

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

академик Н.М. Амосов: «Чтобы быть здоровым, нужны собственные усилия и значительные. Заменить их нельзя ничем. Необходимо научить человека учиться строительству своего здоровья». В период интенсивного роста и развития, совпадающий с годами школьного обучения, правильное питание является не просто желательным, а абсолютно необходимым условием для нормального функционирования организма. Несбалансированное питание чревато множеством негативных последствий. Поэтому пропаганда здорового питания должна начинаться с младшего школьного возраста, когда формируются основные пищевые привычки. В рамках образовательной программы необходимо проводить специальные занятия, включающие практические задания, кулинарные мастер-классы, экскурсии на пищевые предприятия. Школьные столовые должны предлагать сбалансированное меню, соответствующее возрастным потребностям детей. Родители также должны играть активную роль в формировании здоровых пищевых привычек у своих детей, создавая в семье атмосферу заботы о здоровье и показывая личный пример [1–4].

При организации питания детей школьного возраста необходимо соблюдать два основных принципа рационального питания: принцип разнообразия пищевых рационов и щадящую тепловую обработку блюд. Принцип разнообразия предполагает включение в меню широкого спектра продуктов, обеспечивающих поступление всех необходимых витаминов, минералов, макро- и микроэлементов. Это не только фрукты, овощи, мясо, рыба, крупы, но и молочные продукты, бобовые, орехи. Важно составлять меню так, чтобы обеспечить баланс питательных веществ и исключить монотонность, что может привести к снижению аппетита и дефициту отдельных компонентов. Следует учитывать предпочтения детей, но при этом необходимо вводить новые продукты постепенно, формируя у них правильные пищевые привычки [2,6].

Щадящая тепловая обработка подразумевает минимизацию потерь витаминов и минералов в процессе приготовления пищи. Это достигается путем применения методов варки на пару, тушения, запекания, а также кратковременной обработки продуктов. Приготовление блюд способом жарки следует минимизировать из-за образования канцерогенных веществ. Для улучшения усвоения питательных веществ рекомендуется использовать различные методы измельчения продуктов, например, приготовление пюре из овощей или мясных рулетов, что особенно важно для младших школьников [2,4].

В соответствии с главой 10 постановления Министерства здравоохранения Республики Беларусь 27 декабря 2012 г. № 206 «Об утверждении санитарных норм и правил «Требования для учреждений общего среднего образования», учащиеся учреждений образования должны получать пищу каждые 3,5–4 часа.

Организация горячего питания школьников – сложный процесс, требующий строгого соблюдения санитарных норм и баланса питательных веществ. В большинстве случаев, питание основано на примерных двухнедельных меню. Примерные двухнедельные рационы разрабатываются с учетом возраста учащихся (6–10 лет; 11–13 лет; 14–17 лет) на основании норм потребления пищевых веществ и энергии для детей согласно санитарным нормам и правилам, устанавливающим требования к питанию населения [5, 6].

Цель

Провести оценку характера питания школьников младших классов, исследовать степень понимания школьниками содержания рациона питания, характерного для их возраста и дать рекомендации по коррекции рациона.

Материал и методы исследования

Проведена гигиеническая оценка фактического питания учащихся 3 классов Государственного учреждения образования «Гимназия № 3 имени О. И. Соломовой г. Гродно»

с помощью разработанной валеолого-гигиенической анкеты. Первичные результаты были проанализированы. В течение трех месяцев был проведен курс факультативных занятий на тему: «Скажи мне что ты ешь, и я скажу кто ты», рассчитанный на 5 часов. По окончании курса факультативных занятий было произведено повторное анкетирование обучающихся.

Результаты исследования и их обсуждение

Факультативный курс, проведенный нами для учащихся 3 класса был рассчитан на 5 часов с применением учебно-методического комплекса, который включает в себя пособие для курирующих лиц и рабочую тетрадь для учащихся. Занятия проводились для обучающихся 3 класса и представляли собой беседу с элементами игры, в которой дети решали ситуационные задачи на тему гигиены питания. Каждое занятие предусматривало открытие новых знаний (знакомство с крупами, значение воды, «пирамида» питания, традиции кухни, как правильно сходить в магазин и т.д.), овладение определенными практическими навыками (организация чайной церемонии, составление меню, сервировка стола, чтение этикеток на продуктах). Решая ситуационные задачи, школьники приобретали базовые знания о полноценном и разнообразном рационе и режиме питания, правилах личной гигиены при употреблении пищи, приоритетности одних блюд над другими [5].

По прошествии курса факультативных занятий было произведено повторное анкетирование с целью выявления пользы просветительной работы. Образец анкеты остался прежним. Школьники быстро справились с поставленной задачей, при этом, исходя из отзывов, вопросы в анкете не вызвали у детей определенных трудностей.

Согласно результатам первого анкетирования было выявлено, что 15,4% опрошенных дали до 20% правильных ответов, 7,7% респондентов дали до 40% правильных ответов, 34,6% – до 60% правильных ответов, и 23,1% – до 80% правильных ответов. И лишь 19,2% участников ответили правильно на все поставленные вопросы (рисунок 1).

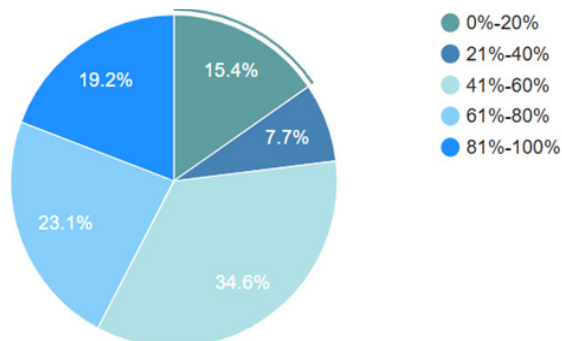


Рисунок 1 – Результатам первичного анкетирования

После проведения курса факультативных занятий 38,5% участников анкетирования ответили на вопросы с результатом 100% правильных ответов (рисунок 2).

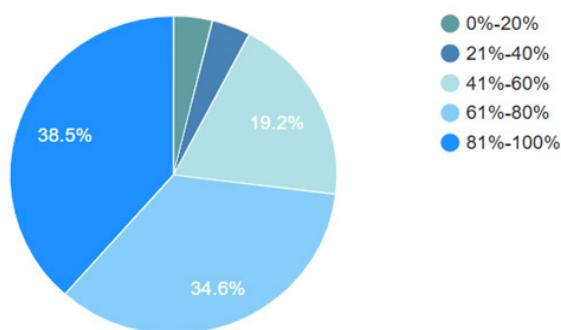


Рисунок 2 – Результатам повторного анкетирования

Выводы

По результатам проведенной работы следует, что среди младших школьников необходимо проводить факультативные занятия по формированию навыков рационального питания, так как это ведет с детства к правильному отношению к своему рациону, улучшению здоровья и повышению качества жизни.

СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННОЙ ЛИТЕРАТУРЫ

1. Думачева, Е. В. Физиология питания / Е. В. Думачева. – Белгород : ИПК НИУ «БелГУ», 2012. – 309 с.
2. Кадацкая, О. В. Рациональное питание младших школьников как фактор их полноценного развития // Вектор науки Тольяттинского государственного университета. – 2014. – № 2. – С. 11 – 16.
3. Мельникова, Л. Детское питание – залог здоровья нации // Наука и инновации. – 2011. – № 1. – С. 25 – 26.
4. Моцев, А. Н. Социально-гигиенические аспекты фактического питания школьников / А. Н. Моцев // Материалы X Всероссийского съезда гигиенистов и санитарных врачей. – М., 2007. – Кн. 1. – С. 945 – 948.
5. Рабочая тетрадь «По ступенькам правил здорового питания. Факультативные занятия: учеб. пособие; под ред. Е. С. Грабичева, Л. Ф. Кузнецова, В. Л. Маевская. – Минск : Начальная школа, 2016. – 40 с.
6. Сохиев, А. В. Гигиеническая оценка питания школьников в общеобразовательных учреждениях г. Ставрополя с учетом технологий приготовления пищи // Рациональное питание, пищевые добавки и биостимуляторы. – 2014. – № 1. – С. 41 – 42.

УДК 618.19:616-006.6

К. В. Попков

Научный руководитель: к.м.н., доцент Н. Л. Бацукова

Учреждение образования

«Белорусский государственный медицинский университет»

г. Минск, Республика Беларусь

ВЛИЯНИЕ ИНФОРМИРОВАННОСТИ СПЕЦИАЛИСТОВ РАЗЛИЧНОГО ПРОФИЛЯ НА ПЕРВИЧНУЮ ПРОФИЛАКТИКУ РАКА МОЛОЧНОЙ ЖЕЛЕЗЫ

Введение

Рак молочной железы в 2020 году занял первое место по заболеваемости в мире (2,26 млн случаев), по смертности – пятое место (685 тысяч случаев). Данное заболевание встречается повсеместно у женщин любого возраста после достижения половой зрелости, при этом показатели заболеваемости увеличиваются с возрастом [1].

Наиболее часто это заболевание отмечается в возрасте 50–60 лет. Крайне редко заболеваемость встречалась у женщин до 20 лет, достаточно редко у представителей женского пола до 30 лет. Отмечено снижение заболеваемости у женщин после 65 лет [2].

Около 5–10% случаев рака молочной железы обусловлены отягощенным семейным анамнезом. Статистически около 70–80% всех опухолей находили у себя сами женщины, а лишь 20–30% – медицинские работники. В отличие от большинства опухолей других внутренних органов, рак молочной железы относится к той группе онкологических заболеваний, в своевременном выявлении которых решающая роль принадлежит самой женщине [3].

Роль первичной профилактики заключается в повышении уровня осведомленности населения, выработке стратегий и методов лучшего донесения информации с целью снижения заболеваемости и увеличения процента информированного населения.

Цель

Изучить и проанализировать осведомленность респондентов с немедицинским и медицинским образованием о факторах риска, симптомах, методах диагностики, профилактики и лечении рака молочной железы.

Материал и методы исследования

В исследовании принимало участие 187 респондентов, которые в дальнейшем были разделены в соответствии с уровнем образования и профессией на 4 категории. К первой