

3. Tan, C. C. The brain-skin connection: A narrative review of neuroendocrine and immune pathways / C. C. Tan [et al.] // JAAD International. – 2026. – Vol. 24. – P. 112–123.

4. Каиль-Горячкина, М. В. Роль эндогенных и экзогенных триггеров в развитии акне / М. В. Каиль-Горячкина // Клинический разбор в общей медицине. – 2023. – Т. 4, № 2. – С. 90–96.

ВЛИЯНИЕ АДАПТАЦИИ К НОВОЙ КУЛЬТУРНОЙ СРЕДЕ НА РАЦИОН ПИТАНИЯ ИНОСТРАННЫХ СТУДЕНТОВ, ОБУЧАЮЩИХСЯ В ГРОДНЕНСКОМ ГОСУДАРСТВЕННОМ МЕДИЦИНСКОМ УНИВЕРСИТЕТЕ

Сопыев К. Т.

Гродненский государственный медицинский университет
Гродно, Республика Беларусь
Научный руководитель – Синкевич Е. В.

Актуальность: Основательность образования, особенно медицинского, в Республике Беларусь делает привлекательным её для студентов из разных стран, приезжающих на обучение в высшие учебные заведения.

Для людей, которые впервые приехали в другую страну, а часто и на новый континент, где существуют другие традиции, принципы поведения и множество других абсолютно неожиданных вначале вещей, где приходится жить среди людей с непривычными взглядами, проблема адаптации является наиважнейшей.

В этих условиях на первый план выходят проблемы приспособления студентов - иностранцев к образовательному процессу и адаптации к новой социально-культурной среде, представленной новым социумом и теми культурными реалиями, с которыми они сталкиваются в чужом сообществе [1].

Китайские ученые Сунь Гуйли и Хэ Гэншэн определяют два основных вида адаптации иностранных студентов при обучении за рубежом: социокультурную и психологическую [2]. При этом выделяются четыре основные проблемные аспекты адаптации: приспособление к условиям жизни и быта (вопросы питания, проживания, транспорта, климата, охраны здоровья, финансового обеспечения и др.); вхождение в незнакомую систему образования (освоение организации учебного процесса и содержания новых учебных дисциплин, преодоление языкового барьера и др.); освоение непривычного социокультурного окружения (инокультурных традиций и феноменов, норм и правил социального поведения и др.); проблемы психологического свойства (вопросы идентификации, психологической совместимости, сензитивности к инновациям, эмоциональной чувствительности, преодоление когнитивного диссонанса, депрессивности и др.).

Адаптация к особенностям культуры национальных традиций питания является неотъемлемой частью адаптации к условиям жизни в новом обществе. Рацион питания студентов-иностранцев в новых условиях обучения оказывает значительное влияние на их здоровье, работоспособность и адаптацию к стране пребывания. Изучение пищевых привычек и предпочтений позволяет выявить проблемы в рационе и определить направления корректировки питания для улучшения физического и психологического состояния студентов [3].

Цель. Изучить особенности питания иностранных студентов после поступления в Гродненский государственный медицинский университет, выявить частоту употребления различных групп продуктов питания и отношение студентов – иностранцев к блюдам национальной белорусской кухни.

Методы исследования. Использован метод анкетирования с применением специально разработанной валеологической анкеты и получением добровольного согласия. В опросе приняли участие студенты факультета иностранных учащихся Гродненского государственного медицинского университета (341 человек). Количественные и качественные данные обработаны с помощью Google-Форм. Статистическая обработка осуществлялась на персональном компьютере с использованием программного пакета Microsoft Excel.

Результаты и их обсуждение. По результатам проведённого анкетирования установлено, что у большинства иностранных студентов после переезда в Республику Беларусь произошли изменения в характере питания: 83% студентов отметили изменение рациона, связанное с влиянием адаптационного периода на пищевые привычки.

Анализ частоты употребления основных групп продуктов показал неоднородность и несбалансированность рациона. Мясные продукты ежедневно употребляют лишь 25% студентов, тогда как 40% отмечают их редкое или полное отсутствие в рационе. Особенно низким является потребление рыбы: 88% респондентов едят её редко или не употребляют вовсе, что может свидетельствовать о потенциальном дефиците полиненасыщенных жирных кислот и других нутриентов. Молочные продукты включаются в ежедневный рацион у 46% студентов, фрукты – у 26%, овощи – у 46%. При этом значительная часть опрошенных (31%) ежедневно или несколько раз в неделю (39%) употребляет сладости, что отражает тенденцию к избыточному потреблению простых углеводов.

Более половины респондентов (57%) пробовали блюда белорусской национальной кухни (борщ, драники, колдуны), однако 43% либо не знакомы с местной кухней, либо пробовали её частично, что может указывать на сохранение этнокультурных пищевых предпочтений. Уровень адаптации к белорусской кухне большинство студентов оценили на 3–4 балла по пятибалльной шкале, что соответствует средней степени пищевой адаптации.

При выборе продуктов основными факторами являются вкусовые предпочтения (76%), польза для здоровья (61,9%), ценовая доступность (54,5%) и время приготовления (52,8%). Таким образом, наряду с гедонистическим компонентом, студенты учитывают и рациональные критерии выбора пищи.

Самооценка рациона показала, что лишь 43% студентов считают своё

питание здоровым, тогда как 43% оценивают его как частично соответствующее принципам рационального питания, а 14% – как нездоровое. Примечательно, что 70% респондентов выразили желание улучшить свой рацион и в числе приоритетных изменений отмечены увеличение потребления овощей и фруктов (32–35%), повышение доли белковых продуктов (18–20%), снижение употребления сладких и мучных изделий (15–18%), а также соблюдение режима питания (8%).

Выводы. Анализ частоты употребления основных групп продуктов показал несбалансированность рациона. Самооценка рациона показала, что лишь 43% студентов считают своё питание здоровым.

В качестве рекомендаций для лучшей пищевой адаптации и сохранения здоровья, можно выделить несколько аспектов:

- изучить местную кухню: пробуя местные блюда, студенты – иностранцы могут не только познакомиться с новыми вкусами, но и лучше понять культуру страны;
- узнать о популярных продуктах национальной кухни принимающей страны -и методах приготовления;
- быть открытым к изменениям в рационе, если какие-то продукты недоступны, можно искать альтернативы или учиться готовить привычные блюда из местных ингредиентов;
- следить за своим питанием и стараться поддерживать сбалансированную диету, чтобы избежать проблем со здоровьем.

ЛИТЕРАТУРА

1. Боронина, Л. Н. Адаптация первокурсников: проблемы и тенденции / Л. Н. Боронина, Ю. Р. Вишневский, Я. В. Дидковская // Университетское управление: практика и анализ. – 2001. – № 4 (19). – С. 178.
2. Сунь, Г. Проблемы и контрмеры повышения адаптации китайской студенческой молодежи / Г. Сунь, Г. Хэ // Китайское внешкольное образование: преподавание и исследования. – 2009. – Вып. VIII. – С. 176–177.
3. Батулин, А. К. Программы оценки фактического питания населения / А. К. Батулин // Актуальные вопросы оптимизации питания населения ПФО : материалы науч.-практ. конф. – Н. Новгород, 2006. – С. 76–80.

ХАРАКТЕРИСТИКА РЕПРОДУКТИВНОГО АНАМНЕЗА МАТЕРЕЙ НОВОРОЖДЕННЫХ С ТИМОМЕГАЛИЕЙ

Сорокопыт А.О.

Гродненский государственный медицинский университет
Гродно, Республика Беларусь
Научный руководитель – канд. мед. наук Лукша А.В.

Введение. Тимомегалия или гиперплазия тимуса, наиболее часто