

редко бывают на свежем воздухе, чаще других жаловались на ухудшение своего самочувствия. Организм адаптируется к изменениям внешней среды. Как показали результаты исследования, реже всего жаловались на ухудшение состояния во время изменения погодных условий те, кто занимается спортом, таких оказалось 37,4%.

Среди способов улучшения своего самочувствия при изменении погодных условий: часть респондентов предпочитают больше спать и отдыхать (31,5%), стараются больше бывать на свежем воздухе (21,7%), принимают контрастный душ (19%), предпочитают употреблять кофе или чай (30,7%), принимают лекарственные средства и витамины (13,2%). Не используют никаких средств для улучшения самочувствия 39,3% респондентов.

Выводы. Таким образом, несмотря на высокую распространенность метеопатических реакций у молодёжи, уровень информированности остается неудовлетворительным. Полученные данные обосновывают необходимость внедрения образовательных и профилактических программ, направленных на повышение метеорологической грамотности и формирование навыков самопомощи при неблагоприятных погодных условиях.

ЛИТЕРАТУРА

1. Ганузин, В. М. Гигиеническая оценка метеозависимости и метеотропных реакций у студентов / В. М. Ганузин, А. Т. Барабошин, О. В. Серкова // Российский вестник гигиены. – 2024. – № 2. – С. 7–12.

2. Влияние климата и погоды на механизмы формирования повышенной метеочувствительности (обзор) / А. И. Уянаева, Ю. Ю. Тупицына, М. А. Рассулова [и др.] // Вопросы курортологии, физиотерапии и лечебной физической культуры. – 2016. – Т. 93, № 5. – С. 52-57.

3. Weather Headache: Is There Such a Thing? – URL: <https://universityhealthnews.com/daily/pain/weather-headache/> (date of access: 04.04.2026).

ИЗУЧЕНИЕ ОСВЕДОМЛЕННОСТИ СТУДЕНТОВ О НЕГАТИВНОМ ВЛИЯНИИ КОСМЕТИКИ

Андрюк А.А., Герасимович Е.Д.

Гродненский государственный медицинский университет

Гродно, Республика Беларусь

Научный руководитель – Заяц О.В.

Введение. В современном мире косметика – это собирательное понятие для всех средств, помогающих сделать человека более привлекательным. Традиционно выделяют: уходовую косметику (помогает сохранить естественную красоту и здоровье), лечебную (воздействует на кожные заболевания, например, акне, экзема, дерматит) и декоративную (наделение

кожи и ее производных новыми свойствами, например, окрашивание, объем, длина). Актуальность исследования обусловлена высоким спросом населения на средства декоративной косметики. Это обусловлено повышением доступности средств декоративной косметики: продажа не только в брендовых, но и сетевых магазинах, снижение цены, а также особенностями современного информационного пространства, диктующего нормы и идеалы внешнего вида населению. Примечательно, что увеличился процент как женского, так и мужского населения, использующего косметику. Кроме того, имеется ряд профессий, в которых средства декоративной косметики являются незаменимыми: актерское мастерство, рекламный бизнес, визаж, грим, индустрия красоты, аниматоры. Негативное влияние декоративной косметики на человека изучается достаточно давно. Однако исследования преимущественно направлены на одно определенное химическое соединение в составе косметических средств, имеется необходимость в обобщении материала и итоговом выводе о безопасности косметики на сегодняшний день [1].

Цель: изучить осведомленности студентов о негативном влиянии косметики на здоровье.

Методы исследования. Исследование проведено методом социологического опроса с применением валеологической анкеты, всего опрошено 50 студентов.

Результаты и их обсуждение. По результатам исследования установлено, что только 33,5% респондентов подбирают косметику по типу кожи; 45,6% респондентов используют лечебную косметику; 45% респондентов используют средства по уходу; декоративную косметику используют 56% опрошенных, косметику с СПФ используют 33,5% респондентов. На вопрос «С какой целью Вы используете декоративную косметику?» были получены следующие результаты: 49% – используют, чтобы подчеркнуть достоинства, 35% – чтобы скрыть недостатки, остальные респонденты затруднялись с ответом. На вопрос «Знаете ли вы о негативном влиянии косметики?», 35,6% респондентов ответили, что знают; 15% респондентов затруднялись с ответом; 49,4% не были осведомлены о негативном влиянии на организм. При этом известно, что солнцезащитная косметика используется при защите кожи от УФ, также известно, чем выше у таких средств SPF, тем выше содержится соединений на основе фенола, которые могут нарушать синтез аминокислот и вызывать аллергические реакции. Также известно, что декоративная косметика в своем составе содержит жиры, минеральные масла, различные красители на основе соединений металлов. Декоративная водостойкая косметика может вызвать аллергические реакции, в отличие от косметики обычного состава.

Выводы. Большая часть респондентов не были осведомлены о негативном влиянии косметики, также респондентам необходимо помнить, что при выборе косметики необходимо соблюдать ряд правил (подбирать косметику в соответствии с типом кожи и возрастом, использовать средства для защиты, для ежедневного использования отдавать предпочтение косметике обычного состава).

ЛИТЕРАТУРА

1. Шендорова, Е. С. Химия и косметика / Е. С. Шендорова, И. С. Андреева // Профилактическая медицина. – 2024. – № 15. – С. 12–15.

ПИЩЕВАЯ И ФИЗИОЛОГИЧЕСКАЯ ЦЕННОСТЬ МАГНИЯ И ЕГО СОДЕРЖАНИЕ В РАСТИТЕЛЬНЫХ ПРОДУКТАХ

Бабкевич П.М.

Гродненский государственный медицинский университет

Гродно, Республика Беларусь

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

Введение. В настоящее время проблема дефицита магния актуальна во всем мире [1]. Недостаточность магния можно отнести к заболеваниям XXI века.

Магний не синтезируется в организме человека, а поступает с пищей, водой и солью. После всасывания в желудочно-кишечном тракте макроэлемент попадает в кровь и распределяется в организме: около 60% накапливается в костях, около 20% – в скелетной мускулатуре, 19% – в других мягких тканях, менее 1% находится вне клеток и лишь часть от этого процента – циркулирует в крови. Именно поэтому нормальные показатели магния сыворотки крови не исключают общего дефицита магния, так как при снижении его сывороточной концентрации он поступает в кровь из своего костного депо. В организме взрослого человека в среднем содержится до 25 г магния [2].

Важное значение магния состоит в том, что он служит естественным антистрессовым фактором, тормозит процессы возбуждения в центральной нервной системе и снижает чувствительность организма к внешним воздействиям. Он участвует в сокращении мышц, в том числе и миокарда (поддерживает устойчивый ритм сердца; длительный недостаток магния чреват отложением солей в мышцах, просвете сосудов).

Цель. Проанализировать пищевую и физиологическую ценность магния для организма, выделить продукты питания, с высоким его содержанием.

Методы исследования. Проведен обзор 27 источников зарубежной и отечественной литературы с глубиной научного поиска 10 лет по исследуемой теме с формированием групп продуктов по содержанию в них магния и способностью лучшему усвоению в организме.

Результаты и их обсуждение. Суточная потребность взрослого человека в магнии составляет около 400 – 420 мг для мужчин, 310 – 320 мг для женщин, а для беременных – 400-450 мг [3]. Дети в норме должны получать: 150 мг магний детям до 3-х лет; 200 мг – детям от 4 до 7 лет; 250-300 мг – детям старше 8 лет.

Есть группы людей, которые особо подвержены влиянию стресса, что увеличивает у них потребность в магнии и служит причиной внутриклеточной