

2. Грудное вскармливание [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <https://zdorovie7i.ru/blog/grudnoe-vskarmivanie-avtor-stati-vrach-pediatr-dmn-professor-akademik-rt-malcev-stanislav-viktorovich.html>. – Дата доступа: 13.03.2024.

РАСПРОСТРАНЕННОСТЬ ВРЕДНЫХ ПИЩЕВЫХ ПРИВЫЧЕК У СТУДЕНТОВ ГРГМУ

Прокопук А. О.

УО «Гродненский государственный медицинский университет»

Научный руководитель: канд. мед. наук, доц. Есис Е. Л.

Актуальность. В современном мире вопросы здорового питания и правильного образа жизни становятся все более актуальными, особенно среди студенческой аудитории. Питание играет важную роль в общем физическом и психическом благополучии человека, поэтому изучение пищевых привычек и отношения к питанию среди студентов является важным аспектом [1].

Исследования в данной области показывают, что многие студенты испытывают сложности с поддержанием здорового рациона из-за разнообразных факторов, таких как ограниченное время, доступность быстрой пищи, стресс и недостаток информации о правильном питании [2].

Цель. Изучить распространенность вредных пищевых привычек среди студентов ГрГМУ.

Методы исследования. Исследование проводилось методом социологического опроса с использованием специально разработанной анкеты. Всего опрошено 50 студентов ГрГМУ в возрасте 17-23 лет. Полученные данные обработаны с использованием платформы GoogleForms.

Результаты и их обсуждение. По результатам опроса, 94% студентов употребляют фаст-фуд (из них 11,1% употребляют часто), а 5,6% – не употребляют. Газированные напитки употребляют 84% (из них 8,3% употребляют ежедневно), 14% не употребляют газированные напитки. Что касается кондитерских изделий, то у 100% студентов они присутствуют в рационе (у 75% каждый день, а у 2,8% редко). Чипсы, сухарики, соленые орешки употребляют 100% студентов (из них 11,1% – часто, 61,1% – иногда, а 27,8% – очень редко).

36,1% студентов отметили, что периодически страдают от переедания, 33,3% иногда могут переесть, у 30,6% опрошенных нет таких проблем. При этом 30,6% отмечает, что причиной переедания является стресс, а 63,9% не могут точно ответить на данный вопрос. 27,8% студентов страдают от привычки есть перед сном, 27,8% студентов иногда нарушают режим питания, а 44,4% не имеют такой привычки.

Что касается диет для снижения веса, то 30,6% студентов пытались следовать им, а 69,4% никогда не придерживались диет. 47,2% студентов употребляют фрукты и овощи как можно чаще, 30,6% студентов пару раз в неделю, 19,4% студентов употребляет овощи и фрукты очень редко, а 2,8% студентов почти не употребляет. Последним вопросом в анкете был «Устраивает ли вас ваш рацион?» и 44,4% студентов ответили, что рацион их вполне устраивает, 16,7% ответили, что хотели бы изменить, но пока нет возможности, а 38,9% ответили, что хотят изменить.

Выводы. Результаты исследования указывают на высокую степень распространенности вредных пищевых привычек у студентов.

ЛИТЕРАТУРА

1. Лучинович, Л. А. Ценности здорового образа жизни в молодежной среде / Л. А. Лучинович // Современные проблемы формирования здорового образа жизни студенческой молодежи : материалы IV Международной научно-практической интернет-конференции, 7–8 октября 2021 г., Минск, Беларусь / БГУ, Фак. социокультурных коммуникаций, Каф.экологии человека ; [редкол.: И. В. Пантюк (отв. ред.) и др.]. – Минск : БГУ, 2021. – С. 123–132.

2. Питкин, В. А. Роль правильного питания в жизни студента / В. А. Питкин, О. В. Синько, И. А. Хрипко // Вестник Воронежского государственного университета инженерных технологий. – 2022. – № 2 (92). – С. 110–114.

ПРИМЕНЕНИЕ МЕТОДА КИНЕЗИОТЕЙПИРОВАНИЯ ПРИ КОРРЕКЦИИ ПЛОСКОСТОПИЯ И ВАЛЬГУСНОЙ ДЕФОРМАЦИИ СТОП У ВЗРОСЛЫХ И ДЕТЕЙ

Пуляк А. В.

УО «Гродненский государственный медицинский университет»

Научный руководитель: канд. мед. наук, доц. Ярош А. С.

Актуальность. Плоскостопие и вальгусная деформация стопы являются одними из распространенных проблем в современном мире. Частота встречаемости этих патологий коррелирует от 15% до 58%, а врожденная плоско-вальгусная стопа от 10% до 18%. В связи с этим ухудшается качество жизни людей, так как они страдают от постоянных болей в стопе, усиливающиеся после длительной ходьбы, отечности лодыжек, повышенной утомляемости после ходьбы, нарушения походки, а затем и осанки [1].

Одним из современных методов коррекции ПВДС является кинезиотейпирование. Данный метод характеризуется накладыванием специальных эластичных хлопчатобумажных лент, которые обладают адгезивным действием, что помогает держаться на коже человека около 3-5 дней, а также