

положительный эффект - 27,4%, а 17,4% не наблюдали никаких изменений. При использовании косметических средств отрицательный эффект от экологической косметики отметили 3,6%.

Вывод. Таким образом, при выборе ценностных жизненных ориентаций внешний вид и красота для молодых респондентов играют важную роль. При использовании косметических средств только половину участников исследования интересует их химический состав. Аллергический эффект от применения косметики наблюдался у трети респондентов. В заключение можно сказать, что косметика является атрибутом современного общества, неотъемлемой частью повседневной жизни и одним из немаловажных факторов, влияющих не только на здоровье людей, но и на окружающую среду.

Литература

1. Красота. История обмана. Сборник статей [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <https://www.liveinternet.ru/users/4198118/post269359307/>. – Дата доступа: 12.02.2023.
2. Баев, А. И. Индустрия красоты: тенденции, проблемы, решения / А. И. Баев // Фармац. вестн. – 2004. – № 36. – 37 с.
3. Бехорашвили, Н. А. Выбор косметики: потребительские акценты / Н. А. Бехорашвили, Е. А. Максимкина // Российские аптеки. – 2008. – № 17. – С. 18-19.
4. Бобылев, Н. И. Косметические средства в аптеках / Н. И. Бобылев // Фармац. вестн. – 2007. – № 5. – С. 19.
5. Дрибноход, Ю. Ю. Косметология / Ю. Ю. Дрибноход // Ростов-на-Дону : Феникс. – 2013. – 10-е изд. – С. 406-424.

ОТДЕЛЬНЫЕ АСПЕКТЫ ВЛИЯНИЯ БАД НА ЗДОРОВЬЕ СТУДЕНЧЕСКОЙ МОЛОДЕЖИ

Копытич А.В.

Гродненский государственный медицинский университет

Научный руководитель – старший преподаватель Смирнова Г.Д.

Актуальность. Качество жизни человека, во многом зависит от сбалансированности его питания, поскольку для поддержания нормального течения пластических, каталитических и энергетических, процессов организму человека необходимо определенное количество разнообразных питательных веществ. Вещества, поступающие в организм с пищей, влияют не только на физическую активность, но и на эмоциональное состояние человека. Однако в последнее время люди все больше увлекаются

различными диетами для похудения и «детокса». Все большую популярность приобретают вегетарианство и веганство, кетодиеты и безуглеводные диеты, которые далеки от рационального сбалансированного питания, поскольку сбалансированное питание – это оптимальное соотношение для организма человека белков, жиров, углеводов, аминокислот, жирных кислот, витаминов. Как известно, недостаток любых питательных веществ, минералов и витаминов может нанести серьезный ущерб здоровью [1].

Биологически активные добавки (БАД) – это природные и / или идентичные природным биологически активные вещества, а также пробиотические микроорганизмы, предназначенные для употребления одновременно с пищей или введения в состав пищевой продукции [2].

Согласно единым санитарным требованиям Республики Беларусь, БАД – это «биологически активные добавки к пище – продукты, содержащие пищевые и (или) биологически активные вещества (их концентраты) природного происхождения или идентичные вещества искусственного происхождения, а также пребиотики, предназначенные для употребления с пищей с целью оптимизации рациона человека и не являющиеся единственным источником пищи или диетического питания» [1].

В Республике Беларусь БАД отнесены к категории пищевых продуктов, поэтому их нельзя рассматривать как лекарственный препарат. Они не оказывают терапевтического эффекта, а призваны повышать защитные возможности организма. Согласно определению на официальном сайте фармацевтической компании «Минскинтеркапс», БАД – это «лекарства» для здорового организма. Следовательно, не следует прибегать к приему БАД в надежде излечить ту или иную патологию.

Таким образом, актуальность данного исследования обусловлена необходимостью приема БАД для устранения дефицита нутриентов.

Цель. Изучение отдельных аспектов влияния БАД на здоровье студенческой молодежи

Материалы и методы. Было проведено валеолого-диагностическое исследование с участием 350 респондентов в возрасте от 17 до 24 лет (из них 75% – женщины и 25% – мужчины).

Результаты и их обсуждение. В результате анализа самооценки состояния здоровья выяснено, что 38% (n = 133) оценивают свое здоровье как хорошее, еще 56,9% (n = 199) считают его удовлетворительным. При этом результаты не зависят от пола респондентов. Залогом хорошего здоровья 82% (n = 287) опрошенных считают отказ от вредных привычек. Рациональное питание назвали 80,6 % (n = 282) назвали рациональное питание, 72 % (n = 252) отметили режим дня, 65,2 % (n = 228) считают, что это хорошая окружающая среда. Достаточно большое количество респондентов (60%, n = 210) считают занятия физкультурой и спортом способом поддержания хорошего здоровья. 52% (n = 182) респондентов

предпочитают профилактику заболеваний (в том числе физкультурно-оздоровительную и гигиеническую) для сохранения здоровья. 54% (n = 189) участников исследования прибегают к использованию медицинских методов для борьбы с заболеваниями. При этом 38% (n = 133) из них принимают лекарственные препараты по рекомендации лечащего врача. Однако 25,4% (n = 89) респондентов предпочитают лечиться «народными средствами». 80% (n = 280) студентов считают, что БАДы – это добавки к пище, содержащие природные активные вещества. 38% (n = 133) уверены, что это вещества натурального происхождения, повышающие защитные возможности организма. Однако 25,4 % (n = 89) респондентов полагают, что БАДы – это витамины, а 17,4% (n = 61) – микроэлементы. При этом 76% (n = 266) считают, что БАДы восполняют недостающие вещества в организме; 40% (n = 140) уверены, что с помощью БАДов можно выполнить потребность организма в витаминах. 38% (n = 133) респондентов считают, что БАД принимают для профилактики. Важно, что 3,1% (n = 11) ошибочно полагают, что БАДы – это лекарственные препараты, а 8% (n = 28) участников исследования рекомендуют БАД для лечения различных заболеваний, при этом 16% (n = 56) не смогли ответить на этот вопрос.

Выбирая известные виды БАДов 44% (n = 154) указали на поливитамины с микроэлементами, 42% (n = 147) назвали поливитамины, а 38% (n = 133) полагают, что это комбинация поливитаминов и минералов. Однако, 36,6% респондентов правильно назвали пробиотики, а еще 23,2% (n = 81) выбрали ответ нутрицевтики. 25,4% (n = 89) убеждены, что пищевые добавки восполняют нехватку нутриентов, 17% (n = 60) предлагают использовать БАДы для восполнения дефицита микро- и макронутриентов, а 24% (n = 84) респондентов полагают, что БАДы укрепляют иммунитет. Однако 49,1% (n = 172) респондентов не знают сколько БАДов можно принимать одновременно. При этом 22% (n = 77) считают, что безопасно принимать 2 БАДа одновременно, и 12,9% (n = 43) уверены, что можно принимать только 1 БАД без вреда для здоровья. 39,8% (n = 139) затруднились ответить на вопрос о приеме БАДов вместе с лекарственными препаратами. Такое же количество респондентов уверены, что одновременный прием БАДов и лекарств может привести к отрицательным последствиям. Важно отметить, что 42,3% (n = 148) респондентов никогда не принимали пищевые добавки, и еще 17,1% (n = 60) не знают являются ли принимаемые ими препараты лекарствами или БАДаами. Положительным моментом является тот факт, что 65,2% (n = 228) респондентов, периодически принимающих БАД, делают это только после консультации с лечащим врачом. Однако 28% (n = 98) прислушиваются к рекомендациям родственников и знакомых, блогеров.

Выводы. В результате исследования можно сделать вывод, что прием БАД практически не оказывает влияния на состояние здоровья

студенческой молодежи, поскольку многие студенты не принимают БАД, так как они недостаточно осведомлены о том, чем являются БАДы, для чего они применяются и как правильно это делать. Более того, они не знают, что бесконтрольный прием БАДов может нанести непоправимый вред организму. Следовательно, необходимо проводить активную разъяснительную работу среди студенческой молодежи.

Литература

1. Требования к питанию населения: нормы физиологических потребностей в энергии и пищевых веществах для различных групп населения Республики Беларусь : постановление МЗ РБ № 180 от 20.11.2012 г. Санитарные нормы и правила / Министерства здравоохранения Республики Беларусь. – Минск. – 2012.

2. Технический регламент Таможенного союза ТР ТС 021/2011 «О безопасности пищевой продукции» (с изменениями на 14 июля 2021 года), ст. 4.

ИЗУЧЕНИЕ ПРОЯВЛЕНИЙ СИНДРОМНОЙ МЕТЕОПАТОЛОГИИ У МОЛОДЕЖИ

Кривицкая Е.А.

Гродненский государственный медицинский университет

Научный руководитель – старший преподаватель Смирнова Г.Д.

Актуальность. Метеочувствительностью называется состояние повышенной чувствительности организма к изменениям метеорологической ситуации. Это может быть снег, дождь или просто пасмурная погода, магнитные бури, вспышки на солнце и так далее. Метеочувствительность очень распространена и оказывает непосредственное влияние на самочувствие человека. Наибольшая восприимчивость у людей отмечается к перепадам атмосферного давления, геомагнитным бурям. Около трети мужчин и почти половина женщин имеют повышенную чувствительность к изменениям погодных условий [1]. По литературным данным, 19,2% людей уверены, что погода значительно влияет на здоровье, а 35,3% считают, что картина за окном так или иначе отражается на их самочувствии. На мигрень жалуется каждый седьмой человек в мире. Среди лиц, страдающих от мигрени, по данным немецких исследований, у 30% приступы усиливались при изменении погодных условий, а по данным японских ученых, 100% пациентов начинают жаловаться на головную боль при незначительном понижении атмосферного давления. С возрастом организм становится чувствительным не только к собственным болезням,