

Литература

1. Радон и его воздействие на здоровье человека // Всемирная организация здравоохранения. – URL: <https://www.who.int/ru/news-room/fact-sheets/detail/radon-and-health> (дата обращения: 11.09.2025).
2. Радон: здоровье, опасность, защитные мероприятия / А. Карабанов, И. Жук, О. Ярошевич [и др.] // Наука и инновации. – 2013. – № 4 (122). – С. 63–67.
3. Применение воздушных радоновых ванн в медицинской реабилитации пациентов с сахарным диабетом, осложненных диабетической ангиопатией и дистальной полинейропатией : метод. рек. / Е. А. Турова, И. В. Погонченкова, Е. А. Теняева [и др.]. – Москва, 2019. – 21 с.
4. Жук, И. В. Радон в воздухе жилых помещений на территории Беларуси / И. В. Жук, А. А. Сафронова, М. В. Конопелько // Сахаровские чтения 2019 года: экологические проблемы XXI века : материалы 19-й междунар. науч. конф., Минск, 23-24 мая 2019 г. : в 3 ч. / МГЭИ им. А. Д. Сахарова БГУ ; редкол.: А. Н. Батын [и др.]. – Минск, 2019. – Ч. 2. – С. 256-259.

ВЛИЯНИЕ ПИТАНИЯ НА УМСТВЕННУЮ РАБОТОСПОСОБНОСТЬ ОБУЧАЮЩИХСЯ

Валентик В.А.

Научный руководитель: канд. мед. наук, доц. Есис Е.Л.
Гродненский государственный медицинский университет

Актуальность. В настоящее время состояние здоровья современной студенческой молодежи характеризуется негативными тенденциями, отмечается рост функциональных отклонений и хронических заболеваний не только у студентов старших курсов по сравнению с младшими, но и у первокурсников по сравнению с абитуриентами. Это обусловлено различными факторами: адаптацией к новому режиму дня, ломкой «школьного» стереотипа, отсутствием постоянного и систематического контроля взрослых, неумением самостоятельно распределять свое время, высокой учебной нагрузкой [1].

Известно, что наиболее физиологичным средством, повышающим адаптационные возможности организма, является рациональное питание [2].

Правильное питание обеспечивает оптимальную работу всех органов и систем, формирует иммунитет и резервные функции организма. В связи с этим важной проблемой современной молодежи являются низкая культура питания и недостаточная информированность в вопросах здорового питания.

Современные пищевые привычки, такие как пропуск завтрака, употребление фастфуда и несбалансированный рацион, негативно влияют на успеваемость и здоровье обучающихся.

Прием фастфуда снижает умственную работоспособность, ухудшает память, внимание и когнитивные функции. Фастфуд содержит большое количество рафинированных углеводов, которые могут приводить к скачкам уровня сахара в крови, вызывая беспокойство, усталость и замедление реакции.

Дефицит макро- и микронутриентов в пищевом рационе студентов также отрицательно сказывается на показателях успеваемости, сопротивляемости различным заболеваниям, усиливая негативное воздействие неблагоприятных экологических условий, нервно-эмоционального напряжения и стресса [3, 4].

Цель. Выполнить анализ осведомлённости студентов о влиянии питания на умственную работоспособность.

Материалы и методы. Исследование проводилось методом социологического опроса с помощью специально составленной анкеты на базе платформы Google forms. В опросе приняли участие 103 обучающихся учреждения образования «Гродненский государственный медицинский университет». Средний возраст респондентов составил $19 \pm 1,27$ лет. Из общего числа опрошенных: 81,6% – девушки, 19,4% – юноши. Данные, полученные в результате опроса, обрабатывались с использованием методов описательной статистики.

Результаты и их обсуждение. Большинство опрошенных студентов (71,8%) признают влияние питания на умственную работоспособность.

Значительная часть обучающихся (66%) принимает витамины и пищевые добавки для улучшения работы мозга, что свидетельствует о стремлении активно влиять на свою когнитивную эффективность. Несмотря на высокий интерес к добавкам, лишь 11,7% студентов задумываются о влиянии питания на работу мозга ежедневно. Более трети (34,9%) делают это редко или никогда. Это противоречие между действием (прием добавок) и серьёзным подходом к своему рациону может указывать на поверхностный или ситуативный подход к питанию.

Рейтинг важных питательных веществ в целом соответствует современным научным данным. К наиболее важным нутриентам, по мнению обучающихся, относятся: витамины группы В – 59,2%, омега-3 жирные кислоты – 50,5%, глюкоза – 43,7%, вода – 38,8%, магний – 37,9%, белки – 32%, антиоксиданты – 31,1%, железо – 22,3%, цинк – 21,4%, холин – 9,7%, не смогли ответить – 25,2%. Витамины группы В необходимы для синтеза нейромедиаторов и энергетического обмена в мозге [4]. Омега-3 жирные кислоты (50,5%) являются ключевым структурным компонентом мембран нейронов и обладают противовоспалительным действием, улучшая синаптическую пластичность и память. Помимо этого, студенты правильно выделили глюкозу (основной источник энергии для мозга), воду (обезвоживание напрямую ухудшает когнитивные функции), магний (важен для синаптической передачи) и антиоксиданты (защищают мозг от окислительного стресса).

В списке полезных продуктов лидируют темный шоколад (70,9%), орехи и семена (57,3%) и жирная рыба (47,6%). Какао-бобы богаты флаванолами, улучшающими кровоснабжение мозга; орехи содержат витамин Е, омега-3 и антиоксиданты; жирная рыба – прямой источник омега-3 жирных кислот. Однако относительно низкий рейтинг яиц, овощей и фруктов (30%), которые являются важной частью рациона людей, занятых умственным трудом, указывает на возможные пробелы в знаниях [3].

Это подтверждается и самооценкой рациона: лишь 8,7% обучающихся уверены, что их питание полезно для мозга, в то время как почти половина (46,6%) склонны оценивать его негативно. Высокий процент затруднившихся с ответом (11,7%) также говорит о неопределенности в этом вопросе. При этом подавляющее большинство (87,4%) признают, что дефицит питательных

веществ отрицательно сказывается на умственной работоспособности. Соответственно студенты понимают важность питания, но не считают свой собственный рацион адекватным.

Кроме того, фастфуд используют в питании 100% опрошенных обучающихся. При этом употребляют эти продукты от 1 до 3 раз в неделю 36,4% респондентов, пару раз в месяц – 54,5%, раз в месяц – 9,1%.

Выводы. Таким образом, обучающиеся осведомлены о влиянии питания на умственную работоспособность, но не всегда придерживаются необходимых принципов рационального питания.

Литература

1. Безряднова, А. С. Анализ структуры питания студентов высшей школы / А. С. Безряднова, Л. П. Липатова, Л. В. Беркетова // Вестник Российского экономического университета им. Г. В. Плеханова. – 2016. – № 5. – С. 153–159.
2. Role of fruits, nuts, and vegetables in maintaining cognitive health / M. G. Miller, N. Thangthaeng, S. M. Poulouse, B. Shukitt-Hale // Experimental Gerontology. – 2017. – Vol. 94. – P. 24–28.
3. Harris, W. S. Omega-3 fatty acids / W. S. Harris // Encyclopedia of Dietary Supplements / ed.: P. M. Coates, J. M. Betz, M. R. Blackman [et al.]. – 2nd ed. – London, 2010. – P. 577–586.
4. Дрожжина, Н. А. Организация питания студентов / Н. А. Дрожжина, Л. В. Максименко // Вестник Российского университета дружбы народов. – 2013. – № 1. – С. 112–118.

ПОБОЧНЫЕ ЭФФЕКТЫ ВНУТРИМАТОЧНЫХ СПИРАЛЕЙ

Власова М. В., Маковецкая К. А.

Научный руководитель: Ногтева А.В.

Гродненский государственный медицинский университет

Актуальность Внутриматочная спираль (ВМС) – одна из самых эффективных форм контрацепции на сегодняшний день, при этом число беременностей после установления спирали близко числу беременностей при использовании различных форм стерилизации [1]. К преимуществам ВМС относится эффективность, простота использования, обратимость метода и удовлетворенность пациентов результатами применения, особенно в отношении времени использования ВМС и ее стоимости [1, 2]. Однако многие женщины сталкиваются с нежелательными эффектами от использования ВМС. Изучение последствий использования ВМС помогает установить группы риска и разработать рекомендации по выбору метода контрацепции среди женщин этих групп [2].

Цель. Проанализировать возникновение побочных эффектов от использования ВМС у женщин.

Материалы и методы. Произведен анализ научной литературы за 2017-2025 годы о побочных эффектах внутриматочных спиралей.

Результаты и их обсуждение. Внутриматочные спирали (ВМС) – одна из самых распространенных форм контрацепции на сегодняшний день. Существует два основных типа ВМС, которые в настоящее время используются во всем мире: медьсодержащие ВМС и левоноргестрелсодержащие ВМС. Они имеют схожие