

2. Как коронавирус влияет на мозг и психику [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <https://www.gmsclinic.ru/blog/kak-koronavirus-vliyaet-na-mozg-i-psikhiku>. – Дата доступа 11.10.2021.

3. Как взаимодействуют еда и настроение [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <https://newrunners.ru/mag/vzaimodejstvie-mezhdu-edoj-i-nastroeniem/>. – Дата доступа 11.10.2021.

4. Почему шоколад поднимает настроение [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <https://nauka.tass.ru/nauka/7180895>. – Дата доступа 11.10.2021.

АНАЛИЗ СТЕПЕНИ ИНФОРМИРОВАННОСТИ СТУДЕНТОВ О СОСТАВЕ И ПОБОЧНЫХ ДЕЙСТВИЯХ АНТИСЕПТИЧЕСКИХ СРЕДСТВ ДЛЯ РУК

Пашкевич А.О.

Гродненский государственный медицинский университет
Научный руководитель – Синкевич Е.В.

Актуальность. В настоящее время появляется все больше и больше различных антисептиков для рук. Все они имеют разную консистенцию, но схожий состав. В связи с распространением коронавируса, люди массово стали скупать антисептики, не задумываясь о том, что это за антисептик, из чего он состоит и какие будут последствия после использования. Продажа антисептиков для рук увеличилась во много раз. Поэтому, когда антисептические средства для рук используются так широко, становится чрезвычайно важным всесторонне их изучить.

Дезинфицирующее средство для рук, также известное как антисептик для рук, представляет собой продукт, который наносится на руки для удаления распространенных патогенов. Антисептики обычно доступны в виде геля или жидкости. Их рекомендуют использовать при отсутствии воды и мыла или при наличии других медицинских проблем (например, при появлении трещин на коже). Дезинфицирующие средства для рук стали альтернативой мытью с мылом и водой, как в здравоохранении, так и в государственных учреждениях.

Кожные антисептики для обработки рук – средства, предназначенные для обеззараживания, содержат в составе компоненты, обладающие антибактериальными, дезинфицирующими свойствами. Их состав должен указываться на этикетке препарата.

Дезинфицирующие средства делятся на виды:

- 1) спиртовые – на основе этилового и изопропилового спиртов или их комбинации;
- 2) на основе четвертичных аммониевых солей – дидецилдиметиламмония хлорида;
- 3) галогенные растворы, основное действующее вещество в которых – повидон-йод;
- 4) на основе хлоргексидина;
- 5) комбинированные;
- 6) на основе перекиси водорода.

Дидецилдиметиламмония хлорид уничтожает бактерии и вирусы. Он сильно действует на кожу, поэтому применяется для обработки поверхностей. Антисептики с таким веществом менее эффективные, чем спиртовые.

Повидон-йод убивает бактерии, вирусы и грибковые инфекции, но при некоторых заболеваниях его использовать нельзя, так как он вызывает зуд и покраснения кожи

Хлоргексидин обладает хорошим антибактериальным и антивирусным эффектом в отношении множества патогенных организмов, вызывающих различные заболевания. Он меньше активен, чем вещества, содержащие спирт.

Перекись водорода обладает отличным антисептическим действием при повреждениях кожного покрова. Но вещество только уменьшает количество патогенных микроорганизмов, а не убивает их полностью.

Этиловый или изопропиловый спирты – основа множества антибактериальных средств. Доля спиртов, входящих в состав антисептика, составляет 80-95%, поэтому такие средства отлично борются с вирусами и бактериями.

Спиртосодержащие санитайзеры являются самыми эффективными, чем другие и не вызывают аллергических реакций.

Дополнительно в состав дезинфекторов входят и другие компоненты. Например, витамины (групп А, Е), глицерин, увлажняющий и питающий кожу рук, эфирные масла, ароматизаторы, молочная кислота и другие вещества.

Также во многие антисептики входит триклозан, с которым нужно быть осторожнее, так как он скапливается в коже и может вызвать различные заболевания.

Цель работы: выявить степень информированности студентов Гродненского государственного медицинского университета о составе и побочных действиях антисептических средств.

Методы исследования. Применен метод анкетного опроса с использованием разработанной валеологической анкеты.

Сбор данных проводился с использованием Google-Формы.

В анкетировании приняли участие 180 человек (студенты 1-6 курсов в возрасте от 17 до 24 лет). Критерии включения: наличие информированного согласия.

Статистическая обработка полученных данных проводилась на персональном компьютере с использованием пакета программ MS Excel.

Результаты и их обсуждение. По результатам анкетирования, можно сказать о том, что 83% студентов пользуются антисептическими средствами, остальные 17% считают, что применение антисептиков бесполезно. 90% отдают своё предпочтение спиртовым антисептикам, а 10% пользуются водными антисептиками. Если говорить о последствиях использования антисептиков, то у 66% студентов наблюдаются трещины, а также сухость и шелушение рук. Для того, чтобы это предотвратить 52% опрошенных студентов, пользуются смягчающим или увлажняющим кремом, а остальные 48% обходятся без него. О составе антисептика осведомлены 53%, остальные 47% не считают это нужной информацией.

Ответы на вопрос о кратности применения антисептических средств в течении дня распределились следующим образом:

- 51% студентов используют антисептики 1-2 раза в день;
- 26% студентов используют антисептики 3-4 раза в день;
- 14% студентов используют антисептики 5-6 раз в день;
- 9% студентов используют антисептики 7-8 раз в день.

Большинство студентов (59%) покупают антисептические средства в аптеке, 32% – в магазине. А 9% считают, что антисептик можно приготовить самостоятельно в домашних условиях.

Вывод: При анализе полученных данных можно сделать следующие выводы:

- студенты Гродненского государственного медицинского университета используют антисептики на спиртовой основе;
- чрезмерное употребление антисептических средств может навредить коже рук;
- чтобы избежать неприятных последствий, следует выбирать антисептики с витамином Е и алоэ вера.

Литература:

1. Наумов, И. А. Общая и военная гигиена : пособие для студентов учреждений высш. образования по специальности «Лечебное дело», «Педиатрия» : в 2ч. Ч. 1 / И. А. Наумов. – Гродно: ГрГМУ, 2018. – 184 с.

2. Гигиена рук: зачем, как и когда? : постер ВОЗ. – Женева : ВОЗ, 2012. – 7 с.

3. Руководство ВОЗ по гигиене рук в медико-санитарной помощи (пересмотренный проект) : резюме / Всемирный альянс за безопасность пациентов. – Женева : ВОЗ, 2006. – 36 с.

МЕТОДИКА АУТОТРЕНИНГА КАК ЭЛЕМЕНТ УСПЕШНОСТИ В «СТАРТОВЫХ» ВИДАХ СПОРТА

Пикулов И.А.

Уральский государственный университет физической культуры
Научный руководитель – к.п.н., доцент Звягина Е.В.

Актуальность. Практика использования методов психологической саморегуляции в психопрофилактике стресса и других видов неблагоприятных функциональных состояний показала высокую эффективность и целенаправленность использования этих методов. В результате значительно расширяется спектр возможностей спортсмена управлять текущим состоянием, снижение признаков стрессовых влияний и модификации общего вектора динамики функциональных состояний.

Целью оценка влияния аутогенной тренировки на физиологические показатели в стартовых видах спорта (спортсменов-легкоатлетов, спортсменов-ватерполистов).

Материалы и методы исследования:

- 1) метод измерения коротких интервалов времени (МИКИВ);
- 2) измерение частоты сердечных сокращений (ЧСС) и артериального давления (АД);
- 3) оценка психофизиологического состояния до начала и по окончанию курса использовались простая зрительно моторная реакция (ПЗМР, разработчики («KewakApp», «Нейрософт»);
- 4) опросник САН (категория – активность).

Результаты. Экспериментальная группа тренировалась по предложенному комплексу с применением методических приемов аутогенной тренировки с контролем предстартовых состояний. Контрольная группа в течение этого времени тренировалась по стандартной системе. По результатам серии методик до и после применения аутотрениро-