

Проветривают комнату перед сном 80% (160 человек) проветривают комнату перед сном, 16,5% (33 человека) иногда проветривают комнату, 3,5% (7 человек) не проветривают комнату перед сном.

17,5% (35 человек) спят днем, 64% (128 человек) иногда, 18,5% (37 человек) не спят днем и 70,5% (141 человек) хватает ночного сна для нормальной работоспособности, 29,5% (59 человек) не хватает.

Выводы. На формирование здоровья у студентов оказывают влияние: уровень физической активности, питание, стрессовые факторы, использование гаджетов. Анкетирование выявило достаточное количество составляющих здорового образа жизни: физическая активность, рациональное питание, позитивный психологический настрой и отказ от вредных привычек. Использование тестирования позволяет выявить факторы риска у студентов, а также способствуют профилактике и формированию ответственного отношения к своему здоровью. Поэтому актуальность проблемы здоровья требует тщательного внимания со стороны организации здравоохранения и самих студентов для улучшения качества жизни.

Литература:

1. Калинина, Т. В. Качество жизни населения как важнейшая составляющая общественного здоровья / Т. В. Калинина // Медицина. – 2008. – № 4. – С. 79.
2. Квасов, С. Е. Факторы образа жизни и здоровье студентов за период их обучения в вузе / С. Е. Квасов, Д. А. Изуткин // Сов. здравоохранение. – 1990. – № 11. – С. 26–30.
3. Kim, B. Depressive symptoms in medical students: prevalence and related factors / B. Kim, H. Roh // Korean J Med Educ. – 2014. – Vol. 26, № 1. – P. 53–58.

ИЗУЧЕНИЕ РАСПРОСТРАНЕННОСТИ УПОТРЕБЛЕНИЯ ФАСТФУДА СРЕДИ ШКОЛЬНИКОВ

Подшивалова Е.С., Мусько М.В.

Гродненский государственный медицинский университет
Научный руководитель – Заяц О.В.

Актуальность. Фаст-фуд с английского языка переводится как «быстрая еда». Родиной большинства продуктов фаст-фуд является Америка. Быстрое питание для многих людей в наше время играет

важную роль, так как можно быстро перекусить, не тратя время на приготовление пищи.

Согласно современным представлениям, фаст-фуд называется еда, которую можно быстро подать готовой к употреблению.

К сожалению, доступность, улучшенный добавками вкус и маркетинговые стратегии делают данную еду быстрого приготовления популярной среди детей и подростков. Одним из важных достоинств точек быстрого питания является то, что они ориентированы на максимальную скорость обслуживания и стандартизированы на минимизацию времени ожидания. Таким образом, покупатели могут сэкономить время на домашнем приготовлении пищи, но количество блюд как правило, здесь весьма ограничено [1].

Дети и подростки являются наиболее чувствительной к неблагоприятным воздействиям различных факторов окружающей среды возрастной группой. Поэтому динамику состояния здоровья учащихся рассматривать как барометр социально – экономического развития общества, а также как критерий санитарного эпидемического благополучия всего населения республики [2].

Изучение состояния питания позволяет не только оценить его как основной фактор формирования здоровья, но и установить наличие факторов риска, связанных с нарушениями режима питания, вредными пищевыми привычками, повышающими вероятность нарушений в деятельности органов и систем. Изучение и анализ взаимосвязей особенностей рациона питания, работоспособности и состояния здоровья позволит обосновать необходимые профилактические и оздоровительные мероприятия в мониторинге здоровья молодежи [3].

Цель. Изучить распространенность употребления Fast-Food среди школьников.

Материалы и методы исследования. Для исследования студентов мы использовали метод анкетирования с помощью платформы Google Forms. В работе представлены результаты анализа анкетирования 89 человек, из них 74 девушки и 15 парней. Возрастная категория опрошенных школьников составляет от 7 до 17 лет.

Результаты и их обсуждение. По результатам анкетирования 12,4% респондентов не употребляют «фаст-фуд», 64% – редко (раз в месяц), 22,5% – иногда (раз в неделю), 1,1% – не употребляют.

Большая часть опрошенных школьников 57,3% имеют представление о влиянии употребления «фаст-фуда» (рис. 1).

Школьники недооценивают важность питания в своей повседневной жизни.



Рисунок 1 – О влиянии фастфуда на здоровье подростка

Проблемы с органами пищеварения имеет 13,5% респондентов, 18% – затрудняются ответить, а 68,5% – здоровы (рис. 2).



Рисунок 2 – Распространенность заболеваний желудочно-кишечного тракта среди школьников

Как показали проведенные исследования, 52,8% стараются исключать из своего рациона питания вредные продукты, 38,2% – не исключают и только 9% постоянно следят за своим питанием.

Избыточную массу тела имеет 23,6% респондентов. Как известно, семья оказывает большое влияние на формирование питания детей.

По результатам анкетирования было выявлено, что у 41,6% респондентов в семье не одобряют употребление «фаст-фуда» в рационе питания, у 52,8% – относятся нейтрально и у 5,6% – поддерживают.

На вопрос о добавлении в школьное питание картофеля фри, бургеров, пиццы 19,1% ответили положительно и считают это правильным (рис. 3).



Рисунок 3 – Желание школьников добавить в школьное питание пиццу, картофель фри, бургеры

На формирование здорового питания также влияет употребление газированных напитков. Чаще всего газировки/соки в своем рационе употребляют 9% респондентов, чай/кофе – 55,1% и воду/морс/компот – 36%.

Многие считают (67,4%), что при приготовлении «фаст-фуда» в ресторанах быстрого питания добавляют гораздо больше соли и сахара, чем в домашние блюда, 3,4% так не считают и 29,2% не задумываются об этом.

По данным анкетирования 88,8% респондентов ответили, что не имеют зависимости от «фаст-фуда» и 11,2% затрудняются ответить.

Выводы. Установлено, что школьники недостаточно осведомлены об отрицательном влиянии фаст-фуда для организма, также немалый процент школьников потребляет фаст-фуд, что указывает на необходимость проведения просветительной работы среди данной группы населения.

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 здоровье 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 леч. фак. : в 3 ч. / И. А. Наумов, С. П. Сивакова, Т. И. Зиматкина. – Гродно : ГрГМУ, 2013. – Ч. 1. – 424 с.

ПИТАНИЕ БЕРЕМЕННЫХ И ЕГО ОСОБЕННОСТИ

Попелушко В.П.

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

Актуальность. Беременность – это период, сопровождающийся значительными функциональными изменениями в организме женщины, которые необходимы как для удовлетворения собственных потребностей, так и для обеспечения интенсивного роста и развития плода. Адекватное потребление макро- и микроэлементов в это время является крайне важным, так как недоедание или избыточное питание повышают риск развития акушерских и перинатальных осложнений [1, 3].

Рациональное питание – полноценный набор разнообразных пищевых продуктов в соответствии со сроком беременности и правильное распределение пищевого рациона в течение дня. Рацион составляется индивидуально с учетом роста и массы тела беременной женщины, величины плода, характера течения беременности и трудовой деятельности женщины.

Интенсивность основного обмена при беременности возрастает примерно на 10%, а общие энергетические затраты составляют 2500 ккал в сутки. Это обусловлено повышенным потреблением кислорода и активностью плода. Энергетические затраты связаны с ростом плода, плаценты, матки, молочных желез. С началом беременности количество расходуемой энергии постоянно увеличивается до 30-недельного срока, затем наблюдается некоторое его снижение.