

содержание магния в 100 граммах продукта, отмечается в отрубях, достигая 450-600 мг, тыквенных семечках – 535–550 мг, какао-порошке – 420–500 мг на 100 гр продукта, среди круп – в гречке 220 мг, а в бобовых – в сое – 280 мг.

В наибольшей степени дефицит магния способствует риску нарушения деятельности нервной и сердечно-сосудистой систем.

ЛИТЕРАТУРА

1. Association of magnesium consumption with type 2 diabetes and glucose metabolism: A systematic review and pooled study with trial sequential analysis / B. Zhao, H. Deng, B. Li [et al.] // Diabetes Metab Res Rev. – 2020. – Vol. 36, № 3. – P. e3243.

2. Пестрикова, Т. Ю. Биологическая роль дефицита магния в нарушении гомеостаза у женщин: обзор литературы / Т. Ю. Пестрикова, Е. А. Юрасова, И. В. Юрасов // Гинекология. – 2016. – Т. 18, № 2. – С. 63–64.

3. Артымук, Н. В. Магний и проблемы репродуктивного здоровья / Н. В. Артымук, О. А. Тачкова, В. О. Червов // Гинекология. – 2016. – Т. 18, № 4. – С. 63–66.

4. Rosanoff, A. Effectively Prescribing Oral Magnesium Therapy for Hypertension: A Categorized Systematic Review of 49 Clinical Trials / A. Rosanoff, R. B. Costello, G. H. Johnson // Nutrients. – 2021. – Vol. 13, № 1. – P. 195.

5. Проблема дефицита магния и метаболический синдром / Е. А. Никитина, С. В. Орлова, Н. В. Балашова, Ю. А. Пигарева // Диетология и нутрициология. – 2023. – № 18 (1). – С. 48–52.

ГИГИЕНИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА СТУДЕНТОВ-МЕДИКОВ

Барабан Е.А., Шайтор М.А.

Гродненский государственный медицинский университет

Гродно, Республика Беларусь

Научный руководитель - канд. мед. наук, доц. Сивакова С.П.

Введение. Состояние здоровья студенческой молодежи является одним из важнейших показателей благополучия общества, определяющим его трудовой и репродуктивный потенциал. Проблемы формирования гигиенической культуры студентов медицинских специальностей обусловлена их особой социальной ролью. Будущий врач является не только носителем медицинских знаний, но и эталоном поведенческих установок для своих пациентов [1]. Согласно концепции развития здравоохранения, приоритетным направлением является профилактика, успех которой напрямую зависит от гигиенической культуры медицинских работников. Однако современный образовательный процесс в медицинском вузе характеризуется высокой когнитивной нагрузкой, хроническим дефицитом времени и стрессогенностью, что зачастую приводит к пренебрежению студентами собственным здоровьем [2].

И несмотря на высокий уровень теоретической подготовки, современные исследования выявляют «гигиенический парадокс»: при глубоком понимании факторов риска студенты-медики демонстрируют низкую приверженность к принципам гигиены в повседневной жизни [3].

Цель. Оценить уровень гигиенической культуры студентов ГрГМУ, их готовность к соблюдению профилактических мер и степень осознания личной ответственности за состояние своего здоровья.

Методы исследования. Работа основана на проведении социологического анкетирования студентов ГрГМУ на платформе Google Forms. В опросе приняло участие 200 респондентов в возрасте от 18 до 23 лет, из которых 82% – женщины и 18% – мужчины. Для реализации поставленной цели была разработана специализированная анкета, включающая следующие тематические блоки: приверженность к профилактическим мерам, гигиеническая информированность и убеждений, осознания личной ответственности за здоровье. Статистическая обработка данных проводилась с использованием пакета программ Excel и Statistica 10.0

Результаты и их обсуждение. Результаты опроса показали, что уровень теоретических знаний о факторах риска и мерах профилактики у 92% студентов является высоким. Несмотря на высокий уровень знаний, практическая их реализация вызывает опасения: 32,6% опрошенных считают, что большое количество доступной и интересной информации побуждает их уделять больше внимания профилактике заболеваний; 29,5% респондентов убеждены в том, что для поддержания профилактики заболеваний необходимым условием является изменение образа жизни; 10,6% уверены, что на их отношение влияет пример друзей или кумиров, а 27,3% считают, что применяемый ими подход к профилактике их устраивает и ничего менять не нужно.

Средствами защиты и антисептиками при посещении учреждений здравоохранения пользуется на регулярной основе 89,4% респондентов, а неосознанно игнорируют их использование 10,6%.

На вопрос о частоте прохождения профилактических медицинских осмотров респонденты распределились следующим образом: большинство участников обращаются к врачу регулярно, раз в год, 66,7%. Очень редко – только при острой необходимости, осмотры проходят 21,2%. Лишь 5,3% опрошенных посещают врача раз в несколько лет. Доля тех, кто вовсе не проходит профилактические осмотры, составляет 6,8%.

Особый интерес вызывает отношение будущих врачей к специфической профилактике. Ежегодно вакцинируется от гриппа 21,2% респондентов; делали прививку один или несколько раз в жизни 37,9% опрошенных; никогда не делали 35,6%, а против вакцинации выступает 5,3% участников опроса.

На вопрос о личной ответственности за здоровье респонденты распределились следующим образом: большинство студентов считают, что они полностью сами ответственны за свое здоровье 96,2%, а доля тех, кто перекладывает ответственность на кого-то другого (государство и система здравоохранения, врачи, семья и родители), составило 3,8%.

Относительно мер, принимаемых при появлении симптомов простуды, респонденты распределились следующим образом: большинство студентов предпочитают продолжать посещать занятия, принимая назначенные лекарства 68,9%; обратиться к врачу и соблюдать постельный режим выбирают около 17,4% студентов; небольшая часть респондентов старается лечиться народными средствами или аптечными препаратами самостоятельно 10,6%; лишь незначительное меньшинство игнорирует симптомы, пока состояние не ухудшится 3,1%.

Согласно данным опроса, большинство респондентов считают профилактику заболеваний более эффективной мерой, чем их лечение 47%, у части этот вопрос вызвал затруднения 31,3%, а остальные участники полагают, что вылечиться от заболевания проще, чем следовать профилактическим мероприятиям 21,7%.

Выводы. Проведенное исследование позволило выявить разрыв между теоретической информированностью студентов-медиков и фактической реализацией профилактических мероприятий в их повседневной практике. Несмотря на сформированное понимание профессиональных гигиенических требований в условиях лечебных учреждений, личная приверженность будущих специалистов к мерам специфической профилактики остается на недостаточном уровне. Характерной особенностью является противоречие в системе ценностных установок: признавая собственную ответственность за состояние организма. Будущий врач может эффективно убеждать пациента в необходимости профилактики только тогда, когда эти меры являются частью его собственного образа жизни. Таким образом, развитие личной ответственности студентов за здоровье – это залог не только их профессионального долголетия, но и эффективности будущей профилактической работы в здравоохранении.

ЛИТЕРАТУРА

1. Дементей, М. В. Гигиеническое значение завтрака на трудоспособность и самочувствие студентов в течение дня / М. В. Дементей, Е. В. Степанюк, Е. В. Синкевич // Международный студенческий научный вестник. – 2021. – № 2. – URL: <https://eduherald.ru/ru/article/view?id=20422>. – (дата обращения: 11.04.2026).
2. Девришов, Р. В. Гигиеническая оценка режима дня и питания студентов медицинского университета / Р. В. Девришов, Л. А. Даулетова, М. Г. Гелачев // Международный научно-исследовательский журнал. – 2021. – № 12–2 (114). – С. 156–159.
3. Качество высшего медицинского образования: значение практико-ориентированного обучения / Г. Г. Мармыш, О. И. Дубровицк, А. А. Масловская [и др.] // Вышэйшая школа. – 2017. – № 4. – С. 17–21.