

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

тейпы характеризуются рядом свойств, например, поддержанием суставов от перегрузки, улучшением кровоснабжения и оттока лимфы, а также купированием боли. Но для достижения наилучшего эффекта в лечении необходимо применять кинезиотейпирование в комплексе с другими методами [2].

**Цель.** Определить влияние метода кинезиотейпирования на коррекцию деформированных стоп у людей с плоскостопием и вальгусной патологией.

**Методы исследования.** Метод онлайн-анкетирования людей. Опрос осуществлялся путем распространения анкеты, созданной в Google Forms. В анкетировании приняло участие 98 человек, из которых было выбрано 8 человек, для которых был проведен курс кинезиотейпирования.

**Результаты и их обсуждение.** Для того, чтобы узнать, какие жалобы наиболее часто встречаются у людей с плоскостопием и вальгусной патологией проведен опрос среди респондентов разных возрастных групп, а именно учащихся ГрГМУ, ГрГУ, учащихся школ, а также людей работающих в разных отраслях.

Исходя из данных анкетирования, до прохождения курса у 30,4% выставлены диагнозы, у 21,7% из которых –плоскостопие и 8,7% – вальгусная деформация, 21,7% – не информированы и у 15% – отсутствует диагноз. Из респондентов, у которых выставлен диагноз, 82,4% не лечились по данным деформациям стопы. Также исходя из данных опроса, 70% отметили беспокоящие их боли в ногах и другие симптомы: повышенную утомляемость при ходьбе (88,2%), отечность лодыжек (29,4%), боль в коленных суставах (70,6%), образование мозолей и натоптышей (58,8%), смещение первого пальца (11,8%), смещение стопы вовнутрь (11,8%), боль в стопах после длительного стояния (76,5%). Респонденты отметили, что боль и утомляемость возникают через день (36,8%), а 31,1% ежедневно сталкивается с такими проблемами.

При анкетировании рассмотрен вопрос о появлении плоскостопия и вальгусной стопы до и после родов у женщин и выявлено, что у 50% женщин появились жалобы на утомляемость при ходьбе, смещение первого пальца и стопы вовнутрь и т. д. после родов, так как до них они не замечали таких симптомов. И 16,7% сталкивались с подобными жалобами и до беременности.

Также провели опрос, какую обувь носят чаще, и получили ответ, что 85% респондентов носят кроссовки, 75% – обувь на ровной подошве (кеды, балетки, шлепанцы), 30% – обувь на каблуках и 65% – обувь на небольшом каблуке (туфли, ботинки).

После прохождения курса кинезиотейпирования пациенты с плоскостопием отметили у себя уменьшение болей, ощущение легкости, уменьшение отечности и тяжести в ногах к концу дня, улучшение кровообращения. У пациентов с вальгусной стопой было выявлено небольшое уменьшение выпирания костной «шишки» по внутреннему краю стопы и отклонение первого пальца внутрь, в связи с чем некоторые жаловались на незначительное беспокойство в области сустава плюснефалангового сустава первого пальца, а также на уменьшение отечности и утомляемости ног.

**Выводы.** В ходе исследования было выявлено, что метод кинезиотейпирования, является достаточно эффективным и целесообразным при лечении плоскостопия и вальгусной деформации стоп, особенно при комплексной коррекции с другими методами реабилитации, такими как массаж, ЛФК, физиопроцедуры.

#### ЛИТЕРАТУРА

1. Лутков, В. Ф. Методика тейпирования для профилактики спортивного травматизма: учеб.-метод. пособие / В.Ф. Лутков. – СПб : СПб ГУФК им. П. Ф. Лесгафта, 2006. – 91 с.
2. Нарскин, Г. И. Средства физического воспитания в профилактике деформаций сводов стопы у детей: монография/ Г. И. Нарскин. – Гомель : ГГУ, 2001. – 124 с.

## ХАРАКТЕРИСТИКА ЭКСТРАГЕНИТАЛЬНОГО ЭНДОМЕТРИОЗА ПО ДАННЫМ ОПЕРАЦИОННОГО МАТЕРИАЛА

**Пумпур М. П., Мартысевич У. И.**

УО «Гродненский государственный медицинский университет»

Научный руководитель: канд. мед. наук Бутолина К. М.

**Актуальность.** Эндометриоз – заболевание, которое характеризуется появлением эндометрия за пределами полости матки. По данным статистики, в мире 7-10% женщин страдают данным заболеванием вне зависимости от этнической принадлежности и социального статуса. Эндометриоз способен приводить к нарушениям репродуктивной функции, стойкому болевому синдрому и бесплодию. Кроме того, очаги эндометриоза могут быть локализованы и вне матки, на таких органах как кишечник, мочевой пузырь и другие. Поэтому в настоящее время эндометриоз является проблемой, интересующей врачей разного профиля [1, 2].

**Цель.** Дать характеристику экстрагенитального эндометриоза по данным операционного материала.

**Методы исследования.** Материалом для исследования стали данные гистологического исследования операционного материала за 2019-2022 годы из архива ГУЗ «Гродненское областное клиническое патологоанатомическое бюро».

**Результаты и их обсуждение.** За анализируемый период было выявлено 165 случаев эндометриоза. Из них было 25 случаев экстрагенитального эндометриоза, что составило 15,2% от общего количества наблюдений эндометриоза. Возраст пациенток с экстрагенитальным эндометриозом варьировался от 24 до 47 лет (средний возраст составил 34,3 года).