

• Ответы на вопрос «Что вы знаете про спортивную добавку, которую вы употребляете?» позволяют сделать вывод о том, что информированность респондентов об используемой ими спортивной добавке составляет около 30–40 % от общих данных о продукте.

• На вопрос: «Какие спортивные добавки и в каком виде вы употребляете» мнения разделились следующим образом: протеин в порошке, ВСАА в таблетках, пред-трени в капсулах (100 %); L-карнитин в жидком виде (82 %) и в таблетках (18 %), креатин в порошке (68 %) и таблетках (32 %). При этом, всю информацию по составу, способам и кратности применения продуктов спортивного питания 80 % респондентов получают в интернете, 12 % узнают все при обращении к личным тренерам 8 % от знакомых, которые в этой сфере находятся лет.

Выводы

По результатам исследования можно сделать вывод, что при соблюдении всех условий хранения и способов применения, спортивные добавки будут нести только положительный эффект в росте мышц и поддержания общего состояния спортсмена.

СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННОЙ ЛИТЕРАТУРЫ

1. Potential harmful effects of dietary supplements in sports medicine [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <https://www.researchgate.net/publication/306435634>. – Дата доступа: 16.07.2022.
2. Sporting performance and food [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <https://www.betterhealth.vic.gov.au/health/healthyliving/sportingperformance-and-food>. – Дата доступа: 15.06.2022.
3. Хартманн, С. Мнения о пользе белковых добавок: сравнительное исследование пользователей и не пользователей / С. Хартманн, М. Зигрист // *Аппетит*. – 2016. – № 103. – С. 29–35.
4. Клессенс, М. Влияние низкожировой, высокобелковой или высокоуглеводной диеты ad libitum на поддержание потери веса и метаболические факторы риска / М. Клессенс, М. ван Баак // *Международный журнал ожирения*. – 2009. – № 33 (3). – P. 296–304.
5. Claessens, M. The effect of a low-fat, high-protein or high-carbohydrate ad libitum diet on weight loss maintenance and metabolic risk factors / M. Claessens, M. van Baak // *International Journal of Obesity*. – 2009. – № 33 (3). – P. 296–304.

УДК 635.8:616-099-084

Е. В. Кошмар, А. В. Романовская

Научный руководитель: доцент Д. Б. Сахарова

Учреждение образования

«Гомельский государственный медицинский университет»

г. Гомель, Республика Беларусь

ОЦЕНКА СОБЛЮДЕНИЯ НАСЕЛЕНИЕМ МЕР ПРОФИЛАКТИКИ ОТРАВЛЕНИЙ ГРИБАМИ

Введение

Ежегодно летом и осенью люди отправляются в лес за грибами. И каждый год в учреждения здравоохранения попадают люди, пострадавшие от последствий сбора «неправильных» грибов, которые часто маскируются под другие съедобные грибы. Даже опытные грибники должны тщательно соблюдать правила безопасности.

Грибы – низкокалорийный продукт, содержащий большое количество полезных для человека веществ. Тем не менее грибы считаются опасным продуктом, употреблять который надо с большой осторожностью. Из-за того, что грибы плохо усваиваются, их не рекомендуют употреблять в пищу маленьким детям и больным людям.

Основными причинами отравлений грибами являются недостаточное знание съедобных и ядовитых грибов у сборщиков и потребителей, небрежность при сборе и заготовке грибов, неправильное приготовление некоторых видов грибов.

Отравления грибами чаще возникают в виде индивидуальных или семейных вспышек. Массовые отравления в настоящее время наблюдаются редко. Как показывают наблюдения, подавляющее большинство случаев грибных отравлений, а также смертельные исходы относятся за счет употребления грибов, лично собранных или приобретенных в местах стихийной (неорганизованной) торговли у частных лиц.

Цель

Оценить соблюдение населением мер профилактики отравлений грибами.

Материал и методы исследования

Материалом для исследования послужили результаты анкетирования населения. В анкетировании приняли участие 105 человек, из них 78 % женщины и 22 % мужчины.

Возрастные категории:

- 18–25 лет 39,2 %;
- 26–40 лет 28,9 %;
- 41–50 лет 14,7 %;
- 51 и выше 17,2 %

Для обработки данных использовалась программа Microsoft Excel 2016. Результаты опроса представлены в виде процентных соотношений.

Результаты исследования и их обсуждение

При оценке анкетирования было выявлено, что 93,3 % опрошенных употребляют в пищу грибы. 62,9 % собирают их самостоятельно.

Оценка соблюдения населением мер профилактики:

– При сборе грибов брать только известные съедобные грибы. Данный пункт соблюдает 95 % опрошенных. 18,8 % опрошенных доверились бы знакомому, если бы тот утверждал, что данный гриб съедобен, но сами видели его впервые.

– Не следует собирать грибы рядом с производственными предприятиями, железной дорогой, автомагистралью. Данный пункт соблюдает 93 % опрошенных.

– Не следует собирать старые, червивые, покрытые плесенью грибы. Данный пункт соблюдает 90,1 % опрошенных.

– Грибы долго хранить нельзя (не более 2–3 часов), поэтому, придя из леса, их надо сразу же перебрать и приступить к переработке. 80 % опрошенных соблюдают данный пункт. 13,3 % утверждают, что могут хранить лесные грибы 1–2 дня. 6,7 % хранят грибы достаточно длительно.

– Разные виды грибов следует готовить отдельно. Данный пункт соблюдает 65,7 % опрошенных.

– Во время посещения леса должен быть соблюден тщательный надзор за детьми, так как маленькие дети могут попробовать сырые грибы. Также грибы, собранные детьми, следует отсортировать и убрать из них все несъедобные и неизвестные. 95 % опрошенных не берут с собой в лес для сбора грибов детей младше 6-ти лет.

– Детям в возрасте до 2-х лет грибы противопоказаны в любом виде. Данный пункт соблюдает 98 % опрошенных, 2 % утверждает, что 1–2 грибочка не принесут вреда ребенку.

– Не покупать свежие или засушенные грибы у частных лиц. Данный пункт соблюдает 90,5 % опрошенных.

– Не покупать грибные консервы в банках с закатанными крышками, приготовленные в домашних условиях. Данный пункт соблюдает 83,3 % опрошенных, 7,6 % покупают грибные консервы у частных лиц, 9,1 % либо закатывают сами, либо берут у знакомых.

Выводы

Таким образом, в результате проведенного исследования установлено, что соблюдение населением мер профилактики отравлений грибами находится на достаточно высо-

ком уровне. Для большей осведомленности населения должна проводиться регулярная информационно-образовательная работа.

СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННОЙ ЛИТЕРАТУРЫ

1. Осторожно – грибы или несколько слов о профилактике отравлений в грибной сезон [Электронный ресурс] // Минский областной центр гигиены, эпидемиологии и общественного здоровья. – Режим доступа: <http://mosgeoz.by/stati/ostorozhno-griby-ili-neskolko-slov-o-profilaktike-otrvlenij-v-gribnoj-sezon/> – Дата доступа: 20.03.2023.
2. Ющук, Н. Д. Пищевые токсикоинфекции. Пищевые отравления / под ред. Н. Д. Ющука. – М. : ГЭОТАР-Медиа, 2017. – 160 с.
3. Нутрициология / Л. З. Тель [и др.] – М. : ГЭОТАР-Медиа, 2017. – 544 с.

УДК 159.944.4:373-057.87

У. М. Кравченко

Научный руководитель: старший преподаватель М. А. Чайковская

Учреждение образования

«Гомельский государственный медицинский университет»

г. Гомель, Республика Беларусь

ГИГИЕНИЧЕСКАЯ ОЦЕНКА НЕРВНО-ПСИХИЧЕСКОГО НАПРЯЖЕНИЯ ШКОЛЬНИКОВ

Введение

По оценкам ВОЗ, психическими расстройствами страдает каждый седьмой подросток в возрасте 10–19 лет в мире (14 %).

Увеличение количества воздействующих на здоровье подростков факторов риска, физические, социальные и эмоциональные изменения усугубляют потенциальные последствия для психического здоровья. Одним из таких факторов является стресс [1].

Изучение влияния различных факторов на психическое здоровье подростков является одной из составляющих психогигиены.

Цель

Определить уровень нервно-психического напряжения учащихся средней и старшей школы для дальнейшей разработки профилактических мероприятий, направленных на укрепление психического здоровья школьников.

Материал и методы исследования

В рамках исследования был проведен опрос среди 90 учащихся ГУО «Средняя школа № 21» г. Гомеля. Возраст респондентов – от 14 до 16 лет, средний возраст – $15,04 \pm 0,75$ лет.

Для сравнения полученных данных были выделены 3 группы учащихся: 1-я группа – 9 класс ($n = 30$), 2-я группа – 10 класс ($n = 30$), 3-я группа – 11 класс ($n = 30$).

Для определения уровня нервно-психического напряжения была использована методика «Оценка нервно-психического напряжения» Т. А. Немчин, включающий 30 вопросов, отражающих основные признаки нервно-психического напряжения, разделенные на три степени выраженности. Баллы начислялись по следующей схеме: при выборе пункта «А» начислялся 1 балл, пункта «Б» – 2 балла, пункта «В» – 3 балла [2].

Интерпретация результатов проводилась следующим образом: слабое нервно-психическое напряжение – от 30 до 50 баллов, умеренное – от 51 до 70 баллов, чрезмерное – от 71 до 90 баллов.

Обработка данных осуществлялась при помощи электронных таблиц Microsoft Office Excel 2013 и пакета прикладных программ Statistica 12.5.