

2. Psychiatric and neuropsychiatric presentations associated with severe coronavirus infections: a systematic review and meta-analysis with comparison to the COVID-19 pandemic./ Rogers J.P [et al.]//Lancet Psychiatry. 2020; 7: 611–627.

3. Методы выявления тревожных и депрессивных расстройств у больных терапевтического профиля/ Учебное пособие, под ред. Козловский В.И. – Витебск: ВГМУ, 2010 – 27с.

4. Диагностика и лечение нарушение сна /Учебно-методическое пособие /О. В. Тихомирова ; Всероссийский центр экстренной и радиационной медицины им. А.М. Никифорова МЧС России. СПб. : ООО «НПО ПБ АС», 2020. 52 с.

## СВОЙСТВА СПОРТИВНЫХ ДОБАВОК И ИХ РАСПРОСТРАНЕННОСТЬ СРЕДИ НАСЕЛЕНИЯ

Корней И. В.

Гродненский государственный медицинский университет

Научный руководитель: ст. препод. Синкевич Е. В.

**Актуальность.** Спортивное питание – это специальная группа продуктов, производимых в основном для людей, ведущих активный образ жизни, занимающихся спортом и поддерживающих хорошую физическую форму. Основной целью спортивного питания является улучшение спортивных показателей, силы и выносливости, укрепление здоровья, увеличение объема мышц, нормализация обмена веществ, достижение оптимального веса тела и повышение качества и продолжительности жизни. В Беларуси спортивное питание классифицируется как пищевая добавка.

**Цель.** Изучить информированность посетителей тренажерных залов о составе и влиянии на здоровье продуктов спортивного питания, выяснить отношение к данному виду продуктов и регулярность их употребления.

**Методы исследования.** Использованы аналитический, сравнительно-оценочный и валеолого-гигиенический методы. Проведено анкетирование 130 респондентов в возрасте от 18 до 45 лет, из них 18 % – лица женского пола и 82 % – мужского. Анкетирование проводилось при посещении спортивных залов/комплексов и спортивных площадок.

**Результаты и их обсуждение.** По результатам проведенного анкетирования, на вопрос «Употребляете ли вы спортивное питание?» 56% респондентов ответили положительно, 44% – отрицательно. На вопрос «Какой вид спортивного питания вы предпочитаете?», ответы распределились следующим образом: L-Карнитин выбрали 16% респондентов, протеин – 38%, пред-трени – 8%, ВСАА – 11% и креатин – 27% опрошенных. Выбирая цель посещения тренажерного зала, большая часть участников анкетирования указали, что хотят набрать мышечную массу (43%), остальные же –

хотят похудеть (21%), поддержать форму (24%) или добиться рельефности мышц (12%). Ответы на вопрос «Что Вы можете рассказать про спортивную добавку, которую употребляете?» позволяют сделать вывод о том, что информированность респондентов об используемой ими спортивной добавке соответствует 25-35% от общих данных о продукте. При этом, всю информацию по составу, способах и кратности применения продуктов спортивного питания 72% респондентов получают в интернете, еще по 14% – узнают при обращении к личным тренерам или знакомым.

**Выводы.** Употребление спортивных добавок положительно влияет на физическое состояние человека при соблюдении условий хранения и норм употребления продукта.

#### ЛИТЕРАТУРА

1. Хартманн, С. Мнения о пользе белковых добавок: сравнительное исследование пользователей и не пользователей / С. Хартманн, М. Зигрист. – *Аппетит*. – 2016. – 1 августа. 103: 229-35. [По состоянию на 27 июня 2019 г.].

2. Хоффман, Дж. Р. Белок – что лучше? / Дж. Р. Хоффман, М. Дж. Фалво // *Журнал спортивной науки и медицины*. – 2004. – сен; 3 (3): 118. [По состоянию на 27 июня 2019 г.].

## ДЕЙСТВИЕ ЛАНОСТЕРОЛА НА ПРЕДОТВРАЩЕНИЕ ПОМУТНЕНИЯ ХРУСТАЛИКА, ПОДВЕРЖЕННОГО КАТАРАКТОЙ

Корней И. В., Бедняков И. И.

Гродненский государственный медицинский университет

Научный руководитель: Наумов А. В.

**Актуальность.** Катаракта развивается из-за потери прозрачности хрусталика, связанной с повышенным светорассеянием и изменением преломляющих свойств. Это приводит к повышенному светорассеянию. Так как агрегация и денатурация белков хрусталика кажутся необратимыми, хирургическое удаление непрозрачного хрусталика в настоящее время является единственным лечением для восстановления потери зрения из-за катаракты.

**Цель.** Провести анализ всемирной литературы по заданной теме.

**Методы исследования.** Эта парадигма, согласно которой зрение может быть восстановлено только с помощью операции по удалению катаракты, недавно была оспорена Zhao *et al* и Макли, которые сообщают, что взаимодействие ланостерола или 25-гидроксихолестерола с  $\alpha$ -кристаллиновыми шаперонами усиливает их способность восстанавливать прозрачность хрусталика. Однако способность этих соединений восстанавливать