бактерии без факторов патогенности, могут создавать благоприятные условия для развития патогенных микроорганизмов, в результате чего повышается риск развития инфекций.

Литература

1. Kampf, G. Antiseptic Stewardship: Biocide Resistance and Clinical Implications / G. Kampf. – [Б. м.] : Springer, 2018. – 450 p.

2. Staphylococcus aureus infections: epidemiology, pathophysiology, clinical manifestations, and management / S. Y. C. Tong, J. S. Davis, E. Eichenberger [et al.] // Clinical Microbiology Reviews. – 2015. – Vol. 28, № 3. – P. 603–661.

3. Рафикова, Л. М. Определение чувствительности микрофлоры кожи человека к средствам дезинфекции / Л. М. Рафикова, Г. И. Абдуллина, В. А. Кириллова // Медицина и здравоохранение : материалы V междунар. науч. конф., Казань, 20–23 мая 2017 года. – Казань: 2017. – С. 22-24.

4. Кузьмина, Ю. С. Оценка антибактериального действия влажных салфеток для рук / Ю. С. Кузьмина, А. В. Виноградова // Economic aspects of industrial development in the transition to a digital economy : сб. ст. по материалам междунар. науч.-практ. конф., Уфа, 28 дек. 2019 г. – Уфа, 2019. – С. 24–29.

5. Яремчук, А. А. Микробиологическое обоснование использования бензалкония хлорида в мягкой лекарственной форме для наружного применения / А. А. Яремчук, О. М. Хишова, Н. П. Половко // Вестник фармации. – 2012. – № 2 (56). – С. 39–45.

ОСВЕДОМЛЕННОСТЬ НАСЕЛЕНИЯ ОБ ЭКЗОРФИНАХ И ИХ ВЛИЯНИИ НА ЗДОРОВЬЕ

Мозоль В.В., Болтач М.А.

Научный руководитель: Сезеневская Е.П.
Гродненский государственный медицинский университет

Актуальность. Общеизвестно, что пища – это источник энергии и строительных материалов для организма. Однако целый ряд соединений, входящих в состав пищи, способен выполнять еще и регуляторные функции – тормозить либо ускорять различные процессы, протекающие в клетках и тканях. В наиболее яркой форме это проявляется тогда, когда вещества пищевого происхождения похожи на гормоны и медиаторы (например, кофеиноподобные вещества, тирамин, который входит в состав сыров и схож с адреналином, соли глутаминовой кислоты и др.). Многие гормоны и медиаторы представляют собой относительно короткие фрагменты белковых молекул – пептиды. Таким образом, всегда существует вероятность, что в составе пищевого белка найдутся аналогичные последовательности. Если они должным образом защищены от переваривания (например, остатками аминокислоты пролина), то, выщепляясь при распаде белка в желудочно-кишечном тракте, эти фрагменты проникают в кровь и действуют как специфические регуляторы [1].

Эндорфины – это группа опиоидных пептидов, синтезируемых мозгом. Однако кроме них имеется целый класс опиоидов, входящих в состав пищевых белков. Поскольку они поступают в организм извне, их назвали экзорфинами. К этой группе относят пептиды пшеничного белка глютена (экзорфины А, В и С),

Репозиторий ГрГМУ

казеинов молока (казоморфины), а также соединения, образующиеся при распаде гемоглобина (геморфины), цитохромов (цитохрофины) и ряд других. Соответственно, белок в сыре, пшенице и рисе, альбумин, гемоглобин и гамма-глобулин мяса действуют возбуждающе на опиоидные рецепторы. И опиоидные пептиды, и опиаты (морфин, кодеин и др.) реализуют свое регуляторное действие через опиоидные рецепторы. Однако если действие опиатов можно однозначно расценивать как вредоносное (за исключением снятия сильной боли, связанной с тяжелыми повреждениями организма), то предвидеть возможные эффекты экзорфинов далеко не так просто. Эндорфины в норме регулируют целый ряд функций организма, например, уменьшают болевую чувствительность и тревожность, стимулируют стремление детеныша находиться в контакте с матерью. В свою очередь экзорфины, умеренно усиливая эти функции, могут оказывать благоприятное действие. Проникая в кровоток и воздействуя на многие системы и органы, в том числе на ЦНС, экзорфины приводят к положительным изменениям общего состояния, например, снижению усталости, улучшению обучения, ослаблению поведенческих проявлений депрессии [2]. Вместе с тем их переизбыток способен приводить к различным нарушениям, особенно при повышенном содержании в организме опиоидных рецепторов.

В экспериментах на животных обнаружено, что экзорфины оказывают острое (после однократного введения) и отдаленное (в результате хронического применения в раннем постнатальном периоде) влияние на тревожность, способность к обучению, материнско-детское взаимодействие [2]. Вместе с тем естественная регуляторная функция в ряду экзорфинов присуща только казоморфинам и только при питании новорожденных материнским молоком. Исследования на крысах показывают, что однократное их введение снижает тревожность детенышей, увеличивает исследовательскую мотивацию и способность к обучению [1].

Цель. Изучение осведомленности современной молодежи об экзорфинах в продуктах питания и их влиянии на состояние здоровья.

Материал и методы. Валеологодиагностическое исследование было проведено среди 57 респондентов в возрасте от 18 до 90 лет, из них 63,2% составляли женщины, 36,8% – мужчины Формирование исследовательской базы и статистическая обработка полученных данных осуществлены при применении пакета прикладных компьютерных программ Microsoft Office Excel 2021 и Statistica 10.0.

Результаты и их обсуждение. Результаты опроса показали, что только пятая часть (21,1%) опрошенных знает о существовании экзорфинов.

Из них 19,3% отметили, что это вещества, находящиеся в некоторых продуктах питания, 15,8% – что они могут оказывать влияние на мозг и нервную систему, 8,8% – что они могут вызывать привыкание, 14,0% – что они могут оказывать обезболивающий эффект, и 12,3% – что они могут быть связаны с непереносимостью определенных продуктов. При этом 73,7% из этой группы затруднились ответить на вопрос о том, что им известно об экзорфинах.

8,8% респондентов отметили положительное влияние экзорфинов на

Репозиторий ГрГМУ

организм, 10,5% – отрицательное влияние, 19,3% – нейтральное влияние, а 61,4% затруднились ответить.

Почти половина опрошенных (49,1%) считают, что необходимо больше информации об экзорфинах в открытом доступе, 40,4% затруднились ответить на этот вопрос, и 10,5% заявили, что такая информация не нужна.

Частота потребления продуктов, содержащих экзорфины: пшеницу и продукты из пшеницы (хлеб, макароны, выпечка) часто употребляют 49,1% опрошенных, иногда – 19,3%, редко – 15,8%, очень часто – 14,0%, никогда – 1,8%. Молочные продукты часто употребляют 54,4% опрошенных, иногда – 19,3%, редко – 19,3%, очень часто – 3,5%, никогда – 3,5%. Шпинат редко употребляют 40,4% респондентов, иногда – 24,6%, часто – 15,8%, никогда – 19,3%. Сою и соевые продукты редко употребляют 33,3% опрошенных, иногда – 21,1%, часто – 15,8%, никогда – 29,8%.

Изменения в самочувствии после употребления вышеперечисленных продуктов: об улучшении настроения сообщили 3,5% респондентов, о снижении тревожности – 3,5%, об улучшении сна – 3,5%, о повышении тревожности – 5,3%, об ухудшении настроения – 12,3%, о повышении энергии – 7%, о нарушении сна – 19,3%, о чувстве усталости – 17,5%, и о проблемах с пищеварением – 15,8%. Большинство опрошенных (64,9%) не заметили никаких изменений.

Десятая часть (10,5%) опрошенных отметили, что страдают какими-либо хроническими заболеваниями или расстройствами (синдром раздраженного кишечника, тревожное расстройство, депрессивное расстройство), а 89,5% не имеют таких заболеваний. Пищевую непереносимость каких-либо продуктов испытывают 8,8% респондентов, в то время как 91,2% не имеют такой непереносимости.

Тягу к определенным продуктам питания иногда испытывают 38,6% опрошенных, часто – 29,8%, редко – 31,6%.

Большинство (56,1%) склонны считать, что их питание оказывает влияние на их настроение и поведение, 17,1% в этом абсолютно уверены, 15,8% скорее не согласны, а 11,0% затруднились ответить.

Четверть (24,6%) опрошенных придерживается какой-либо диеты или ограничений в питании, а 75,5% не придерживаются.

Регулярно занимаются спортом или физической активностью 45,6% респондентов, а 54,4% – нет.

На вопрос о том, как часто они испытывают стресс, 7% ответили никогда, 28% – редко, 25% – иногда, и 40% – часто.

Вывод. В ходе исследования была проанализирована степень осведомленности населения об экзорфинах, содержащихся в продуктах питания, и их влиянии на здоровье. Полученные данные показали, что уровень знаний у большинства респондентов остается низким, что может приводить к недооцениванию потенциальных рисков для организма. Это указывает на необходимость проведения образовательных мероприятий и информирования населения о влиянии экзорфинов на состояние здоровья с целью повышения уровня знаний и формирования ответственного отношения к выбору продуктов питания.

Репозиторий ГрГМУ

Литература
1. Bressan, P. Bread and other edible agents of mental disease / P. Bressan, P. Kramer. – URL: https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC4809873/ (date of access: 25.09.2025).
2. Экзорфины — хорошо или плохо? – URL: http://vivovoco.astronet.ru/VV/JOURNAL/NATURE/05_06/EXO.HTM/ (дата обращения: 29.09.2025).

ГЕНДЕРНЫЙ АНАЛИЗ ПИЩЕВОГО ПОВЕДЕНИЯ СТУДЕНЧЕСКОЙ МОЛОДЕЖИ ПО МЕТОДИКЕ EAT-26

Окулевич А.А., Шевчук И.М.

Научные руководители:
канд. мед. наук, доц. Дорохина Л.В., канд. мед. наук, доц. Орехов С.Д.
Гродненский государственный медицинский университет

Актуальность. Пищевое поведение – это ценностное отношение к пище и ее приему, причем стереотип питания является базисной установкой, нарушение которой может приводить к нарушениям не только соматического, но и психического состояния [1]. Проблема расстройств пищевого поведения (РПП) приобретает масштабы глобальной эпидемии, поражая десятки миллионов людей по всему миру. По данным американской организация NEDA (National Eating Disorders Association), занимающейся проблемами пищевых расстройств, 70 млн людей в мире борются с пищевыми дисфункциями, а за последние два десятилетия распространенность этих заболеваний увеличилась примерно с 3,4 до 7,8% населения. Такие состояния, как нервная анорексия, булимия и другие аддитивные состояния несут прямую угрозу жизни, характеризуются одним из самых высоких уровней смертности в структуре психических патологий. Проводимые лечебные мероприятия показывают лишь относительную успешность в 50-75% случаев, так как не существует единственной причины нарушения пищевого поведения. В ряде исследований отмечено, что среди населения распространённость РПП составляет 5-8% у женщин и 2-3% у мужчин [2]. Особую группу риска формируют подростки и молодые люди, что делает изучение РПП в студенческой среде особенно важным. По данным Московского института психоанализа, РПП становится причиной подростковой смертности в 12 раз чаще, чем травматизм и врожденные заболевания. Среди молодежи наблюдается увеличение лиц с избыточной массой тела и ожирением, что является факторами риска развития множества хронических заболеваний. Таким образом, современное общество сталкивается с двумя взаимосвязанными вызовами РПП: патологическим стремлением к худобе, сопровождающимся отказом от пищи, и неконтролируемым потреблением пищи, приводящим к ожирению. В Беларуси, как и во многих других странах, обе тенденции достаточно выражены. Согласно данным Министерства здравоохранения Беларуси, проблема девиантного пищевого поведения становится все более актуальной, около 1-2% молодежи в возрасте 15-24 лет может страдать от этих расстройств. В 2020 году было проведено исследование среди студентов белорусских университетов, в котором примерно 10% опрошенных сообщили о

Репозиторий ГрГМУ