

ЛИТЕРАТУРА

1. Гигиеническая оценка расположения и состояния детских игровых площадок на территории Санкт-Петербурга: сб. науч. ст./ ФБУН «Северо-Западный научный центр гигиены и общественного здоровья» Роспотребнадзора, 191036, Санкт-Петербург; науч. ред. Т. Б. Балтрукова. СПб., 2019. 98 с.
2. Кожарина, М. С. Особенности организации детских площадок / М. С. Кожарина, Н. А. Зотова // Российский электронный научный журнал. 2019. № 4 (34). С. 174–188.
3. О некоторых вопросах стоимости строительства: Постановление Министерства архитектуры и строительства Республики Беларусь от 28 марта 2012 г. № 12 [Электронный ресурс]: <https://belzakon.net/>. Дата доступа: 11.03.2022.
4. О техническом регламенте Евразийского экономического союза «О безопасности оборудования для детских игровых площадок» [Электронный ресурс]: Решение Совета евразийской комиссии, 17 мая. 2017 г., № 21 // Национальный правовой Интернет-портал Республики Беларусь. Режим доступа: <https://www.pravo.by/document/?guid=3871&p0=F91700123>. Дата доступа: 11.03.2022.
5. Студенческий научный форум 2015 [Электронный ресурс]. Оценка состояния детских игровых площадок в г. Саратове. Саратов, 2015. Режим доступа: <https://scienceforum.ru/2015/article/2015012921>. Дата доступа: 10.03.2022.

УДК 613.2-057.875(476.2-25)

**ГИГИЕНИЧЕСКАЯ ОЦЕНКА ОРГАНИЗАЦИИ РЕЖИМА ПИТАНИЯ  
СТУДЕНЧЕСКОЙ МОЛОДЕЖИ Г. ГОМЕЛЯ**

*Шупило А. А., Бондарович Д. И.*

**Научный руководитель: ассистент Е. В. Гандыш**

**Учреждение образования  
«Гомельский государственный медицинский университет»  
г. Гомель, Республика Беларусь**

**Введение**

Важным фактором на пути сохранения и улучшения здоровья и самочувствия является регулярное и сбалансированное питание, которое приходится составной частью первичной профилактики многих заболеваний. Всем известно, что образ жизни студента, характеризуется пренебрежением к постоянному режиму питания, сбалансированности употребляемых им продуктов, зачастую и вовсе игнорированием приемов пищи. Все это способствует не только возникновению нарушений работы пищеварительной системы, но также и появлению заболеваний других систем органов: нервной, эндокринной, сердечно-сосудистой, а также избыточного или недостаточного веса. В совокупности это оказывает негативное влияние на работоспособность студента, качество усвоения учебного материала и на самочувствие в целом [1].

**Цель**

Оценить режим питания студентов высших учебных заведений г. Гомеля.

**Материал и методы исследования**

Материалами исследования являлись результаты анкетированного опроса студентов разных университетов города Гомеля. Специально разработанная анкета, содержала блок вопросов, касающихся социального аспекта (пол, возраст) и вопросы о характере и качестве питания, особенностях изменения питания после поступления в вуз и размещалась в социальных сетях. В опросе приняло участие 198 студентов в возрасте от 17 до 24 лет (средний возраст —  $21 \pm 3,5$ ). Из них 58 % составили девушки и 42 % — юноши.

Статистическая обработка полученных данных проводилась с использованием программы «Microsoft Excel».

**Результаты исследования и их обсуждение**

Все анкетированные были разделены на 2 равные группы: студенты медицинского вуза и студенты других университетов, из них студенты ГГУ имени Франциска Скорины составили 16,5 %; студенты БелГУТа — 14,5 %; студенты ГГТУ им. П. О. Сухого — 9 %; студенты МИТСО — 6,5 и 3,5 % — студенты Университета гражданской защиты.

Время нахождения в университете в течение дня оказывает непосредственное влияние на режим питания. Пребывание в университете большинства студентов обеих групп (62 % студентов-медиков и 61 % студентов других университетов) составило до 6 ч, что главным образом обуславливает нарушение кратности приема пищи.

У 57 % студентов медицинского университета после поступления существенно изменился режим и качественная составляющая питания, и только у 10 % респондентов указали, что питание осталось прежним. В то время как только у 29 % студентов других вузов питание не изменилось.

На вопрос «Как часто вы едите на ночь?» — 11 % студентов-медиков и 19 % студентов других вузов ответили всегда. Это может быть связано с напряженностью учебного процесса, влияющего на частоту приемов пищи и вследствие этого смещение приемов пищи к концу дня.

Большинство студентов высших учебных заведений отметили следующие изменения питания: увеличенное потребление углеводной пищи (14 %), отсутствие одного из приемов пищи (38 %), частое употребление большого количества фастфуда (20 %), на фоне повышенного стресса переедание или голодание (3 %).

Фундамент ежедневного рациона составляют белки, жиры, углеводы. При этом только 44 % студентов ГГМУ и 33 % студентов других вузов знают свою норму. Остальная часть опрошенных в этом вопросе не осведомлена или вовсе не заинтересована.

Процентное соотношение частоты присутствия мясных продуктов и клетчатки в рационе представлена на рисунках 1 и 2.

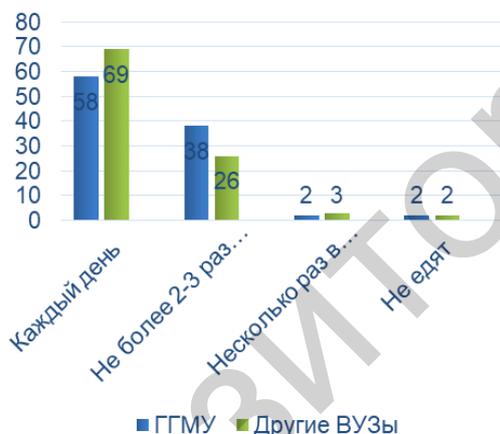


Рисунок 1 — Присутствие мясных продуктов в рационе



Рисунок 2 — Присутствие клетчатки в рационе

Недостаточное поступление белка в рационе может способствовать увеличению кратности острых респираторных заболеваний на протяжении одного года [2]. Согласно анализу полученных данных на вопрос «Сколько раз в год вы болеете простудными заболеваниями?» у студентов не медицинского вуза ответы оказались следующими: 41 % 2–3 раза в год, 39 % не более 1 раза в год, 20 % каждые 2–3 месяца. Среди студентов медицинского вуза 57 % болеет 2–3 раза в год, 26 % болеет каждые 2–3 месяца, 17 % болеет не более 1 раза в год.

В дополнение к ежедневному рациону студенты принимают различные витаминные комплексы и БАДы такие как: Витамин С (39 %), Витамин D (34 %), Омега 3 (28 %), Комплексы витаминов (24 %), Цинк (22 %), Кальций (20 %).

Анализируя индекс массы тела установлено, что у 76 % студентов показатель в пределах нормы, у 12,5 % понижена и у 9,5 % повышена. Недостаточная

масса тела у студентов может быть связана с большими перерывами между приемами пищи, стресс, недосып, усталость. Избыточная масса тела является следствием вредных пищевых привычек, переедание особенно на ночь, сидячий образ жизни, недостаточность физической нагрузки.

Неотъемлемой частью хорошего самочувствия и здоровья студентов является физическая нагрузка, из-за которой режим питания и рацион претерпевает некоторые изменения [3]. У 59 % студентов медицинского университета физическая нагрузка присутствует 2–3 раза в неделю, у 33 % отсутствует, у 8 % она имеется более 3 раз в неделю. У 65 % студентов других вузов нагрузка 2–3 раза в неделю, у 22 % отсутствует, 13 % занимаются более 3 раз в неделю.

#### **Выводы**

Таким образом, режим питания как студентов-медиков, так и студентов других университетов не является рациональным и характеризуется наличием вредных перекусов, нарушением кратности приема пищи, интервалами между приемами и постоянством во времени приема пищи. Разнообразные нарушения питания особо остро проявляются именно в студенческие годы. Этому способствуют трудности соблюдения регулярного питания в периоды повышающейся учебной нагрузки, дефицит времени, а также в частых случаях нестабильность материального обеспечения.

Нерациональный режим питания в дальнейшем может привести к снижению усвоения продуктов питания, нарушению процессов пищеварения и возникновению заболеваний ЖКТ.

#### **ЛИТЕРАТУРА**

1. Всемирная организация здравоохранения [Электронный ресурс]. Режим доступа: <https://www.who.int/ru/news-room/fact-sheets/detail/healthy-diet>. Дата доступа: 17.03.2022.
2. Режим питания и творческая отдача студентов-программистов / О. В. Косенко [и др.] // Повышение качества и безопасности пищевых продуктов : матер. VIII Всерос. науч.-практ. конф., Махачкала, 23–24 октября 2018 г. Махачкала: Дагестанский государственный технический университет, 2018. С. 63–65.
3. Глухих, М. В. Гигиеническая оценка режима питания студентов-медиков / М. В. Глухих, А. Я. Перевалов // Фундаментальные и прикладные аспекты анализа риска здоровью населения : матер. Всерос. науч.-практ. интернет-конференции молодых ученых и специалистов Роспотребнадзора с междунар. участием, Пермь, 08–12 октября 2018 года / под ред. А. Ю. Поповой, Н. В. Зайцевой. Пермь: Пермский национальный исследовательский политехнический университет, 2018. С. 103–106.

**УДК 611.018+614.875+599.323.4**

### **ВЛИЯНИЕ ЭЛЕКТРОМАГНИТНОГО ПОЛЯ УСТРОЙСТВА WI-FI НА МОРФОФУНКЦИОНАЛЬНОЕ СОСТОЯНИЕ ГЕМОПОЭТИЧЕСКИХ КЛЕТОК**

*Шурова Е. А.<sup>1</sup>, Чуешова Е. С.<sup>2</sup>*

**Научные руководители: к.б.н. Н. В. Чуешова; к.б.н., В. Б. Масякин**

**<sup>1</sup>Государственное научное учреждение  
«Институт радиобиологии Национальной академии наук Беларуси»,**

**<sup>2</sup>Учреждение образования  
«Гомельский государственный медицинский университет»  
г. Гомель, Республика Беларусь**

#### **Введение**

Широкое использование коммуникационных беспроводных устройств, таких как Wireless Fidelity (Wi-Fi) поставило перед научным сообществом новые задачи. Беспроводная сеть (Wi-Fi) включает в себя связь между точкой доступа и многими персональными устройствами — компьютеры, принтеры, игровые устройства, и является источником низкоинтенсивных электромагнитных полей. Популярность и распространенность портативных устройств, работающих на частоте 2,45 ГГц, стремительно растет, что вызывает озабоченность о воз-