

АБ ХАРАКТАРЫ РЭЖЫМУ ХАРЧАВАННЯ СТУДЭНЦКАЙ МОЛАДЗІ І ПСІХАЛАГІЧНЫМ ПАДЫХОДЗЕ ДА ЯГО АПТЫМІЗАЦЫІ

Александровіч А.С., Зімацкіна Т.І.

Гродзенскі дзяржаўны медыцынскі ўніверсітэт

Актуальнасць. Харчаванне з'яўляецца адным з найбольш актыўных і важных фактараў навакольнага асяроддзя, якое аказвае разнастайны ўплыў на арганізм чалавека, забяспечвае яго рост, развіццё, захаванне працаздольнасці і аптымальнай працягласці жыцця. Па даных экспертаў СААЗ колькасць і характар спажываных прадуктаў харчавання ў значнай меры вызначаюць адаптацыйныя рэзервы і здароўе чалавека. Старажытныя грэкі казалі: «Мы – ёсць тое, што мы ямо». На працягу жыцця чалавек з'ядае 22-40 тон ежы і выпівае 33-50 тысяч літраў вадкасці. Парушэнні ў якасным і колькасным баку харчавання негатыўна ўплываюць на здароўе чалавека [1, 2].

Агульнай тэндэнцыяй у харчаванні насельніцтва Беларусі з'яўляецца дэфіцыт жывёльных бялкоў, вітамінаў, мікраэлементаў, харчовых валокнаў, поліненасычаных тоўстых кіслот і лішак простых вугляводаў і жывельных тлушчаў [3]. Таму няправільнае харчаванне ўяўляе сабой сур'езную сучасную праблему і можа прыводзіць да ўзнікнення шэрагу захворванняў. Рацыянальнае харчаванне забяспечвае аптымальнае функцыянаванне імуннай сістэмы, павышае працаздольнасць арганізма і адаптацыйны патэнцыял.

Студэнцкая моладзь з'яўляецца адной з найбольш каштоўных катэгорый грамадства, для падтрымання здароўя якой неабходны правільны рэжым харчавання. Паколькі харчовыя паводзіны ўключаюць у сябе стаўленне, паводзіны, звычкі, эмоцыі чалавека, якія з'яўляюцца індывідуальнымі, мэтазгодна выкарыстанне псіхалагічнага падыходу да яго карэкцыі.

Мэта. Вывучэнне рэжыму харчавання студэнцкай моладзі і магчымасці выкарыстання псіхалагічнага падыходу да яго аптымізацыі.

Матэрыялы і метады даследавання. У працы выкарыстаны метады параўнальнага аналізу і сацыялагічнага апытання, якое праводзілася ў лістападзе 2022 г. і студзені 2023 г. сярод студэнцкай моладзі ВНУ краіны (113 чалавек ва ўзросце 19-23 гады). Атрыманыя даныя апрацаваны статыстычна.

Вынік даследаванняў. Харчаванне здаровага чалавека павінна быць рацыянальным, гэта значыць, быць фізіялагічна паўнавартасным, адпаведным энергетычным, пластычным, біяхімічным патрэбам арганізма. Навукова абгрунтаваныя веды ў галіне нутрыцыялогіі, даюць магчымасць правільна арганізаваць якасную і колькасную старану харчавання. Пры парушэннях у рэжыме харчавання магчыма актывізацыя працэсаў гніення, закісання і развіццё захворванняў органаў сістэмы стрававання [4].

У выніку праведзенага сацыялагічнага апытання ўстаноўлена, што большая частка студэнтаў (86,2%) знаёмая з асновамі рацыянальнага харчавання. Аднак толькі 54,2% рэспандэнтаў лічаць сваё харчаванне

правильным. Пэўная частка студэнтаў (43,1%) абмяжоўвае сябе ў ежы, а некаторыя (23,7%) маюць залішнюю масу цела. Кратнасць прыёмаў ежы ў 8,5% рэспандэнтаў складае 2 разы на дзень; у 42,4% – 3 разы; у 33,9% – 4 разы; у 15,3% – 5 і больш разоў на дзень.

Больш за палову студэнтаў (54,2%) абедуюць у сталовай універсітэта, у якім навучаюцца; 69,5% – уключаюць у свой харчовы рацыён дастатковую колькасць садавіны і агародніны. Палова студэнтаў (50,8%) ужываюць залішнюю колькасць прысмакаў (цукерак і шакаладу), рафінаваным прадуктам аддаюць перавагу 45,8% рэспандэнтаў. Недастатковая колькасць хлеба і збожжавых прадуктаў у рацыёне харчавання маюць 68,9% рэспандэнтаў. Большасць апытаных (81%) рыхтуюць сняданак і вячэру самастойна. Рэгулярна ўключаюць малочныя прадукты ў рацыён харчавання 96,6% студэнтаў. Пры апытанні, якое праводзіцца ў лістападзе 2022 г., гэты паказчык складаў 61,8%, што кажа аб станоўчай дынаміцы паляпшэння рацыёну харчавання.

У выніку праведзеных даследаванняў устаноўлена, што ў 42,4% студэнтаў харчаванне змянілася ў лепшы бок, у 18,6% – у горшы бок, а ў 32,2% рэспандэнтаў змяненняў у харчаванні не адзначана. Такім чынам, парушэнні рэжыму харчавання маюць 51% студэнтаў. Арганізацыю рацыянальнага харчавання студэнтаў абцяжарваюць дэфіцыт часу на прыём і прыгатаванне ежы (56,4%), эканамічныя фактары (43,6%), а таксама складанасць забеспячэння набору прадуктаў і неаптымальная апрацоўка ежы. Нерацыянальны рэжым харчавання пераважае ў студэнтаў (8,5%), якія прымаюць ежу 2 разы на дзень. Дадзены паказчык істотна не змяніўся, за выключэннем тых студэнтаў, хто ўжывае ежу 1 раз на дзень (пры апытанні 2022 г. – 2,8% сілкаваліся 1 раз на дзень).

У высновы перыяд у большасці студэнтаў назіраецца полігіпавітаміноз, які неабходна ліквідаваць. У сувязі з гэтым у рацыён варта ўключаць дастатковую колькасць агародніны і садавіны, свежую зеляніну, хлеб з мукі грубага помолу.

Вывад. У выніку праведзенага даследавання ўстаноўлены парушэнні ў рэжыме харчавання ў значнай частцы студэнцкай моладзі. Паколькі парушэнні ў сістэме харчавання ў кожнага чалавека індывідуальныя, неабходны персанальны псіхалагічны падыход да карэкцыі рэжыму харчавання. Ён павінен уключаць некалькі блокаў: дыягнастычны (вызначэнне характару і базавых псіхалагічных праблем рэспандэнта: высвятленне сэнсу пераядання або недаядання, харчовых стратэгий і матывацый); псіхацялесную карэкцыю (павышэнне ўзроўню фізічнай актыўнасці); псіхалагічную карэкцыю (выкарыстанне тэхнік нейра-лінгвістычных паводзін, гештальт-тэрапіі, кагнітыўна-паводніцкай тэрапіі).

ЛИТЕРАТУРА

1. Зиматкина, Т.И. Валеология : учебное пособие для студентов учреждений высшего образования по специальности «Сестринское дело» / Т. И. Зиматкина, А. С. Александрович. – Гродно : ГрГМУ, 2020. – 296 с.
2. Ткаченко, Е. И. Питание, микробиоценоз и интеллект человека / Е. И. Ткаченко, Ю. П. Успенский. – СПб. : СпецЛит, 2006. – 590 с.

З. Зиматкина, Т. И. Гигиена питания: пособие для студентов лечебного и педиатрического факультетов / Т. И. Зиматкина, С. П. Сивакова, И. А. Наумов. – Гродно : ГрГМУ, 2012. – 151 с.

ДА ПЫТАННЯ АБ ПАВЫШЭННІ ЭФЕКТЫЎНАСЦІ ЗАБЕСПЯЧЭННЯ РАДЫЯЦЫЙНАЙ БЯСПЕКІ ПАЦЬЕНТАЎ

Александровіч А.С., Зімацкіна Т.І.

Гродзенскі дзяржаўны медыцынскі ўніверсітэт

Актуальнасць. Сярод разнастайных метадаў дыягностыкі і лячэння пацыентаў у цяперашні час шырока выкарыстоўваюцца крыніцы іанізуючага выпраменьвання (КІВ). Агульная колькасць лячэбна-прафілактычных устаноў (ЛПУ), якія ажыццяўляюць дзейнасць з выкарыстаннем КІВ, на тэрыторыі Рэспублікі Беларусь складае каля адной тысячы. Уздзеянню іанізуючага выпраменьвання на сваіх працоўных месцах у ЛПУ краіны падвяргаюцца каля 11 тыс. чалавек. У Расіі колькасць дадзеных ЛПУ складае каля 13 тысяч, а ўздзеянню КІВ падвяргаюцца каля 75 тыс. чалавек [1]. Такім чынам, вялікая колькасць розных КІВ, якія ўжываюцца ў медыцынскіх установах, рост аб'ёму выконваемых рэнтгенадыялагічных працэдур (РРП), значнае павелічэнне высокадозавых медыцынскіх даследаванняў, зменлівая структура доз апраменьвання абумоўліваюць высокую актуальнасць змяншэння медыцынскага апраменьвання і павышэння эфектыўнасці забеспячэння радыяцыйнай бяспекі пацыентаў [2].

Мэта. Аналіз прадстаўленых інфармацыйных даных аб медыцынскім апрамяненні (МА) пацыентаў для павышэння эфектыўнасці забеспячэння радыяцыйнай бяспекі.

Матэрыялы і метады даследавання. Матэрыялам для даследавання служылі афіцыйныя статыстычныя даныя Міністэрства аховы здароўя і абласных цэнтраў гігіены, эпідэміялогіі і грамадскага здароўя Рэспублікі Беларусь, для абагульнення і сістэматызацыі якіх ужыты параўнальна-аналітычны метады даследавання.

Вынікі і іх абмеркаванне. Пры МА для абароны пацыентаў заўсёды павінны прымяняцца прынцыпы забеспячэння радыяцыйнай бяспекі.

Прынцып нармавання мае на ўвазе не перавышэнне дапушчальных межаў індывідуальных доз апраменьвання грамадзян ад усіх КІВ. Да пацыентаў ён не прымяняецца ў сувязі з неабходнасцю дасягнення патрабаванага дыягнастычнага або тэрапеўтычнага эфекту.

Прынцып абгрунтавання – гэта забарона ўсіх відаў дзейнасці па выкарыстанні КІВ, пры якіх атрыманая для чалавека і грамадства карысць не перавышае рызыку магчымай шкоды, нанесенай дадатковым да натуральнага радыяцыйнага фону апрамяненнем [3].