

Обращают внимание при покупке на состав (38,8%), надёжность (30,6%) и лёгкость применения (36,7%).

Средствами индивидуальной защиты при работе со средствами бытовой химии пользуются 46% респондентов, в то время как остальные 54% готовы идти на риск и 66% уже сталкивались с различными проявлениями их негативного воздействия. Чаще всего это: сухость кожи – у 40% участников исследования, покраснение кожи – у 28%, чихание – у 22%, зуд – у 18%, головокружение и заложенность носа – по 10%.

Выводы. Современный выбор средств бытовой химии молодежью формируется под влиянием Интернета и рекламы, собственных предпочтений, поэтому результаты исследования доказали распространённость и недостаточную информированность о МХЧ. Большая часть респондентов не обращает внимания на химический состав или наличие опасных добавок и не использует защитные средства.

ЛИТЕРАТУРА

1. Множественная химическая чувствительность [Электронный ресурс]: – Режим доступа: <https://translated.turbopages.org>. – Дата доступа: 22.11.2022.

ОТСУТСТВИЕ ЗАВТРАКА КАК ВАЖНЕЙШИЙ ФАКТОР, ВЛИЯЮЩИЙ НА ЗДОРОВЬЕ СОВРЕМЕННОЙ МОЛОДЕЖИ

Кендыш Ю. Н.

Гродненский государственный медицинский университет

Научный руководитель: Смирнова Г. Д.

Актуальность. Среди многих причин, влияющих на здоровье и успеваемость студента, достаточно значимым моментом является отсутствие завтрака. По данным ВОЗ общая заболеваемость студенческой молодежи возросла за последние 10 лет на 35%, что вызвано неправильной организацией питания. По данным Министерства здравоохранения РБ, только каждого пятого студента можно считать практически здоровым. При этом до 5% занимают болезни органов пищеварения. Отсутствие четкого распорядка дня, контроля со стороны родителей и возросшей нагрузки питанию отводится второстепенная роль. Многие студенты едят на бегу, в спешке, часто всухомятку, используют полуфабрикаты для ускорения процесса приготовления, пренебрегают завтраком или вообще переходят на буфетное меню [1].

Цель. Изучить роль отсутствия завтрака, как экологического фактора риска, влияющего на здоровье студентов, качество их жизни.

Методы исследования. Валеолого-диагностическим методом исследовано 55 респондентов студентов медицинского университета в возрасте 19-20 лет (из

них 55% женского и 45% мужского пола). Проживали дома в семье с родителями 35% и в общежитии 65% участников исследования. Анкетирование проводилось в интернете на сервисе <https://docs.google.com>.

Результаты и их обсуждение. Самооценка здоровья студентов показала, что у 95,4% оно удовлетворительное. По мнению 77,6% студентов угрозой здоровью на современном этапе является фактор нерационального питания, поскольку, имея довольно раздробленный рабочий день, многие молодые люди недостаточно внимания уделяют своему питанию. Это выражается в перекусах на ходу (30,8%) и поздним вечером или ночью (30,8%). После поступления в ВУЗ изменился режим питания у 70,9%, причем в сторону его ухудшения у 77,1%, а 20% студентов считают, что питаются правильно. Кратность приема пищи составляет четыре раза в день только у 16,4% респондентов, три раза в день – у 14,5% у остальных питание два или менее двух раз в день, причем преимущественно в вечерние часы. Завтракали до поступления в ВУЗ 76,4% студентов. В настоящее время, всегда завтракают дома 60%, в столовой 12,7%, остальные игнорируют завтрак вообще. При наличии готового завтрака его полностью съедают 69,1%, однако его не доедают либо из-за недостатка времени 54,2%, либо из-за нежелания есть утром 60,4%. Однако важность завтрака для здоровья человека подтвердили тем не менее 92% участников исследования. Считают, что завтраки должны быть вкусными, но не обязательно полезными 20,4%, обязательно полезными 75,9%, сытными – 55,6%. Меню завтрака студентов чаще всего составляли йогурт, яичница/омлет (50%), каша, бутерброд (66,7%), но был и фаст-фуд (3,7%).

Информацию о рациональном питании 73,1% получают из Интернета, 12,8% из средств массовой информации, для 29,1% респондентов источником такой информации являются их друзья и знакомые, для 25,5% – члены семьи и 22,1% студентов в этом вопросе доверяют врачам.

Выводы. В результате проведенного исследования можно сказать, что роль отсутствия завтрака, как экологического фактора риска, влияющего на здоровье студентов, играет огромную роль. Проблемы ЖКТ имели место у 21,8% участников исследования, среди них связывали их с нерациональным питанием 22,4% студентов.

ЛИТЕРАТУРА

1. Белорусская медицинская академия последипломного образования [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <https://belmapo.by/princzipyi-zdorovogo-pitaniya.html>. – Заглавие с экрана. – Дата доступа: 12.03.2022.