

у 0,6% – косоглазие. В единичных случаях встречается гипертрофия аденоидов, синусовая аритмия, дальновзоркость, бронхиальная астма, врожденный изолированный дефицит гормона роста и хронический тонзиллит.

Выводы

Таким образом пищевой статус, являясь комплексным показателем, оценивает состояние организма. В данной работе акцент сделан лишь на некоторых аспектах: характере питания, соматометрических и клинических показателях.

23,3% и 16,8% школьников имеют дисгармоничное и резко дисгармоничное телосложение, что может быть связано с тем, что 7,7% учащихся не завтракают вообще, 15,4% – делают это нерегулярно; у 32,7% школьников самым обильным приемом пищи является ужин; также у 55,8% школьников ежедневно в рационе присутствуют кондитерские изделия.

СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННОЙ ЛИТЕРАТУРЫ

1. Бацукова, Н. Л. Гигиеническая оценка статуса питания : учеб.-метод. пособие / Н. Л. Бацукова, Т. С. Борисова. – 2-е изд. – Минск : БГМУ, 2010. – 24 с.

УДК 613.2:378.6-057.875

А. В. Шарунова

Научный руководитель: к.м.н., доцент В. Н. Бортновский

Учреждение образования

«Гомельский государственный медицинский университет»

г. Гомель, Республика Беларусь

ГИГИЕНИЧЕСКАЯ ОЦЕНКА ФАКТИЧЕСКОГО ПИТАНИЯ И ТРОФОЛОГИЧЕСКОГО СТАТУСА СТУДЕНТОВ МЕДИЦИНСКОГО УНИВЕРСИТЕТА

Введение

Профессиональная заболеваемость медицинских работников характеризуется стойкими отклонениями состояния здоровья, которые формируются не только в процессе профессиональной деятельности, но и на стадии додипломного обучения.

В формировании многих заболеваний алиментарный фактор играет значительную роль. Поэтому систематический контроль пищевого статуса, разработка, осуществление и оценка эффективности программ, направленных на коррекцию и профилактику имеющихся дефицитов, оптимизацию качественного и количественного состава рациона, является важнейшей задачей врача-профилактика [1].

Современная система подготовки специалистов в высшей школе предусматривает увеличение объема поступающей информации, разнообразие форм и методов обучения, внедрение различных форм самостоятельной учебной и научно-исследовательской работы, что приводит к значительному повышению нервно-эмоциональной нагрузки и степени занятости студентов. Особенности условий их быта и обучения, изменение привычного жизненного уклада и сформировавшихся ранее стереотипов усиливают нагрузку на психоэмоциональную сферу, особенно у студентов младших курсов. Вместе с тем в организме молодых людей еще не полностью завершено формирование ряда физиологических систем, в первую очередь нейрогуморальной, эндокринной, что обуславливает их повышенную лабильность, физиологическую неустойчивость, выраженную чувствительность к воздействию факторов внешней среды. Одним из путей снижения отрицательного влияния этих факторов является рациональное питание [2, 3].

Цель

Провести гигиеническую оценку фактического питания и трофологического статуса студентов медицинского университета.

Материалы и методы исследования

Проведено обследование 172 студентов 2-го курсов лечебного и медико-диагностического факультетов, обучающихся в Гомельском государственном медицинском университете. Часть исследовательской работы выполнена самими студентами. Исследования проводились в марте–апреле 2024 г.

При осуществлении санитарно-гигиенического контроля за состоянием питания были изучены показатели, представляющие питание как фактор окружающей среды: энергетическая ценность, химический состав рациона, режим. Кроме того, получены показатели пищевого статуса, характеризующие состояние здоровья этой группы населения.

Результаты исследования и их обсуждение

Расчет энергетических трат, произведенный на основании суточного бюджета, позволил установить, что энергетическая ценность суточных рационов в 60% случаев превышала физиологическую потребность. Квота белка у обследованных составляла 8,9% энергетической ценности пищи, жиров – 35,3%, углеводов – 44,2%. Соотношение между этими веществами представлено в среднем как 1 : 1, 2 : 5,4, т. е. существует определенный дисбаланс основных пищевых веществ. Кроме того, в рационах 38% молодых людей отмечается недостаток белков, преимущественно животного происхождения.

Различная степень несбалансированности питания прослеживалась у всех обследованных студентов. Она выражалась в абсолютном и относительном снижении количества белков в пище, повышении количества жиров и углеводов. Следует отметить, что большое содержание жиров регистрируется преимущественно за счет жиров животного происхождения при дефиците содержания полиненасыщенных жирных кислот, в первую очередь семейства омега-3. У 8% студентов установлен дефицит содержания всех основных нутриентов.

Недостаточное содержание кальция и фосфора и неадекватное соотношение между ними обнаружено у 28% студентов; железа – 18%. Определение содержания в пище витаминов без учета потерь при тепловой кулинарной обработке показало, что у 93% обследуемых имеется дефицит аскорбиновой кислоты, пища 53% была бедна никотиновой кислотой, отмечается недостаток и других витаминов группы В, дефицит ретинола найден у 98% студентов. Следствием выявленного полигиповитаминоза и дефицита основных микроэлементов и минеральных солей может являться формирование выраженных изменений здоровья.

Важная роль в сохранении здоровья отводится режиму питания. Нами установлено, что 78,9% студентов его не соблюдают: регистрируются большие перерывы (5–6 ч и более) между приемами пищи, обильный ужин (до 42–45% дневного рациона, причем часто менее чем за 2 ч до сна), редкие приемы горячей пищи в течение дня. В то же время довольно распространено ночное питание – четвертый прием пищи после 23 ч характерен для 16% студентов.

Анализ состава продуктового набора позволил установить, что не менее 18,7% его представлено консервами и продуктами длительного хранения; 12,6% – крепким чаем и кофе, отмечается дефицит молочных, мясных продуктов, свежих овощей, фруктов, соков.

Критерием адекватности питания физиологическим потребностям организма является пищевой статус. Исследование некоторых его показателей позволило заключить, что не менее 12% студентов имеют избыточный вес, среди них преимущественно девушки,

только у 3% юношей наблюдалась избыточная масса. Дефицит массы зарегистрирован у 3,7% обследованных.

Выявлено, что показатели заболеваемости студентов находятся на среднем уровне – 78,6 случая на 100 обследованных. Число дней нетрудоспособности – 312,6. Средняя длительность одного случая – 4 дня (3,4–4,8).

В структуре заболеваемости с временной утратой трудоспособности наибольший удельный вес имеют болезни органов дыхания (81,3%), на 2-м месте по числу случаев – болезни нервной системы и органов чувств (6,1%), на 3-м – болезни органов пищеварения (2,8%).

Выводы

Проведенные комплексные гигиенические исследования алиментарного статуса студента позволили выявить ряд особенностей их питания, энергетических затрат, состояния здоровья. Установлены несоответствия химического состава рациона студентов их физиологическим потребностям. Полученные данные явились основой для разработки гигиенических рекомендаций, направленных на улучшение их питания и состояния здоровья и работоспособности.

СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННОЙ ЛИТЕРАТУРЫ

1. Блинова, Е. Г. Гигиеническая оценка фактического питания студентов медицинского университета / Е. Г. Блинова, Е. В. Павлова // Международный журнал прикладных и фундаментальных исследований. – 2020. – № 6. – С. 40–44.
2. Аминова, О. С. Оценка фактического питания и пищевого статуса студентов / О. С. Аминова, Ю. Е. Уварова, Н. Н. Тятенкова // Siberian Journal of Life Sciences and Agriculture. – 2017. – № 1. – С. 66–77.
3. Гигиеническая оценка фактического питания студентов, занимающихся спортом / Г. П. Пешкова, Р. Е. Калинин, В. Д. Прошляков [и др.] // Вопросы питания. – 2015. – Т. 84, № S3. – С. 54–55.

УДК 599.323.4+577.175.82+612.82++537.531

В. М. Щемелев¹

Научные руководители: к.б.н. Н. В. Чуешова¹, к.м.н., доцент В.Н. Бортновский²

Государственное научное учреждение

«Институт радиобиологии Национальной академии наук Беларуси»

г. Гомель, Республика Беларусь

Учреждение образования

«Гомельский государственный медицинский университет»

г. Гомель, Республика Беларусь

БАЛАНС НЕЙРОМЕДИАТОРОВ В ПРЕФРОНТАЛЬНОЙ КОРЕ МОЛОДЫХ КРЫС ПРИ ХРОНИЧЕСКОМ ВОЗДЕЙСТВИИ НИЗКОИНТЕНСИВНОГО ЭЛЕКТРОМАГНИТНОГО ПОЛЯ ДИАПАЗОНА РАДИОЧАСТОТ

Введение

Современные исследования в области нейронаук все чаще подчеркивают влияние экологических факторов на модуляцию нейрохимических процессов, и один из таких факторов – электромагнитное излучение. Активное распространение и внедрение в повседневную жизнь устройств беспроводной передачи данных, которые являются источником электромагнитного поля (ЭМП), привело к значительному повышению электромагнитного фона окружающей среды [1].

Известно, что префронтальная кора (ПФК) играет ключевую роль в интеграции когнитивных и эмоциональных функций и обладает повышенной чувствительностью к внешним воздействиям. Это обусловлено высокой плотностью моноаминовых рецепторов и поздними сроками онтогенетического созревания данной области [2]. Важнейшие