

СОН И КОЛИЧЕСТВО КАЛИЙ-СОДЕРЖАЩЕЙ ПИЩИ, ПОТРЕБЛЯЕМОЙ МОЛОДЕЖЬЮ, ПЕРЕНЕСШЕЙ COVID-19

Альферович К. А.

Гродненский государственный медицинский университет

Научный руководитель: к.м.н., доцент Пац Н. В.

Актуальность. Количество калия в организме определяет состояние обмена веществ и здоровье человека [1,3]. Имеются научные разработки американских ученых, указывающие на то, что продолжительность сна зависит от калиевого насоса в организме лиц старшей возрастной группы [2, 4].

Цель. Оценить количество калий-содержащей пищи у молодежи, перенесшей Covid-19, и их качество сна после заболевания.

Методы исследования. Использован анкетный метод с применением гугл-формы. Объектом исследования были лица в возрасте 18-20 лет. Преобладающее большинство опрошенных (77,5%) являются представителями женского пола. 49,3% студентов болели Covid-19, а остальные 50,7% – нет.

Результаты и их обсуждение. По результатам опроса, выделились две большие группы опрошенных студентов (по 32,4%): представители одной группы тратят на сон от 5 до 6 часов, а представители другой – от 6 до 7 часов.

Среди опрошенных 56,3% имеют проблемы со сном, основную часть этой группы составили лица, переболевшие Covid-19: 39,4% долго не могут заснуть, а остальные 16,9% могут испытывать бессонницу. Из не болевших Covid-19 – 7% испытывают проблемы со сном.

Среди переболевших Covid-19 46,9% студентов часто потели во время болезни и при лечении. 94,3% студентов не принимает мочегонные препараты (кроме калийсберегающих), однако остальные 5,7% их принимает. 90,1% студентов не имеет заболеваний почек, имеют проблемы с мочевыделительной системой 9,9% респондентов.

Из числа опрошенных 26,8% имеют заболевания ЖКТ, 73,2% утверждают, что у них отсутствуют заболевания желудочно-кишечного тракта (гастрит, язва, заболевания желчного пузыря и поджелудочной железы).

Среди опрошенных студентов 46,5% совсем не употребляют кофе, 26,8% употребляют кофе 1-3 раза в неделю, 12,7% употребляют кофе каждый день (в течение дня), а остальные 14,1% каждое утро стабильно пьют кофе. В основном, студенты, употребляющие кофе, выпивают 1-2 чашки кофе в день.

Из продуктов, богатых калием, студенты, переболевшие Covid-19, в основном, отдают предпочтение картофелю и бананам, употребляя их не чаще 2-3 раз в неделю. Редко в их рационе появляются орехи и сухофрукты.

Среди опрошенных 69% утверждают, что замечали у себя необоснованную смену настроения и депрессивные состояния, а остальные 31% – нет. 77,1% студентов испытывали беспричинную усталость и слабость. Большинство

респондентов (62%) утверждают, что довольно часто испытывают состояние стресса и 22,5% респондентов – редко.

Выводы. 1. Лица, переболевшие Covid-19: 39,4% долго не могут заснуть, а остальные 16,9% могут испытывать бессонницу. Из не болевших Covid-19 – только 7% испытывают проблемы со сном.

2. Из продуктов, богатых калием, студенты, переболевшие Covid-19, в основном, отдают предпочтение картофелю и бананам, но употребляют их не чаще 2-3 раз в неделю. Редко в их рационе появляются орехи и сухофрукты.

ЛИТЕРАТУРА

1. Дефицит калия и магния для организма [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <https://panangin.ru/about-heart/defitsit-kaliya-i-magniya/>. – Дата доступа: 11.03.2022/
2. Продолжительность сна [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <https://lenta.ru/news/2021/06/29/yammysleeping/>. – Дата доступа: 11.03.2022.
3. Роль ионов калия для организма [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://www.my-volga.ru/content/rol-ionov-kaliya-dlya-organizma>. – Дата доступа: 11.03.2022
4. Potassium affects actigraph-identified sleep/ M.D. Drennan[et al.] // Sleep. – 1991. – V.14. –P.57-60.

РОЛЬ И ЗНАЧЕНИЕ ИДЕАЛОВ КУЛЬТУРЫ ДЛЯ СОВРЕМЕННОГО ВРАЧА

Альферович К. А., Косяник Д. О.

Гродненский государственный медицинский университет

Научный руководитель: ст.преподаватель Степанова Е. Ф.

Актуальность. Человеческое сообщество на протяжении всей истории своего развития стремилось к определенным человеческим идеалам, на идеалах создавались, воспитывались и развивались целые поколения людей. Одни идеалы воспитывают дух и моральные ценности, другие – гармонию, красоту и эстетизм. Первые идеалы необходимо постигать, развивать и самосовершенствоваться, а другие можно создать и им соответствовать. Современная медицина способна создавать и дарить идеалы красоты и, как показывает современное общество, эта тенденция крайне популярна. «Созданная красота» продлевает молодость, дарит успешность и уверенность, создает целую систему фэшн-индустрии, которая максимально быстро развивается, благодаря интернет-пространству.

Цель. Показать тенденции взаимосвязимеждумедициной, культурой в современном обществе.

Методы исследования. При исследовании использовались методы анализа, синтеза, дедукции и индукции, сравнения и моделирования.