

опрошенных постоянно или периодически отвлекается на социальные сети во время работы, большинство не соблюдает перерывы и не организует должным образом рабочее место. Выявлена высокая распространённость жалоб, ассоциированных с компьютерным зрительным синдромом (усталость, размытое зрение, головные боли, сухость глаз), и признаки нарушения сна (увеличение времени засыпания у значительной доли респондентов). Полученные данные свидетельствуют о необходимости внедрения профилактических мероприятий, направленных на формирование гигиенических навыков работы с гаджетами, соблюдение режима труда и отдыха, а также ограничение экранного времени в вечерние часы для сохранения психосоматического здоровья.

ЛИТЕРАТУРА

1. Shaleha, R. From screens to cognition: A scoping review of the impact of screen time on cognitive function in midlife and older adults / R. Shaleha, N. Roque // Digital Health. – 2025. – Vol. 11. – Art. 20552076251343989.

2. Тришина, А. Ю. Влияние экранного времени использования электронных устройств на состояние нервно-психического здоровья старшеклассников / А. Ю. Тришина, В. Р. Семичева // Forcipe. – 2023. – Т. 6, № S2. – С. 288.

3. Biswas, A. Effects of extended digital screen exposure on sleep patterns and cognitive functioning of chronotypes in professional office environments / A. Biswas, A. Adan, S. Sahu // Sleep Med. – 2025. – Vol. 133. – P. 106663.

4. The Worldwide Prevalence of Internet Addiction among Medical Students: A Systematic Review and Meta-Analysis / Z. Salpynov, Z. Kosherova, A. Sarriá-Santamera [et al.] // International Journal of Environmental Research and Public Health. – 2024. – Vol. 21, № 9. – P. 1146.

5. Screen time and sleep among medical students in Germany / L. Liebig, A. Bergmann, K. Voigt [et al.] // Scientific Reports. – 2023. – Vol. 13, № 1. – P. 15462.

ИЗУЧЕНИЕ ОСВЕДОМЛЕННОСТИ СТУДЕНТОВ О ВЛИЯНИИ ПЛАСТИКА НА ЗДОРОВЬЕ

Займист Т.С.

Гродненский государственный медицинский университет

Гродно, Республика Беларусь

Научный руководитель – Заяц О.В.

Введение. Одноразовая пластиковая посуда удобна при использовании, но может быть опасна для здоровья людей. К пластиковой посуде необходимо относиться крайне осторожно. Для правильного применения важно научиться понимать обозначения и внимательно читать маркировку. По данным

гигиенистов пластик в чистом виде является непрочным, хрупким материалом, который трескается на свету и плавится от жары. Для прочности в него добавляют вещества-стабилизаторы, в результате чего пластмасса становится крепче, но и более токсичной. Это становится причиной вреда пластиковой посуды. Сами по себе полимеры инертны, нетоксичны и не «мигрируют» в пищу, но промежуточные вещества, технологические добавки, растворители, а также продукты химического распада способны проникать в пищу и оказывать токсическое воздействие на человека.

При определенных условиях пластик выделяет токсичные соединения, которые попадая в организм человека, негативно воздействуют на его здоровье. С появлением одноразовой пластиковой посуды люди стали ее активными пользователями. Так, микропластик, попадая в желудок и кишечник, способен распространяться по всему организму, накапливаясь в печени, почках и других внутренних органах. Микропластик попав в легкие, может вызвать механические повреждения и воспалительные реакции. Также микропластик может содержать токсичные вещества, такие как бисфенол А, способные проникать в организм человека и вызывать нарушения функционирования эндокринной и репродуктивной систем. Канцерогенный потенциал: вследствие биоаккумуляции, микропластик способен оказывать канцерогенное воздействие, приводя к мутациям клеток и развитию злокачественных новообразований. Иммунные реакции: микропластик может служить вектором для патогенных микроорганизмов, таких как грибки, бактерии и простейшие, которые формируют биопленки на его поверхности, что приводит к ослаблению иммунитета и повышению риска развития инфекционных заболеваний.

Для правильного применения важно научиться понимать обозначения и внимательно читать маркировку. Значок «рюмка-вилка» – самый главный маркер, свидетельствующий о пригодности пластиковой посуды к контакту с пищевыми продуктами. Если такой значок перечеркнут или отсутствует, пластиковые изделия не предназначены для хранения, использования и употребления из нее продуктов питания. Треугольник из трех стрелок – знак вторичной переработки сырья, символизирующий замкнутый цикл: создание → применение → утилизация. Это означает, что посуда или упаковка, маркированная данным знаком пригодна для последующей переработки.

Цифры внутри треугольника говорят о типе переработанного материала: 1-19 – пластик, 20-39 – бумага и картон, 40-49 – металл, 50-59 – древесина, 60-69 – ткани и текстиль, 70-79 – стекло [1, 2].

Цель: изучить осведомленности студентов о влиянии пластика на здоровье.

Методы исследования. Исследование проведено методом социологического опроса с применением валеологической анкеты, всего опрошено 60 студентов.

Результаты и их обсуждение. По результатам опроса установлено, что 64,6% респондентов указали в своих ответах на частое использование пластика

в быту. Чаще всего молодежь использует в повседневной жизни пластиковые бутылки, употребляя напитки — 73,3%, из них 61,1% используют их повторно, наполняя питьевой водой, что недопустимо для данного вида пластика. На втором месте по частоте использования пластика являются пластиковые контейнеры для хранения пищи (42,2%). Третье место оказалось у упаковочных материалов – 50,9%.

На вопрос «Обращаете ли Вы внимание на маркировку на пластиковой таре?» всего 19% анкетированных обращают и знают ее значение, 35% – обращают, но не знают, что она означает. На вопрос «Знаете ли вы, что означает цифра в треугольнике на пластиковой упаковке?», респонденты ответили следующим образом: «да» (24,2%), «нет» (41,9%), «слышал(а), но не знаю подробностей» (33,9%). На вопрос «Используете ли вы повторно одноразовые ПЭТ-бутылки (из-под воды, газировки)?», 32,2% респондентов ответили, что используют, 54,8% используют иногда, не используют 12,9% респондентов. Респонденты более всего были осведомлены о воздействии микропластика на развитие таких болезней как рак (37,8%); хроническое воспаление (36,6%); воспалительные заболевания кишечника (31,8%), аллергические заболевания (31,1%) и респираторные проблемы (25,8%). Важность информирования потребителей о типе пластика для упаковки пищевых продуктов, и о его влиянии на здоровье, необходимо считать неотложным приоритетом, так как химические вещества из нее мигрируют непосредственно в пищу.

Выводы. Большая часть респондентов осведомлены о влиянии пластика на экологию и здоровье человека, однако не все студенты осведомлены о негативном влиянии пластика на здоровья, что указывает на необходимость повышения уровня осведомленности по рациональному использованию пластика.

ЛИТЕРАТУРА

1. Оценка уровня осведомленности интернет-пользователей о воздействии на здоровье / В. Н. Кобзарь, Ю. О. Серебрякова, Д. Э. Раимкулова, А. А. Шекербекова // Бюллетень науки и практики. – 2023. – № 9. – С. 175–186.
2. Малева, А. Б. Негативное влияние пластика на здоровье человека / А. Б. Малева, В. А. Трифионов // Вестник науки. – 2025. – № 11. – С. 1213–1218.

РОЛЬ СУТОЧНЫХ БИОРИТМОВ В ОПТИМИЗАЦИИ МЕДИКАМЕНТОЗНОЙ ТЕРАПИИ

Запольская Д.А.

Гродненский государственный медицинский университет
Гродно, Республика Беларусь
Научный руководитель – Смирнова Г.Д.

Введение. Циркадные ритмы представляют собой ключевой механизм регуляции физиологических процессов, определяя суточные колебания