

ЛИТЕРАТУРА:

1. Вишнякова, Н.М. Частота и уровни облучения пациентов и населения РФ за счет лучевой диагностики с применением источников ионизирующего излучения / Н.М. Вишнякова // Радиационная гигиена. – 2010. – №3. – С. 17–22.
2. Лучевая диагностика и лучевая терапия на пороге третьего тысячелетия: монография / под общ. ред. М.М. Власовой. – СПб.: Норма, 2003. – 468 с.
3. Пономарева, Т.В. Медицинское облучение и средства фармакологической профилактики отдаленных последствий / Т.В. Пономарева, С.А. Кальницкий, Н.М. Вишнякова // Радиационная гигиена. – 2008. – Т.1, №1. – С. 63-68.

ОТНОШЕНИЕ СТУДЕНТОВ-МЕДИКОВ К ПРОДУКТАМ БЫСТРОГО ПИТАНИЯ (ЧИПСАМ) И ОЦЕНКА ИХ ВЛИЯНИЯ НА ЗДОРОВЬЕ УЧАЩИХСЯ

**УО «Гродненский государственный медицинский университет»
Ковальчук Д.А., Горбач М.Ю., студентки 3курса педиатрического
факультета**

**Кафедра общей гигиены и экологии
Научный руководитель – ассистент Синкевич Е.В.**

Актуальность. Двадцать первый век – век высоких технологий и скоростного темпа жизни. Поэтому, в питании современных молодых людей предпочтение отдается пище быстрого приготовления и фастфуду. Особое место среди продуктов данной категории занимают чипсы. В данное время много спорят о пользе и вреде чипсов, однако единственное, что можно сказать в защиту продукта – они обладают хорошими вкусовыми качествами. Доказанный учеными вред этого продукта перевешивает его сомнительную пользу.

Согласно проведенным исследованиям, даже здоровый человек после ежедневного употребления пачки чипсов в день в течение месяца начинает мучиться изжогой, гастритом и болезнями кишечника, а более длительное их употребление - может привести к накоплению холестерина и развитию атеросклероза сосудов.

Количество вредных веществ, входящих в состав чипсов, можно перечислять очень долго: акролеин – продукт распада жиров, обладающий мутагенными свойствами; акриламид, образующийся при термической обработке продуктов, содержащих крахмал и глицидамид – обладают канцерогенными свойствами; хлорид натрия – в избыточных количествах может отрицательно влиять на систему органов кровообращения и костную систему; пищевые добавки; генно-модифицированный крахмал, используемый в приготовлении чипсов из картофельного пюре.

Цель данной работы: исследовать степень осведомленности о действии чипсов на организм среди студентов-медиков, определить их отношение к проблеме нерационального питания. Объект исследования – студенты 2-4 курсов лечебного и педиатрического факультетов УО «Гродненский государственный медицинский университет» (50 человек).

Задачи и методы исследования: изучение и анализ литературных и информационных источников, добровольное анкетирование и анализ полученных данных.

Результаты: 100 % всех опрошенных употребляют чипсы с различной кратностью, причем - 1 раз в неделю и чаще - 20 %, 1 раза в месяц и чаще - 40 %, и реже, чем 1 раз в месяц - 40 % респондентов. Наиболее покупаемыми являются чипсы торговой марки Lays (им отдают предпочтение около 70 % опрошенных), на втором месте - Онега и Estrella, чипсы торговой марки Pringles – завершают рейтинг популярности.

В ходе проведения опроса, выяснилось, что лишь 20 % респондентов обращают внимание на состав чипсов. Однако важно отметить то, что при производстве чипсов торговой марки Pringles используются пищевые добавки, которые способны привести к расстройству желудочно-кишечного тракта, ароматизаторы и красители – и всезапрещены для продуктов детского питания.

В результате анкетирования выяснилось, что для 50 % опрошенных студентов, чипсы используются чаще всего в качестве дешевого и доступного перекуса, для 20 % - являются основным блюдом на обед или ужин, причем, иногда в сопровождении слабоалкогольных спиртных напитков (пиво, джин – тоник и др.), для 30% - это излюбленное лакомство.

В качестве альтернативы чипсам, из предложенного перечня продуктов быстрого питания студенты отдали предпочтение мороженому и шоколаду (по 40 % опрошенных), остальные – предпочли орехи, сухофрукты.

То, что чипсы не являются продуктом здорового питания отмечают 95 % опрошенных.

По данным анкетирования, хронические заболевания желудочно-кишечного тракта и органов системы кровообращения имеются у 30 % студентов.

Выводы. Анализ полученных в ходе анкетирования данных позволяет сделать выводы о том, что большинство респондентов знают о вреде, наносимом чипсами здоровью, и о необходимости их исключения из рациона питания, однако, все же не все студенты-медики согласны отказаться от их употребления. Данному вопросу необходимо уделять больше внимания в процессе формирования культуры здорового питания среди молодежи, так как регулярное употребление продуктов такого рода инициирует развитие и осложняет течение многих заболеваний, и исключение их из рациона является одной из основных мер профилактики возникновения хронических заболеваний желудочно-кишечного тракта, атеросклероза, ожирения и ряда других болезней цивилизации.

ЛИТЕРАТУРА:

1. Лакшин, А.М. Эколого-гигиенические проблемы питания населения / А.М. Лакшин, В.А. Катаева // Общая гигиена с основами экологии человека: учеб. пособие / А.М. Лакшин и В.А. Катаева. – Москва, 2004. – С. 177–194.
2. Артюнина, Г.П. Основы медицинских знаний: Здоровье, болезнь и образ жизни: учеб. пособие / Г.П. Артюнина, С.А. Игнаткова. – М.: Академический проект, 2009. – 560 с.
3. Интересы и потребности современных детей и подростков / Б. З. Вульф [и др.]; под общ. ред. Б.З. Вульфо́ва. – СПб: КАРО, 2007. – 144 с.

ИЗУЧЕНИЕ РАСПРОСТРАНЕННОСТИ НАРУШЕНИЯ ЗРЕНИЯ У ШКОЛЬНИКОВ ГОРОДА ГРОДНО, ОПРЕДЕЛЕНИЕ РОЛИ ПРОФИЛАКТИКИ

УО «Гродненский государственный медицинский университет»

Колешко Е.Н., студент 3 курса лечебного факультета

Кафедра общей гигиены и экологии

Научный руководитель – ассистент Заяц О.В.

Охрана зрения детей является не только офтальмологической, но и гигиенической проблемой. Только сочетание методов раннего выявления нарушений зрения и причин, повлекших за собой эти изменения, способно более действенно вмешаться в развитие данной патологии. Наиболее частыми причинами снижения зрения у детей школьного возраста являются: аномалии рефракции, косоглазие, амблиопия, рано приобретённая близорукость. В России в настоящее время близорукостью страдают 25-30% учащихся, что значительно превышает показатель последних десятилетий. Ежегодный прирост детей с миопией составляет 5%, в основном за счёт учеников младших и средних классов. Близорукость в настоящее время - самая распространённая патология у подростков, которая встречается у каждого шестого [1]. Причинами возникновения близорукости в школьном возрасте являются значительные, часто непосильные нагрузки, практически повсеместное распространение электронных средств передачи и обработки информации, психологические факторы [2].

Одним из основных мероприятий, необходимых для профилактики нарушений зрения, является соблюдение основных санитарных правил освещённости в классах, мастерских и других учебных помещениях. Не менее важными факторами профилактики возникновения нарушений зрения является правильная посадка учащихся и использование удобной мебели, соответствующей росту. Правильный режим дня и рациональная организация занятий в школе и дома имеют существенное значение для сохранения здоровья детей, в том числе и их зрения [1].