

низкую цену продуктов как главного фактора, способствующего покупке продуктов, содержащих ТИЖК. Вторым по значимости явилось нежелание готовить самостоятельно (55%). Третий фактор – отсутствие информации о вреде трансжиров (52%).

Отметили негативное влияние этих веществ на здоровье 81% участников исследования. Большая половина (65%) респондентов могут объяснить, в чём именно заключается их опасность: увеличение риска сердечно-сосудистых заболеваний отметили 83% развитие сахарного диабета 93%. Однако 15,6% считают, что их употребление в умеренных количествах является безопасным.

Выводы. Результаты исследования показали, что респонденты двояко относятся к такому понятию, как трансжиры. Часть респондентов подробно изучают состав и тщательно выбирают продукты. Вторая группа людей проявляет полное безразличие к выбору продуктов; считает, что они не представляют какой-то опасности для здоровья человека. Поэтому существует необходимость повышения информированности всех возрастных категорий общества в сфере рационального питания, правильной методики выбора продуктов питания, а также состава употребляемых ими продуктов.

Литература

1. Григорьева, Н. М. Опасность трансжиров пищи: проблема информированности населения / Н. М. Григорьева, М. В. Кулешова // Вестник Челябинского государственного университета. – 2020. – № 4 (12). – С. 54–58.

2. Бессонов, В. В. Трансизомеры жирных кислот: риски для здоровья и пути снижения потребления / В. В. Бессонов, Л. В. Зайцева // Вопросы питания. – 2019. – № 3. – С. 6–18.

3. Медведев, О. С. Трансизомеры жирных кислот как опасный компонент нездорового питания / О. С. Медведев, З. О. Медведева // Вопросы диетологии. – 2020. – Т. 15, № 2. – С. 54–63.

АФОРИЗМЫ ГИППОКРАТА КАК ОСНОВА СОВРЕМЕННОЙ ФИЛОСОФИИ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ

Юзефович Е.А.

Гродненский государственный медицинский университет

г. Гродно, Беларусь

Научный руководитель – канд. мед. наук, доц. Пац Н.В.

Актуальность. Согласно закону философии и науки, процесс познания бесконечен, сколь бесконечно и изучение человеком самого себя. И именно этот тернистый путь открытия своей «внутренней Вселенной», собственных потребностей, возможностей и стремления к совершенству формирует такое

направление, как ЗОЖ. Ещё философы античности, размышляя о здоровье, заметили, что оно напрямую зависит от образа жизни и поведения конкретного человека. Интерес к рассматриваемой теме актуализирован тем, что афоризмы Гиппократовы, сформированные в 300-400 гг. до н.э., являются основой здорового образа жизни и в настоящее время.

Их влияние на медицину огромно, причём на протяжении многих веков, включая наше время. Русский врач С.Ф. Вольский, переведивший афоризмы Гиппократовы, назвал их уникальными ещё в 1840 году [1]. Он утверждал, что нет другой медицинской книги, которая так просто и ясно передавала бы глубокие истины искусства врачевания. Гиппократу поистине удалось стать реформатором медицины своего времени благодаря живому, неподдельному интересу к своей сфере, многолетнему опыту и искренней любви к науке и человечеству.

Цель исследования – выявление взаимосвязи между философскими взглядами Гиппократовы на здоровый образ жизни и современной интегративной концепцией здоровья, охватывающей физическое, психическое и социальное благополучие с целью определения практической ценности древнейших принципов античности при формировании осознанного отношения к здоровому образу жизни.

Для этого поставлена задача: проанализировать изречения Гиппократовы о здоровом образе жизни, роли двигательной активности, питания, роли сна, эмоционального равновесия в сохранении здоровья и долголетия.

Материалы и методы исследования. Для достижения поставленных целей в работе проведен обзор 22 источников литературы, анализ существующих научных публикаций и материалов по теме исследования работ Гиппократовы о роли охранению здоровья и обеспечению полноценной жизни человека.

Результаты и их обсуждение. Идея о бесконечности процесса познания, включая самопознание, лежит в основе концепции здорового образа жизни (ЗОЖ). Ещё философы античности, размышляя о здоровье, заметили, что оно напрямую зависит от образа жизни и поведения конкретного человека. Аргументы, подтверждающие данный факт, можно найти в учении Гиппократовы, философа-врача, ставшего реформатором античной медицины в далёких 300-400гг. до н.э. Принципы здорового образа жизни, записанные Гиппократом в своих афоризмах, не потеряли своей актуальности и сегодня. Их влияние на медицину огромно, причём на протяжении многих веков, включая наше время. Русский врач С.Ф. Вольский, переведивший афоризмы Гиппократовы, назвал их уникальными ещё в 1840 году. Он утверждал, что нет другой медицинской книги, которая так просто и ясно передавала бы глубокие истины искусства врачевания. Гиппократу поистине удалось стать реформатором медицины своего времени благодаря живому, неподдельному интересу к своей сфере, многолетнему опыту и искренней любви к науке и человечеству.

Более двух тысяч лет назад отец медицины сформулировал афоризмы, поразительно актуальные и сегодня. Среди примерно 422 его изречений десятки напрямую касаются принципов здорового образа жизни, предлагая бесценные

рекомендации для сохранения здоровья – самого драгоценного дара каждого человека [1].

Один из ключевых принципов, который остается актуальным и сегодня, – умеренность. Он выражен в афоризме: *«Избегай крайностей: истинная мудрость – в соблюдении меры во всем»* [2]. Современная концепция ЗОЖ рассматривает этот принцип как основу баланса между работой и отдыхом, социальной активностью и уединением, стрессом и релаксацией. Данный афоризм также тесно связан с принципом рационального питания: *«Пусть пища будет твоим лекарством, а лекарство – пищей»* [2]. Здесь заложены принципы современной нутрициологии: сбалансированное питание играет ключевую роль в поддержании здоровья и профилактике заболеваний. Важность рациона дополняется и принципом физической активности: *«Подобно сукну, что освобождается от пыли, организм очищается благодаря гимнастике»* [2]. Этот афоризм подчеркивает роль движения в поддержании жизнедеятельности организма, что подтверждается современными исследованиями о пользе регулярных физических нагрузок: исследования подтверждают, что регулярные физические нагрузки способствуют улучшению гемодинамики, укреплению иммунной системы и выработке эндогенных опиоидов, обладающих положительным влиянием на эмоциональное состояние и снижающих уровень стресса.

Особенно значимым становится и другой афоризм о важности регулярной физической активности – *«Регулярная физическая активность, будь то гимнастика, упражнения или ходьба, – залог бодрости, здоровья и счастливой жизни»*. В эпоху малоподвижного образа жизни этот совет приобретает особую ценность. Современные эпидемиологические исследования подтверждают, что даже умеренные физические нагрузки способствуют улучшению качества жизни и снижают риск развития множества хронических заболеваний.

Еще один ключевой аспект, на который указывал Гиппократ, – это роль сна в поддержании здоровья. Его высказывание *«Избыток сна, как и его недостаток, – дурной знак»* подчеркивает важность баланса. Сегодня научные данные подтверждают: нарушения режима сна, как в сторону недостатка, так и избытка, повышают вероятность сердечно-сосудистых заболеваний, метаболических расстройств и депрессии [2].

Не менее важна и психосоматическая составляющая здоровья. Гиппократ отмечал, что *«Долгое пребывание в страхе и печали ослабляет организм и делает его уязвимым для болезней»* [2]. Современная наука, в свою очередь, подтверждает, что хронический стресс и тревожные состояния ослабляют иммунную систему и могут стать причиной множества соматических заболеваний.

Выводы. В наши дни принципы Гиппократа не только сохранили свою актуальность, но и получили обоснованное научное подтверждение. Осознание взаимосвязи между образом жизни, питанием, физической активностью и эмоциональным состоянием, безусловно, играет ключевую роль в поддержании здоровья населения, что делает афоризмы великого врача не просто источником

мудрых изречений, а руководством к действию, побуждающим человека к осознанному выбору в пользу здорового образа жизни.

Литература

1. Холмогорова, Г. Т. Гиппократ о здоровом образе жизни и профилактике болезней / Г. Т.Холмогорова // Профилактическая медицина. – 2018. – С. 70-73.
2. История профилактики: из древности в XXI век. ФГБУ «НМИЦ ТПМ» Минздрава России [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <https://gnicpm.ru/o-centre/istoriya-czentra/istoriya-profilaktiki-iz-drevnosti-v-xxi-vek.html>. – Дата доступа: 11.03.2025.

ИЗУЧЕНИЕ РАСПРОСТРАНЕННОСТИ И ПРИЧИН СТРЕССА СРЕДИ СТУДЕНЧЕСКОЙ МОЛОДЕЖИ

Яцкевич В.С.

Гродненский государственный медицинский университет
г. Гродно, Беларусь
Научный руководитель – Заяц О.В.

Актуальность. Стресс – это часть нашей жизни в виде физической или умственной реакции организма на предъявляемые к нему требования. Термин «стресс» был введен венгерско-канадским врачом-эндокринологом Хансом Селье для обозначения определенных состояний человека.

При этом незначительные стрессы даже полезны, так как побуждают к личностным изменениям и росту. Однако, когда стресс существует в течение длительного периода времени, он может стать риском для здоровья, поэтому необходимо вовремя заметить это состояние и научиться управлять им. Для этого необходимо знать признаки стресса, причем как его физического, так и психического проявления.

Так физические симптомы стресса включают: усталость, тошноту, головную боль, неустойчивые модели сна, нервозность, судороги, чрезмерное потоотделение, потерю аппетита или чрезмерный аппетит, расстройство желудка и другие.

Из психических симптомов стоит выделить раздражительность, потерю концентрации, невнимательность, трудности в принятии решений, отсутствие мотивации, чувство вины или неадекватности, чувство беспомощности, предчувствие неприятностей, потерю интереса к отношениям и действиям, которые раньше доставляли удовольствие. Зачастую молодые люди в силу возраста и неопытности не обращают внимания на вышеназванные симптомы. Это происходит до тех пор, пока симптомы не станут ярко выраженными. Именно поэтому важно обращать внимание на поведенческие изменения,