

ИЗУЧЕНИЕ ОТНОШЕНИЯ К КОФЕ И ИНФОРМИРОВАННОСТИ ОБ ЕГО ВЛИЯНИИ НА ЗДОРОВЬЕ ЧЕЛОВЕКА

Ганебный А. А.

Гродненский государственный медицинский университет

Научный руководитель: ст. препод. Смирнова Г. Д.

Актуальность. Кофе относится к наиболее популярным из числа ежедневно потребляемых напитков. Различия в рационе питания в разных уголках планеты свидетельствуют о том, что некоторые пищевые соединения могут как улучшить здоровье человека [1], так и нанести серьезный вред. На данный момент было проведено огромное количество исследований на тему влияния кофе на здоровье человека и организм в целом, но однозначного ответа по многим вопросам нет. Так, одни результаты подтверждают, что употребление кофе приводит к возникновению и развитию рака внутренних органов, вызывает гипертонию, аритмию и серьезные болезни сердца [2]. Другие, в свою очередь, находят подтверждения противоположному эффекту [3]. Есть лишь общие закономерности, которые начали проследиваться со временем. К примеру, специалисты, работавшие в НИИ-проекте The Nurses' Health Study and Health Professions Follow-up на протяжении 20 лет наблюдали за тем, как пили кофе 130 тыс. человек. Обнаружилось, что присутствие этого напитка в рационе не увеличивало уровень смертности испытуемых [5].

Цель. Изучить осведомленность людей о влиянии кофеина на организм студентов, рабочих.

Методы исследования. Валеолого-диагностическое исследование 84 респондентов (студентов ВШЭ, МГГКИ и студентов ГрГМУ). Из них 73,3% представителей женского пола и 26,7% представителей мужского пола в возрасте от 17 до 21 года. Анкетирование проводилось при помощи ресурса docs.google.com.

Результаты и их обсуждение. При самооценке респондентами своего здоровья, оказалось, что хорошее наблюдается лишь у 34,9%. Уровень здоровья во многом будет зависеть от уровня стресса, так как он может влиять на артериальное давление, на частоту сердечных сокращений и на скорость метаболизма. По результатам исследования 69,8% респондентов отметили, что они часто испытывают стресс, каждый день его испытывает 25,6% респондентов. Среди участников исследования было выявлено, что 70,9% являются любителями кофе, что подтверждает популярность кофе в современном обществе. Причём 57% употребляет кофе в качестве источника удовольствия посредством вкуса и лишь 10,5% с целью избавления от

усталости. На вопрос о том, какой кофе пьют респонденты, 37,2% ответили, что пьют молотый, однако 17,4% ответили, что предпочитают растворимый кофе.

Знают, как проверить качество растворимого кофе 33,7% респондентов – качество растворимого кофе проверяют при помощи холодной воды, где результатом проверки является полное растворение. Также было выявлено что 20,9% считают, что в кофе больше пользы, чем вреда. При этом респонденты выбирали такие положительные качества, как: эффект бодрости (74,4%), препятствует образованию камней в желчном пузыре (22,1%) и спасает от ожирения (17,4%). Самыми полезными способами его приготовления являлись заваривание кипячением (40,7%), капельное заваривание (27,9%), заваривание под давлением (27,9%). Однако при этом 59,3% участников исследования никогда не смотрят на срок годности кофе. Знают о том, какая должна быть концентрация кофеина в норме, 10,5%. Правильно на вопрос о смертельной дозе кофеина ответило лишь 2,4%, хотя 98,8% допускают возможность передозировки кофе.

Выводы. По результатам исследования можно сделать вывод о том, что население в целом недостаточно осведомлено о влиянии кофе на организм и о том какие эффекты могут проявиться при злоупотреблении им.

ЛИТЕРАТУРА

1. Размещение продукта в зале ожидания [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC2413342/>. – Дата доступа: 27.02.2023.
2. Влияние кофе на здоровье [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://kaffein.ru/zdorovie.shtml>. – Дата доступа: 26.02.2023.
3. Кофе: влияние на здоровье [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://народныйдоктор.рф/stati/kofe-vliyanie-na-zdorove>. – Дата доступа: 26.02.2023.
4. Рынок кофе [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <https://medium.com/vision-dti/coffee-5783178787a5>. – Дата доступа: 26.02.2023.

ОЦЕНКА ОХВАТА ВАКЦИНАЦИЕЙ ОТ SARS-COV-2 СТУДЕНТОВ-МЕДИКОВ ПО ДАННЫМ АНКЕТИРОВАНИЯ

Гапанович Ю. Д.

Гродненский государственный медицинский университет

Научный руководитель: Мулярчик О. С.

Актуальность. 11 марта 2020 г. Всемирная организация здравоохранения объявила о начале пандемии новой коронавирусной инфекции COVID-19. Для предупреждения распространения заболевания, а также борьбы с любым инфекционным процессом, одним из самых эффективных способов является профилактика. Самая лучшая профилактика для инфекционных заболеваний –