

Литература

1. Критерии безопасности для здоровья населения водных объектов Республики Беларусь, используемых в рекреационных целях: инструкция по применению №139-1207: утв. Гл. гос. Сан. врачом Респ. Беларусь 21.01.2008.
2. Бражников, М. М. Методическое пособие «Водные ресурсы и их использование»/ М.М. Бражников, А.С. Калинович, П.И. Кирвель. – Минск: БГУиР, 2011 г.
3. Министерство природных ресурсов и охраны окружающей среды РБ [Электронный ресурс] / Нац. центр правовой информац. Респ. Беларусь. – Минск, 2017. – Режим доступа: <http://www.minpriroda.gov.by>. – Дата доступа: 18.02.2017.
4. Денисов, В. В. Экология города: учеб. пособие / В.В. Денисов [и др.], 2015 г.–568с.
5. Машканова, Е.И. Общая гигиена с основами экологии: пособие для студентов медицинского университета/ Е.И. Макшанова, Т.И. Зиматкина, С.П. Сивакова. – Гродно: ГрГМУ, 2010. – 348 с.
6. Национальная система мониторинга окружающей среды РБ: результаты наблюдений, 2011/ Под общей редакцией С.И. Кузьмина, И. В. Комоско. –Минск, «Бел НИЦ Экология». – 2012. – 320с.
7. Пивоваров, Ю.П. Гигиена и основы экологии человека / Ю. П Пивоваров, В.В. Коралик, Л.С. Зиневич; под ред. Ю.П. Пивоваров. – М.: «Академия», 2008. – 528с.
8. Экологическая медицина: пособие для студентов лечебного и педиатрического факультетов/ Е. И. Макшанова [и др.]. – Гродно: ГрГМУ, 2011. – 236 с.

ЗНАЧЕНИЕ РАЦИОНАЛЬНОГО ПИТАНИЯ В ЖИЗНИ СТУДЕНТОВ ГрГМУ

Имамурзаев К. Р., Хмелевски Я. И.

УО «Гродненский государственный медицинский университет»,
Гродно, Беларусь

Научный руководитель - ст. преп. Саросек В. Г.

Актуальность. Здоровый образ жизни является основой, положенной в основу существования человека. Состояние нашего здоровья зависит от многих факторов: возраста и пола, наследственности и образа жизни, социального и духовного благополучия [1]. Эксперты Всемирной организации здравоохранения (ВОЗ) уже

в 1980-х гг. определили ориентировочное соотношение разных факторов, влияющих на здоровье современного человека, тем самым определив формулу здоровья. В данной формуле основное место занимают условия и образ жизни людей, составляя 50-55%.

Известно, что рациональное питание является одной из основных составляющих компонентов здорового образа жизни, однако проблема питания с каждым годом становится всё более актуальной.

Великий врач древности Гиппократ сказал: «Скажи мне, что ты ешь, и я скажу, чем ты болеешь». Нельзя не согласиться с этим. Нерациональное, несбалансированное питание наносит ущерб здоровью, повышает риск развития заболеваний, снижает адаптационную способность организма и его работоспособность [2]. Вопрос рационального питания касается людей всех возрастов, слоёв населения, уровней образования. Однако проблема неадекватного питания среди разных групп населения остаётся недостаточно изученной. В особенности данный вопрос затрагивает студентов. Установлено, что образ жизни в студенческом возрасте существенно влияет на последующее состояние здоровья.

Рациональное питание – это сбалансированное и разнообразное питание. Разнообразие ассортимента позволяет организму человека использовать пищевые компоненты в наиболее лучшем для себя варианте. Исключение из питания отдельных продуктов лишает физическое тело важных для него компонентов питания. Важной частью рационального питания является режим питания, то есть кратность, время приема пищи и распределение суточного рациона. Оптимальным является четырех-пятиразовое питание с интервалами в 4-5 часов, возможно и 3-разовое питание. При 3-разовом питании на завтрак должно приходиться 25-30%, на обед – 45-50% и на ужин – 25% суточного рациона. При 4-разовом питании в 7-8 часов должно приходиться 20%, в 12-13 часов – 25%, в 17 часов – 35% и в 21 час – 20% от суточного рациона [2].

Скорость современной жизни и нехватка времени – все это приводит к неразборчивости в выборе продуктов. Особенно пугает стремительный рост популярности продуктов быстрого приготовления. Чаще всего студенты питаются крайне нерегулярно, перекусывая на ходу, всухомятку, 1-2 раза в день, многие не пользуются услугами столовой. Чтобы пополнить энергетиче-

ские запасы, в рационе питания студентов преобладают углеводы, т.к. это основное топливо для нашего мозга. Неправильное питание молодежи становится серьезным фактором риска развития многих заболеваний.

Цель – провести оценку адекватности питания студентов УО «ГрГМУ»; выявить основные нарушения питания студентов.

Материалы и методы исследования. Для оценки рациональности питания студентов ГрГМУ было проведено социологическое исследование методом анонимного анкетирования, в котором приняли участие 150 студентов 1-6 курсов.

Результаты исследования. В процессе исследования, было выявлено, что, 40,26% студентов не завтракают, 17% завтракают несколько раз в неделю; 81% – не соблюдают режим питания (9% питаются 1 раз в день, 72% – 2 раза). В основном студенты стараются завершать последний приём пищи за 2 часа до сна, но 33,4% не против и ночного перекуса.

Также было выявлено, что в рационах у 38,5% студентов доминирует потребление продуктов с повышенным содержанием углеводов; свыше 25,3% студентов не употребляют яйца и рыбу; 40,5% – не любят и предпочитают не есть молоко и молочные продукты.

Овощи и фрукты употребляют всего 12,5%, к тому же эти продукты отсутствуют в ежедневном рационе.

По мнению студентов, неправильное питание связано в 82% случаев с нехваткой времени и в 18% – с отсутствием условий на обучаемых кафедрах для приема пищи. В результате этого у 37% респондентов за время обучения в вузе появились жалобы со стороны органов пищеварения.

Выводы. Таким образом, можно сделать вывод, что питание студентов ГрГМУ не соответствует нормам и не может быть отнесено к сбалансированному питанию. Для того чтобы сделать питание полноценным, необходим правильный подбор блюд на завтрак, обед и ужин, что сохранит здоровье студентов.

Литература

1. Шабров, А. В. Современные аспекты фундаментальных и прикладных проблем питания / А. В. Шабров [и др.] // Мед. акад. журн. – 2007. – Т. 7, № 4. – С. 125-130.

2. Тутельян, В. А. Оптимальное питание — ключ к здоровью / В. А. Тутельян, Б. П. Суханов. — Москва : Изд. дом журн. «Здоровье»,

АНАЛИЗ ПРИМЕНЕНИЯ РЕТГЕНОСКОПИЧЕСКОГО МЕТОДА В РЕСПУБЛИКЕ БЕЛАРУСЬ

Кизюкевич О. В.

УО «Гродненский государственный медицинский университет»
Кафедра лучевой диагностики и лучевой терапии, Гродно, Беларусь

Научный руководитель - ст. преп. Саросек В. Г.

Актуальность. В нашем мире трудно представить себе оказание медицинской помощи без рентгенологических методов исследования и лечения. Все более широко в области медицины получают свое распространение разные методы рентгендиагностики.

С 1895 г., когда Конрад Рентген впервые зарегистрировал затемнение фотопластины под воздействием неизвестного излучения (впоследствии названного его именем), прошло много времени, методы рентгеновской диагностики претерпели множество изменений и дополнений, и в результате получили огромное распространение во всем мире [1]. И это не случайно, ведь именно рентгеновские методы диагностики, как никакие другие, дают нам возможность получать ценную и обширную информацию о строении и функциональном состоянии органов и тканей человеческого организма, что крайне важно при выявлении заболеваний большого спектра [1].

Однако, несмотря на свою значимость использования в медицине, рентгеновские методы диагностики являются опасными как для самих пациентов, так и для медицинского персонала, обслуживающего рентгенологический кабинет, либо находящегося вблизи в момент проведения рентгенологических исследований. А в силу того, что число онкологических заболеваний и разных осложнений в результате лучевого воздействия на сегодняшний день увеличивается, этот вопрос является особо актуальным [4]. В большей степени эта проблема касается высокодозовых методов лучевой диагностики, в частности — рентгеноскопического метода, суть которого заключается в просвечивании организма человека рентгеновскими лучами с получением изображения на так называемом флюороскопическом экране. Преимущества у