено 18 аминокислот, восемь из которых являются незаменимыми, так как не могут образовываться в человеческом организме и поступают только с пищей. Хотя съедобные грибы и вкусные, все-таки они требуют хорошего пищеварения, так как

содержат хитин, который плохо разлагается в желудочно-кишечном тракте, увеличивая нагрузку на печень и почки. По этой причине рекомендуется ограничить употребление грибов пациентам с заболеваниями данных органов. Для этого грибы мелко нарезают, сухие – размалывают, подвергают термической обработке, вследствие чего усваиваемость содержащихся в них белков достигает 70%. Жиров в грибах содержится 1,3 – 2,7%, причем в значительных количествах содержатся стерины, фосфатиды, эфирные масла и полиненасыщенные жирные кислоты (до 67% массы липидов), которые не могут синтезироваться в организме человека и являются незаменимыми. Эти кислоты обеспечивают нормальный рост тканей и обмен веществ, они препятствуют отложению холестерина, защищая от атеросклероза. Углеводы, входящие во фракцию клетчатки, нормализуют деятельность кишечной микрофлоры и способствуют выведению из организма холестерина и различных токсических веществ. Большинство грибов содержат витамины С, D, E, PP, тиамин. Богаты грибы и минеральными веществами. В грибах содержатся: калий, регулирующий работу сердечной мышцы; железо, принимающее участие в образовании гемоглобина, а также медь, магний, натрий, кальций, сера, кремний, цинк, хром, фтор, рубидий, молибден, кобальт, йод, марганец, никель, олово, ванадий, бор, барий, свинец, титан, цирконий, кадмий и даже серебро. В связи с этим грибы показаны пациентам, страдающим анемиями, воспалительными заболеваниями.

В течение последних лет в нашей стране участились отравления, обусловленные использованием грибов в пищу. В Гродненской области в 2007г. зарегистрировано 8 случаев отравлений грибами без смертельных исходов, в 2008г. – 19 случаев, из них 3 со смертельным исходом, в 2009г. – 18 случаев, из них 2 со смертельным исходом, на 21.10.2010г. – 26 случаев, из них 5 со смертельным исходом. Отравления, обусловленные употреблением грибов в пищу, могут быть микробной (ботулизм) или немикробной (отравление ядовитыми грибами) этиологии.

Практически все пищевые продукты, загрязненные почвой или содержимым кишечника животных, могут содержать возбудителей ботулизма. Но они вызовут отравление только в анаэробных условиях, при недостаточной термической обработке, в щелочной среде. Ботулизм проявляется в основном поражением бульбарных центров головного мозга. Инкубационный период от нескольких часов до 10 суток. Больные отмечают расстройство зрения, нарушение глотания, расстройство речи, охриплость голоса. Летальность при ботулизме достигает 60-70% [1].

Основной причиной отравления грибами является ошибочный сбор ядовитых и условно-съедобных грибов. Наиболее тяжёлые отравления вызываются бледной поганкой, летальность достигает 90%. Отравления могут произойти не только ядовитыми, но и съедобными грибами – старыми, испортившимися, поврежденными вредителями, долго хранившимися необработанными после сбора, собранными вдоль дорог, свалок, в радиоактивных зонах, переработанные с несоблюдением санитарных требований к технологии приготовления [2].

С целью выявления отношения студентов II-III курсов ЛФ и МДФ ГрГМУ к роли грибов в питании человека и возникновении пищевых

отравлений мы провели добровольное анкетирование среди 100 респондентов. Студентам было предложено ответить на 15 вопросов. При анализе результатов анкетирования получены следующие данные: На вопрос: «Считаете ли вы сбор грибов увлечением?» 71% ответили – да, 29% – нет; На вопрос: «Собираете ли вы грибы для заработка?» 2% ответили – да, 12% – иногда и 86% – нет; На вопрос: «Вы предпочитаете собирать грибы в лесу или покупать на рынке?» – 56% ответили, что предпочитают собирать, 14% – покупать и 30% – иногда покупать, иногда собирать; На вопрос о том, что грибы – это накопители радиации, да ответили 65%, нет – 15% и 20% затруднились ответить; На вопрос: «Собираете ли вы грибы в зонах повышенной радиоактивности?» 10% ответили да, 79% – нет и 11% – иногда; На вопрос: «Присутствуют ли в вашем рационе питания грибы?» 65% ответили да, 33% – иногда и 2% – нет; На вопрос: «Вы легко разграничиваете съедобные и несъедобные грибы?» 65% ответили да и 35% – нет; На вопрос: «Какие виды грибов вы предпочитаете?» 68% предпочитают общеизвестные грибы, 6% – малоизвестные и 26% – разные; На вопрос: «Какие грибы вы собираете по зрелости?» 48% отдает предпочтение молодым грибам, а 52% – всяким; На вопрос: «В каком виде обычно употребляете грибы?» 35% ответили, что в блюдах, 16% – маринованные, 15% – вареные, 5% – сушеные, 4% – сырые и 25% в разных видах приготовления; На вопрос: «Отмечались ли случаи отравления грибами у вас лично?» 13% ответили – да, 87% – нет; На вопрос: «Отмечались ли случаи отравления грибами у ваших родственников или знакомых?» 29% ответили – да, а 71% – нет; На вопрос: «Знаете ли вы о первой медицинской помощи при отравлении грибами?» 57% ответили – да, 8% – не знают и 35% – плохо осведомлены; На вопрос: «Обладают ли грибы лечебными свойствами?» 30% ответили – да, 40% – нет и 30% – затруднились ответить; На вопрос: «Какие грибы вы считаете более полезными?» 93% ответили – лесные, 7% – выращенные человеком.

Таким образом, мы выяснили, что больше половины опрошенных студентов считают сбор грибов увлечением, а не заработком. Большая часть респондентов хорошо осведомлена о радиоактивной опасности грибов, но подвергает себя опасности из-за неумения различить съедобные и несъедобные грибы, не придают значения при сборе качеству грибов (собирают старые и малоизвестные грибы). Многие студенты сталкивались с отравлениями грибами лично или у родственников, но, к сожалению, плохо осведомлены о первой медицинской помощи при этом заболевании. Значительная часть респондентов не обладают сведениями о лечебных свойствах грибов.

На основании полученных результатов мы пришли к выводу, что необходимо заинтересовать студентов в повышении знаний о роли грибов в питании и профилактике пищевых отравлений.

Литература

1. Богоявленский В.Ф. Клиническая диагностика и неотложная терапия острых отравлений. / В.Ф. Богоявленский, И.Ф. Богоявленский // М, 2002. – 128с.
2. Пивоваров Ю.П. Гигиена и основы экологии человека. /Ю.П. Пивоваров, В.В. Королик, А.С. Зиневич // М, 2008. – 528с.