

лишней активности за 2 часа до сна, создании комфортных условий, соблюдение светового режима, уменьшение экранного времени перед сном, по возможности полностью его исключить, ограничение кофеина и алкоголя перед сном, сбалансированное питание, нужно избегать тяжелой пищи перед сном, желательно не есть за 2–3 часа до сна, а также рекомендуется правильное соотношение время сна и бодрствования, стараться не использовать ЛС влияющие на сон.

СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННОЙ ЛИТЕРАТУРЫ

1. Бортновский, В. Н. Опыт фармакологической коррекции нарушений сна у моряков в плавании / В. Н. Бортновский, В. С. Новиков, И. А. Шамарин // Военно-медицинский журнал. – 1992. – № 8. – С. 47–54.
2. Государственное учреждение Республиканский Научно-практический центр онкологии и медицинской радиологии им. Н.Н. Александрова : [сайт]. – URL: <https://omr.by/news/stati/gigiena-sna> (дата обращения: 12.03.2025).
3. Шкала качества сна Питтсбурга (Pittsburgh Sleep Quality Index, PSQI): [сайт]. – Руководство МДС. – URL: <https://www.msmanuals.com/medical-calculators/EpworthSleepScale-ru> (дата обращения: 12.03.2025).

УДК 615.322

А. П. Лещинский

Научные руководители: доцент, к.м.н. С. П. Сивакова, ст. преподаватель Г. Д. Смирнова

*Учреждение образования
«Гродненский государственный медицинский университет»
г. Гродно, Республика Беларусь*

ИССЛЕДОВАНИЕ ОТНОШЕНИЯ МОЛОДЕЖИ К ВОЗДЕЙСТВИЮ ФИТОЭСТРОГЕНОВ НА ФОРМИРОВАНИЕ ЗДОРОВЬЯ

Введение

Фитоэстрогены (ФЭ) – это природные соединения, содержащиеся в некоторых растениях, которые, попадая в организм человека, имитируют действие полового гормона эстрогена. В связи с их биологической активностью и структурным сходством с 17-β-эстрадиолом, ФЭ привлекают все больше внимания ученых [1].

Актуальность ФЭ в последние годы возросла по нескольким причинам:

1. Здоровье женщин: ФЭ могут быть полезны для женщин в период менопаузы, так как они могут смягчать симптомы, связанные с дефицитом эстрогенов, такие как приливы, ночная потливость и изменения настроения [1].

2. Профилактика заболеваний: исследования показывают, что ФЭ могут снижать риск развития некоторых заболеваний, таких как остеопороз, сердечно-сосудистые заболевания и некоторые виды рака (например, рак молочной железы и рак простаты) [1].

3. Питание и диета: ФЭ содержатся в различных продуктах, таких как соя, лен, бобовые, орехи и семена. Увеличение потребления этих продуктов может быть частью здорового питания [1].

4. Интерес к натуральным продуктам: в последние годы наблюдается рост интереса к натуральным и растительным продуктам, что делает ФЭ более актуальными для потребителей, стремящихся к более естественным методам поддержания здоровья [1].

Действие ФЭ на организм может быть как эстрогенным, так и антиэстрогенным, что зависит от концентрации эндогенных эстрогенов в крови и чувствительности рецепторов к ним. При повышении концентрации ФЭ усиливается их антиэстрогенный эффект. Важно отметить, что ФЭ не являются незаменимыми питательными веществами, так как их дефицит в рационе не приводит к заболеваниям [2].

Источниками ФЭ являются различные продукты питания, такие как орехи, семена, соя, крупы, бобовые, мясо, овощи и фрукты. Исследования состояния здоровья женщин в Европе и Южной Азии показали, что в странах Азии (Япония, Китай, Корея) женщины реже страдают раком половых органов, молочной железы, легче переносят климакс и реже болеют сердечно-сосудистыми заболеваниями. Ученые связывают это с высоким потреблением продуктов, богатых ФЭ. Вследствие этого на рынке появились пищевые добавки и косметика на основе ФЭ, рекламируемые как панацея от многих проблем: сухости кожи, дряблости, старения, лишнего веса, сердечно-сосудистых заболеваний, остеопороза и болезни Альцгеймера. Однако, необходимо учитывать, что ФЭ могут оказывать как положительное, так и негативное влияние на организм [3].

Некоторые исследования указывают на их благотворное воздействие на сердечно-сосудистую и центральную нервную системы, метаболизм, а также снижение риска онкологических заболеваний и симптомов менопаузы. В то же время, ФЭ могут конкурировать с собственными гормонами у молодых женщин с нормальным уровнем эстрогенов, вызывая антиэстрогенный эффект. У мужчин ФЭ могут иметь феминизирующее действие. Кроме того, существует риск феминизирующего воздействия ФЭ на эмбрионы мужского пола и мальчиков в период полового созревания. На данный момент научное сообщество еще не пришло к единому мнению о соотношении потенциальных преимуществ и рисков применения ФЭ. Необходимы дальнейшие исследования для более полного понимания их действия на организм человека [2, 3].

Цель

Изучить информированность молодежи о ФЭ, содержащихся в продуктах питания и косметике, и их влиянии на здоровье.

Материал и методы исследования

С помощью валеолого-диагностического метода проведено обследование 76 студентов ВУЗов Республики Беларусь в возрасте от 18 до 20 лет (из них 57,9% юношей и 42,1% девушек).

Результаты исследования и их обсуждение

Самоощущение молодежи в отношении собственного здоровья невысоко: лишь 46% опрошенных считают его хорошим. Несмотря на то, что здоровье занимает второе место по значимости в системе жизненных ценностей (39,4%), современная молодежь уделяет больше внимания внешнему виду (43,1%). Хотя 40,8% респондентов знакомы с понятием фитоэстрогенов (ФЭ), проблема их содержания в пищевых продуктах, косметике и лекарственных препаратах, а также влияние на здоровье интересует 98,3% молодежи.

В то же время, только 22,4% молодых людей считают ФЭ опасными для здоровья, а еще 21,1% знают о потенциальных негативных последствиях их применения. Среди них 34,2% воспринимают ФЭ как “гормон молодости”. Большинство (61,8%, 60,5% и 60,5% соответственно) считают, что ФЭ влияют на эндокринную, репродуктивную и обменные системы организма. 39,5% осведомлены о влиянии ФЭ на состояние костей, волос и кожи.

Анализ ответов относительно действия ФЭ на организм показал, что 46,1% респондентов считают наиболее важным их влияние на половое созревание (развитие молочных желез, созревание яйцеклеток и появление менструаций). 36,8% отметили повышенную чувствительность беременных женщин к ФЭ, 34,2% – влияние на аппетит, метаболизм глюкозы и чувствительность к инсулину, 32,9% – выработку веществ, отвечающих за эластичность, гладкость и здоровье волос и кожи.

Менее важным для 26,3% молодых людей оказалось влияние ФЭ на компенсацию снижения уровня эндогенных эстрогенов. Для 21,1% это противоопухолевая активность (снижение риска возникновения рака молочной железы). 18,4% респондентов указали на усвоение кальция из пищи, 14,5% – на омоложение и антиэстрогенный эффект.

В случае дефицита ФЭ в организме респонденты чаще всего указывают на нарушение менструального цикла (50%), увеличение веса (43,4%), депрессию и резкую смену настроения (38,2%), быструю утомляемость (30,3%) и снижение сексуального влечения и чувствительности (34,2%).

Большинство респондентов (65,8%) обращают внимание на состав употребляемых продуктов. При этом большинство интересуется сроком хранения (61,8%) и стоимостью (59,2%). Химический состав и пищевые добавки интересуют менее половины респондентов.

Среди продуктов с наиболее высоким содержанием ФЭ выбирали семена льна (51,3%), черные бобы и грецкие орехи (35,5%), сою и оливковое масло (31,6%). Меньше респонденты указали на проростки люцерны (27,6%), курагу (23,7%) и отруби (21,1%).

На состав косметики обращают внимание меньше половины респондентов (39,5%), при этом о существовании косметики, содержащей ФЭ, знают лишь 19,7% из них.

О том, что ФЭ входят в состав лекарственных средств указали 22,4% респондентов, но назвать их смогли только 1,3%.

Выводы

В целом респонденты недостаточно информированы о ФЭ содержащихся в продуктах питания, косметике и их влиянии на здоровье. Большинство слышали о ФЭ и частично знакомы с проблемой, но не имеют четкого понятия о возможных последствиях их употребления.

СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННОЙ ЛИТЕРАТУРЫ

1. Фитоэстрогены : [сайт]. – Текстовые данные. – URL: <http://zdorovko.info/fitoestrogeny/> (дата обращения: 04.11.2018).
2. Фитоэстрогены: польза и вред : [сайт]. – Текстовые данные. – URL: www.interlinks.ru (дата обращения: 04.11.2018).
3. Нечай, И.В., Нечай, Ю.В. Фитоэстрогены в современной гинекологии : [сайт]. – Текстовые данные. – URL: <http://docplayer.ru/46496525-Udk-618-1-fitoestrogeny-v-sovremennoy-ginekologii-nechay-i-v-nechay-yu-v.html> (дата обращения: 04.11.2018).

УДК 613.2-053.5

В. А. Повжик, А. И. Анисько

Научный руководитель: старший преподаватель Е. В. Синкевич

Учреждение образования

«Гродненский государственный медицинский университет»

г. Гродно, Республика Беларусь

ОСОБЕННОСТИ ПИТАНИЯ МЛАДШИХ ШКОЛЬНИКОВ И ЕГО ГИГИЕНИЧЕСКАЯ ОЦЕНКА

Введение

Формирование у школьников бережного отношения к здоровью – одна из важнейших задач современной педагогики и санитарно-просветительной деятельности. Эта задача выходит далеко за рамки простого усвоения теоретических знаний о гигиене и здоровом образе жизни. Педагоги должны не только информировать детей о вреде нездоровой пищи, курения, алкоголя и наркотиков, но и воспитывать критическое мышление, позволяющее самостоятельно принимать ответственные решения, касающиеся здоровья. Это особенно актуально в современном мире, перенасыщенном информацией, часть которой явно или скрыто противоречит принципам здорового образа жизни. Важнейшую роль в сохранении здоровья школьников играет рациональное питание. Как точно подметил