

2. CDC. Outbreak of Acute Aflatoxicosis – Eastern and Central Provinces, Kenya, January–July 2004 // MMWR. – 2004. – Vol. 53, № 34. – P. 790–793.

3. Worldwide aflatoxin contamination of agricultural products and foods: From occurrence to control / A. Jallow, H. Xie, X. Tang [et al.] // Compr Rev Food Sci Food Saf. – 2021. – Vol. 20, № 3. – P. 2332-2381.

ОСНОВНЫЕ ФАКТОРЫ, ВЛИЯЮЩИЕ НА ФОРМИРОВАНИЕ ЗДОРОВЬЯ СТУДЕНТОВ-МЕДИКОВ

Шайтор М.А., Барабан Е.А.

Гродненский государственный медицинский университет

Гродно, Республика Беларусь

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

Введение. Состояние здоровья студенческой молодежи является фундаментом профессионального долголетия будущих специалистов. Согласно данным ВОЗ, до 50% уровня здоровья населения определяется образом жизни. Студенческий период характеризуется интенсивной когнитивной нагрузкой, нарушением режима труда и отдыха, а также несбалансированностью рациона питания, что в совокупности формирует риск развития алиментарно-зависимых и психосоматических заболеваний [1]. Анализ статистических данных о привычках студентов необходим для разработки эффективных гигиенических рекомендаций по сохранению их адаптационного потенциала [2].

Цель. Изучить влияние особенностей образа жизни и структуры питания на частоту заболеваемости студентов и разработать научно обоснованные гигиенические рекомендации по коррекции их привычек.

Методы исследования. Работа основана на проведении социологического опроса студентов на платформе Google Forms. В исследовании приняли участие 250 респондента в возрасте от 17 до 24 лет, из которых 87,4% – женщины и 12,6% – мужчины. Анкета включала вопросы о кратности приема пищи, составе рациона, продолжительности сна, уровне физической активности и частоте острых респираторных и обострений хронических заболеваний за последний год. Статистическая обработка проводилась с использованием пакета программ Statistica 10.0 и Microsoft Excel.

Результаты и их обсуждение. Проведенный анализ показал, что гигиенические нормативы питания соблюдают лишь 21,2%. На вопрос о режиме питания ответили, что соблюдать его удастся не всегда 37,9%. Едят по мере возможности без определенного графика 26,5%. Имеют всего 1–2 приема пищи в день 14,4%. Всегда полноценно завтракают перед учебой 25%. Стараются быстро перекусить 34,85%. Пьют только чай или кофе вместо завтрака 14,4%. Вовсе пропускают утренний прием пищи 25,8%. В структуре рациона легкоусвояемые углеводы преобладают у 68,2%. При этом свежие

овощи и фрукты присутствуют в ежедневном меню лишь у 15,9%. Следят за количеством выпитой воды в день 54,4%. Пьют в основном чай или кофе 28%. Употребляют воду только при ощущении сильной жажды 15,5%.

Особый интерес вызывает отношение будущих врачей ко сну. Продолжительность сна в 7–8 часов и более отмечается у 22,7%. Уделять сну от 6 до 7 часов стараются 43,2%. Спят в течение 5–6 часов 25,8%. Менее 5 часов отдыхают в сутки 8,3%. На вопрос о том, как часто студент занимается спортом, ответы распределились следующим образом. Занимаются физической активностью регулярно 18,9%. Тренируются 1–2 раза в неделю 64,4%.

Делают это реже одного раза в неделю 10,6%. Совсем не занимаются спортом 6,1%.

На вопрос о частоте пребывания на свежем воздухе (прогулки не менее 30 минут) ответили, что бывают на улице ежедневно, 50,8%. Стараются гулять несколько раз в неделю 25,8%. Бывают на улице редко, в основном только по пути на учебу или работу, 23,4%.

В анкете был задан вопрос о том, сколько времени студенты уделяют отдыху и хобби, которые приносят им удовольствие. Регулярно находят на это время 40,9%. Стараются уделять внимание увлечениям, но это не всегда получается у 40,2%. Совсем не имеют хобби 9,8%. Занимаются любимым делом очень редко из-за нехватки времени 9,1%.

Ежегодно проходят вакцинацию от гриппа 21,2%. Делали такую прививку один или несколько раз в жизни 37,9%. Никогда не вакцинировались 35,6%. Выступают принципиально против вакцинации 5,3%. Регулярно посещают профилактические осмотры у врача 66,7%. Проходят осмотры очень редко или только при острой необходимости 21,2%. Вовсе не посещают их 12,1%. Используют средства защиты и антисептики в общественных местах в сезон простуд 89,4%. Неосознанно игнорируют их использование 10,6%.

В последнем вопросе анкеты респондентам предлагалось оценить важность профилактики в сравнении с лечением заболеваний. Считают профилактику приоритетной и более эффективной мерой 53%. Затруднились ответить на данный вопрос 31,3%. Полагают, что вылечиться от заболевания проще, чем следовать мерам профилактики, 15,7%.

Выводы. Таким образом, образ жизни современного студента характеризуется значительным отклонением от гигиенических норм: несбалансированное и нерегулярное питание, гиподинамия на фоне высокого уровня стресса, что напрямую коррелирует с увеличением частоты простудных заболеваний и снижением общей резистентности организма. Эффективность профилактики заболеваемости зависит не только от уровня личной ответственности обучающегося, но и от создания в ВУЗе условий для реализации здоровых привычек, включая доступность качественного питания и оптимизацию учебного расписания, расширение доступности секций для занятия спортом, а также усилением санитарно-просветительской работы среди студентов.

ЛИТЕРАТУРА

1. 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.

2. Качество высшего медицинского образования: значение практико-ориентированного обучения / Г. Г. Мармыш, О. И. Дубровщик, А. А. Масловская, [и др.] // Высшая школа. – 2017. – № 4. – С. 17–21.

АНАЛИЗ ПРИМЕНЕНИЯ СПОРТИВНОГО ПИТАНИЯ СРЕДИ ЛИЦ, ЗАНИМАЮЩИХСЯ ФИЗИЧЕСКОЙ АКТИВНОСТЬЮ

Шешолко Я. А.

Гродненский государственный медицинский университет

Гродно, Республика Беларусь

Научный руководитель – канд. мед. наук, доц. Есис Е. Л.

Введение. В современном обществе наблюдается устойчивый рост интереса к здоровому образу жизни и регулярным физическим нагрузкам. Наряду с увеличением числа людей, занимающихся спортом, расширяется и рынок спортивного питания, которое позиционируется как средство, способствующее повышению спортивной результативности, ускорению восстановления и коррекции метаболических нарушений. Спортивное питание относится именно к категории добавок, так как его правильное использование представляет собой дополнение к основному рациону, состоящему из обычных продуктов, а не полную их замену [1].

Польза спортивного питания заключается в содержании элементов, которые невозможно полноценно восполнять при тренировках с полной нагрузкой. Категории продуктов спортивного питания включают в себя комплексы протеинов, углеводов, белков, наборы аминокислот, витаминов и минералов, энергетические напитки и батончики [2].

Согласно научным исследованиям, распространенность использования спортивных добавок среди лиц, занимающихся физической активностью, варьирует от 30% до 80% в зависимости от уровня подготовленности и вида спорта. В связи с этим важной проблемой является недостаточная осведомленность потребителей о потенциальных рисках, связанных с бесконтрольным приемом данных средств [3, 4].

Цель. Анализ применения продуктов спортивного питания среди лиц, занимающихся физической активностью.

Методы исследования. Исследование проводилось методом онлайн-анкетирования с использованием платформы Google Forms. В опросе приняли участие 124 человека старше 18 лет и занимающиеся регулярной физической