

руководствуется советами Интернета и в редких случаях специальной литературой или советами друзей, знакомых.

Литература:

1. Комнатные растения [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <https://scientificrussia.ru/articles/pravilnye-komnatnye-rasteniya>. – Дата доступа: 01.11.2022.
2. Ученые создали растение от шизофрении [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <https://www.ferra.ru/news/techlife/>. – Дата доступа: 29.10.2022.
3. Фитонцидная активность комнатных растений [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <https://school-science.ru/>. – Дата доступа: 01.11.2022.
4. Опасные растения [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://minzdrav.gov.by/dlya-belorusskikh-grazhdan/profilaktika-zabolevaniy/okruzha-yushchaya-sreda-i-zdorove-cheloveka/.php>. – Дата доступа: 28.10.2022.
5. Требования для учреждений дошкольного образования [Электронный ресурс] : постановление М-ва здравоохранения Респ. Беларусь, 25 янв. 2013 г., № 8 // Национальный правовой Интернет-портал Республики Беларусь. – Режим доступа: <https://pravo.by/document/?guid=12551&p0=W21326876r&p1=1>. – Дата доступа: 01.11.2022.
6. Фикус польза и вред для человека [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <https://greenoffice.ru/stati/>. – Дата доступа: 25.10.2022.
7. Аллергены среди растений, поллиноз [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <https://www.nazaval.ru/articles/allergy/>. – Дата доступа: 02.11.2022.
8. Есть ли вред от фитоламп для человека [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <https://lampaexpert.ru/vidy-i-tipy-lamp/fitolampy/>. – Дата доступа: 02.11.2022.

НЕРАЦИОНАЛЬНОЕ ПИТАНИЕ И СТРЕСС КАК ФАКТОРЫ РИСКА РАЗВИТИЯ ЗАБОЛЕВАНИЙ ЖЕЛУДОЧНО-КИШЕЧНОГО ТРАКТА У СТУДЕНТОВ

Дулуб Е.А.

Гродненский государственный медицинский университет

Научный руководитель – Заяц О.В.

Актуальность. В современных условиях жизни, наполненной стрессом, неправильным питанием, загруженностью делами и загрязненностью окружающей среды, организм не может не реагировать на оказанное воздействие, что достаточным образом отражается на работе всех

систем человека, включая состояние и функции желудочно-кишечного тракта. Заболевания органов пищеварения являются наиболее распространёнными среди всех заболеваний внутренних органов. Большое значение для развития таких патологий как гастрит, язвенная болезнь, энтерит и другие заболевания является нарушение режима и особенности питания, привычные интоксикации, острые и хронические психотравмирующие ситуации, вегетативные дисфункции, побочные действия лекарственных препаратов, инфицированность *Helicobacter pylori*. Рациональное питание следует рассматривать как одну из главных составных частей здорового образа жизни молодежи, как один из факторов продления активного периода жизнедеятельности.

Для нормальной жизнедеятельности организма необходимо сбалансированное поступление с пищей основных ее компонентов, а именно: белков, жиров, углеводов, витаминов, микроэлементов. Очень важно, чтобы калорийность рациона соответствовала энергетическим затратам организма в зависимости от индивидуальных особенностей таких, как рост, вес, возраст и степень физической и эмоциональной нагрузки.

Рациональное питание играет важную роль в обеспечении качества жизни человека, его физического и психического здоровья, продолжительности жизни играет. Большое значение должно уделяться удовлетворению физиологических потребностей организма молодежи в пищевых веществах, являющихся дефицитными, а также в витаминах.

Питание является одним из важнейших индикаторов здоровья человека, а в итоге и качества жизни. Структура, характер и качество питания, знание и соблюдение правил рационального питания оказывают большое влияние на уровень заболеваемости и смертности населения.

Цель. Изучить осведомленность студентов о влиянии нерационального питания и стресса на заболевания желудочно-кишечного тракта.

Материалы и методы исследования. Исследование проводилось методом социологического опроса с использованием валеологической анкеты. Всего опрошено 113 респондентов. Анкетирование проводилось в интернете с помощью сервиса Google Формы. Результаты обработаны с использованием STATISTICA 6.0 и Excel.

Результаты и их обсуждение. По результатам опроса, установлено, что только 32,7% респондентов питаются рационально, а 67,3% ответили, что питаются нерационально, 69% респондентов ответили, что употребляют фаст-фуд, а 31% ответили, что не употребляют.

Также 71,7% респондентов завтракают постоянно, 28,3% ответили, что вообще не завтракают. Также только 58% респондентов

знают, что нерациональное питание и стресс влияет на возникновение заболеваний желудочно-кишечного тракта, при этом 85% респондентов постоянно испытывают стресс, при этом респонденты отметили наличие во время стресса переедания или, наоборот, недоедания, тягу к сладкому и мучному.

В течение дня 60% студентов предпочитают питаться в столовой; в буфете/кафе учебного заведения – 13%; за пределами вуза – 27%. Ведущей патологией среди студентов является патология желудочно-кишечного тракта (ЖКТ) – 46,6%, нервной системы (вегето-сосудистая дистония) – 18,3% и поражение органа зрения – 35,1% (рис. 1).

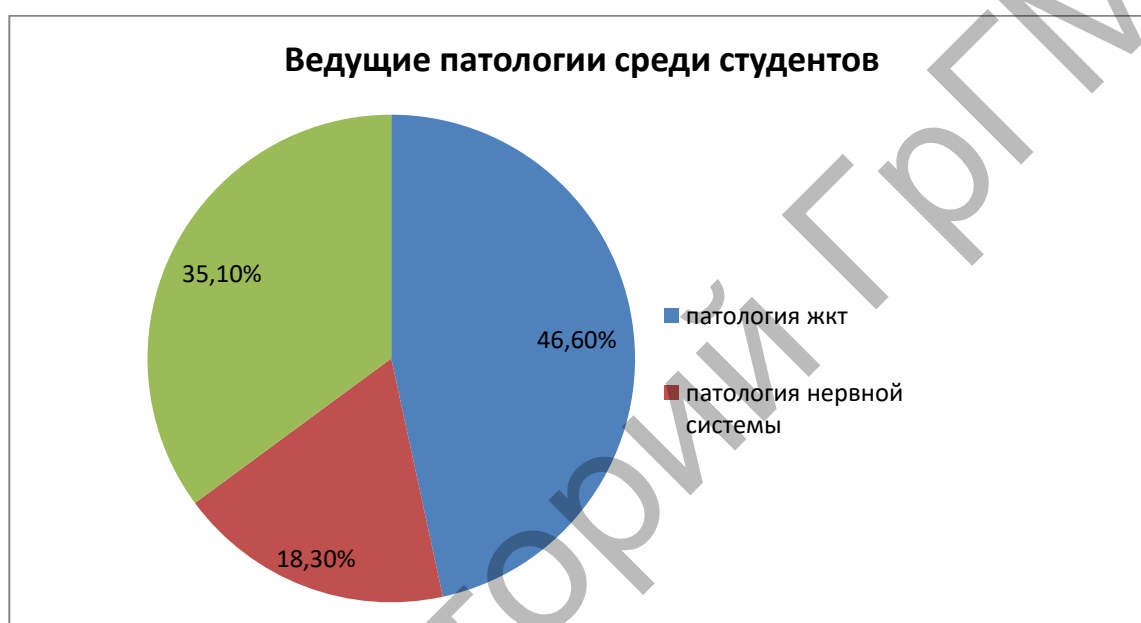


Рисунок 1 – Ведущие патологии среди студентов

Также, беспокоит рост популярности среди студентов потребления продуктов питания быстрого приготовления, которые содержат ароматизаторы, красители, модифицированные компоненты, в том числе сэндвичи, чипсы, газированные, сладкие и энергетические напитки. Так, по результатам опроса 36,6% респондентов – 2-3 раза в неделю употребляют чипсы, газированные напитки.

Выводы. Результаты исследования показали, что среди студентов распространен высокий уровень стресса, также отмечен недостаточный уровень знаний о рациональном питании.

Литература:

1. Конь, И. Я. Актуальные проблемы организации питания школьников / И. Я. Конь, Л. Ю. Волкова, С. А. Дмитриева // Вестн. Оренбург. гос. ун-та. – 2005. – № 11. – С. 43–47.

2. Влияние социально-гигиенических факторов на состояние здоровья студентов Дальневосточного федерального университета / О. Б. Сахарова [и др.] // Гигиена и санитария. – 2006. – № 2. – С. 56–61.

3. Наумов, И. А. Общая и военная гигиена : пособие для студентов лечеб. фак. : в 3 ч. / И. А. Наумов, С. П. Сивакова, Т. И. Зиматкина. – Гродно : ГрГМУ, 2013. – Ч. 1. – 424 с.

ПРОБЛЕМЫ ТРАВМАТИЗМА В СОВРЕМЕННОМ ОБЩЕСТВЕ И МЕРЫ ЕГО ПРОФИЛАКТИКИ

Ждан Д.А., Королев Я.Р., Сенькевич У.И.

Гродненский государственный медицинский университет
Научный руководитель – к.п.н., доцент Снежицкий П.В.

Введение. Актуальность. Травматизм остается одной из основных медико-социальных проблем в большинстве развитых стран мира. По данным общедоступных статистических отчетов [3] динамика показателей травматизма в мире за последнее двадцатилетие характеризуется некоторым повышением его уровня с 87 до 93 случаев на 1 тысячу населения. Несмотря на успехи, достигнутые посредством внедрения реабилитационных программ в области лечения пострадавших и снижения летальности, значительная распространенность травматизма в Республике Беларусь связана с недостаточной эффективностью профилактических усилий общества и системы здравоохранения в вопросах снижения риска получения травм населением в процессе бытовой, производственной и досуговой сфер деятельности. Недостаточный учет социально-экономических и климатогеографических факторов, а также демографических особенностей сельских и городских регионов, являются причинами снижения эффективности проводимых профилактических мероприятий [4].

Всемирной организацией здравоохранения отмечается, что травматизм в мировом масштабе сравним с эпидемией, которая массово уничтожает людей. Количество несчастных случаев в мире со смертельным исходом ежегодно превышает 125 миллионов 220 тысяч случаев и постоянно увеличивается. Международная группа исследователей провела оценку ущерба от травматизма в 195 странах за период с 1990 по 2017 годы, а также изучила возможные взаимосвязи данного явления относительно социально-демографического индекса. Согласно