

Таблица 1 – Результаты опроса учащихся об их вовлеченности во вредные привычки как средство борьбы со стрессом, в %

Вредная привычка	Курение	Пищевые зависимости	Алкоголь
Злоупотребляющие, %	63% никогда не злоупотребляли, 28 % начали курить, 9 % стали курить реже	24 % не имеют проблем с пищевым поведением; 16 % имеют проблему переедания; 60 % подавляют чувство голода	54 % полностью отказались от алкоголя; 28 % стали пить чаще; 18 % не изменили своего отношения к алкоголю

Основным инструментом борьбы со стрессом 56 % опрошенных указали наличие в их жизни человека, способного оказать нужный уровень поддержки.

### **Выводы**

В результате исследования было выявлено, что студенты медицинских университетов испытывают определенный уровень стресса, связанный с переездом в другой населенный пункт.

Кроме того, часть опрошенных испытывает чувство тревоги по поводу нехватки времени на учебу, однако при условии возросшего влияния информационных технологий на молодежь данная проблема решается вполне благоприятным ограничением времяпрепровождения с электронными носителями. Уменьшение влияния информационных технологий также позволит уменьшить уровень раздражительности, напряженности, а также нормализует уровень самооценки и позволит избежать проблемы сравнения себя с другими.

Радует тот факт, что большинство студентов не используют в качестве борьбы со стрессом вредные привычки. Однако это можно объяснить как применение социально приемлемых ответов. Тем не менее, часть опрошенных указала вредные привычки как полноценную часть своей жизни, поэтому следует проводить профилактическую работу о их вреде, предлагать альтернативные и эффективные способы борьбы со стрессом. Нами предложено постепенно заменять подобного рода увлечения на вовлечение в жизнь различного рода хобби, активно участвовать в научной и общественной жизни университета, отдавать предпочтение общению и прогулкам.

Знание факторов, способствующих развитию стрессового состояния у студентов, а также эффективных способов борьбы с ними, способствует совершенствованию образовательного процесса с целью повышения его качества.

### **СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННОЙ ЛИТЕРАТУРЫ**

1. Бильданова, В. Р. Психология стресса и методы его профилактики: учебно-методическое пособие / В. Р. Бильданова, Г. К. Бисерова, Г. Р. Шагивалеева. – Елабуга: ЕИ КФУ, 2015. – 142 с.
2. Ермакова, Е. Г. Профилактические меры борьбы со стрессом в жизни студентов, причины, способы и средства снятия стресса / Е. Г. Ермакова // Международный журнал гуманитарных и естественных наук. – 2020. – № (9-2). – С. 49–52.
3. Китаев-Смык, Л. А. Психология стресса / Л. А. Китаев-Смык. – Москва: Наука, 1983. – 368 с.

**УДК 613.2:663.051]-057.875**

**Я. В. Костюкевич**

*Научный руководитель: старший преподаватель Ж. Н. Громыко*

*Учреждение образования*

*«Гомельский государственный медицинский университет»*

*г. Гомель, Республика Беларусь*

## **ОЦЕНКА ЧАСТОТЫ УПОТРЕБЛЕНИЯ СТУДЕНТАМИ ПРОДУКТОВ ПИТАНИЯ, СОДЕРЖАЩИХ ГЛУТАМАТ НАТРИЯ**

### **Введение**

В современном мире особое внимание уделяется здоровому питанию. Однако, с каждым годом становится все сложнее найти на прилавках магазинов натуральные, полез-

ные и свежие продукты питания. Для придания пище привлекательного вида и вкуса, а также для увеличения сроков хранения продуктов производители часто используют пищевые добавки. Одной из наиболее распространенных пищевых добавок является глутамат натрия (Е621), который также называют «усилителем вкуса». Глутамат натрия может придать мясной вкус любому продукту, поэтому его можно найти в составе мясных и колбасных изделий, различных блюд быстрого приготовления, приправ. Тем не менее, пищевая добавка Е621 способна вызывать ряд негативных последствий для организма человека: аллергические реакции, повреждения зрения и головного мозга и др.

### ***Цель***

Установить, как часто студенты употребляют продукты, в состав которых входит глутамат натрия (Е621).

### ***Материал и методы исследования***

Нами проведено анкетирование 48 студентов первого курса лечебного и медико-диагностического факультетов УО «Гомельский государственный медицинский университет». В ходе анкетирования изучали пол и возраст респондентов, анализировали режим питания студентов, вкусовые предпочтения, их образ жизни, состояние здоровья, а также употребление респондентами продуктов питания, содержащих пищевую добавку Е621 (глутамат натрия). Анализ полученных результатов проведен с использованием статистики Фишера – Стьюдента с определением доли (р, %).

### ***Результаты исследования и их обсуждение***

В анкетировании участвовали студенты в возрасте от 17 до 25 лет. Большинство респондентов были старше 18 лет (53,3 %). Среди опрошенных 30 (62 %) девушек и 18 (38 %) парней.

Изучая режим питания интервьюеров установлено, что в виде «перекуса» более 2 раз в течение всего учебного времени питаются 25,5 % опрошенных, 1–2 раза в день – 55,3 %, практически не «перекусывают» – 19,2 % от общего числа опрошенных молодых людей. Установлено, что в качестве «перекуса» 46,8 % студентов едят бутерброды, 23,4 % – шоколадные батончики, 10,6 % – фаст-фуд, 4,3 % – печенье и мюсли, другое – 8,6 %. Только 6,3 % от общего числа опрошенных, употребляют овощи и фрукты.

На состав продуктов питания и сроки годности обращают внимание только 23,9 % опрошенных студентов.

46 интервьюеров знают, что вкус и аромат продуктам питания придают «усилители вкуса», что составляет 95,8 % от общего количества всех опрошенных. О таком веществе, как глутамат натрия знают только 30 студентов, что составляет 63,8 %. О вреде пищевых добавок знают 43 человека (89,6 %). Однако, только 49 % респондентов могут полностью отказаться от употребления снеков.

80,9 % молодых людей не наблюдают у себя признаков аллергических реакций (зуд, сыпь, покраснение кожных покровов и т. п.) при употреблении продуктов, содержащих пищевые добавки; 10,6 % респондентов сталкиваются с аллергическими реакциями; у 8,5 % лишь иногда проявляется аллергия.

На вопрос «Придерживаетесь ли вы здорового образа жизни и правильного питания?» утвердительно ответили только 36,2 %. По-видимому, это связано с большой загруженностью студентов во время семестра и нехваткой времени для приготовления качественной пищи, т. к. большинство из опрошенных молодых людей (51 %) проживают в общежитиях.

### ***Выводы***

По результатам проведенного исследования можно сделать следующие выводы:

1. Среди опрошенных студентов первого курса лечебного и медико-диагностического факультетов УО «Гомельский государственный медицинский университет» большинство респондентов были старше 18 лет (53,3 %); 62 % респондентов составляют девушки.

2. 95,8 % интервьюеров знают, что вкус и аромат продуктам питания придают «усилители вкуса». О существовании пищевой добавки Е621 (глутамат натрия) знают 63,8 % студентов. О вреде пищевых добавок знают 89,6 % интервьюеров, однако, только 49 % респондентов могут полностью отказаться от употребления снеков.

3. Здорового образа жизни и рационального питания придерживаются только 36,2 % всех респондентов.

#### СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННОЙ ЛИТЕРАТУРЫ

1. Макарова, А. А. Исследование пищевых добавок в продуктах питания г. Березовский и их влияние на здоровье человека / А. А. Макарова, Д. С. Бабошин // Образование. Карьера. Общество. – 2013. – № 4 (40). – С. 22–28.

2. Hart, M. The Importance and Elements of Healthy Nutrition / M. Hart // Advances in Eating Disorders Theory, Research and Practice. – 2016. – Vol. 4, № 1. – P. 14 – 30.

УДК 616.831 – 005

**Д. П. Коченкова, М. О. Никитюк**

*Научный руководитель: старший преподаватель кафедры М. В. Громыко*

*Учреждение образования*

*«Гомельский государственный медицинский университет»*

*г. Гомель, Республика Беларусь*

### **БИОХИМИЧЕСКИЕ ПОКАЗАТЕЛИ КРОВИ У ПАЦИЕНТОВ С ИНСУЛЬТОМ**

#### ***Введение***

Инсульт является разновидностью острого нарушения мозгового кровообращения (ОНМК) и представляет собой внезапное появление очаговых неврологических нарушений (речевых, зрительных, двигательных, координационных и т. д.) или общих мозговых нарушений, сохраняющихся в течение суток и более или приводящих к летальному исходу в короткий промежуток времени [1].

Инсульт занимает первое место среди причин первичной инвалидности и второе место среди причин смерти.

Частота инсультов возрастает среди населения в возрасте 50–55 лет. В 35 % случаев в остром периоде инсульта летальный исход неизбежен, 20 % пациентов, перенесших инсульт нуждаются в постоянном уходе, 56 % становятся нетрудоспособны и лишь 10 % возвращаются к прежней трудовой деятельности [2, 3].

Различают модифицируемые и немодифицируемые факторы риска развития инсульта.

К модифицируемым факторам, увеличивающими риск развития инсульта, относят: заболевания сердца, фибрилляцию предсердий, артериальную гипертензию, нарушения липидного обмена, сахарный диабет, патологию магистральных артерий головы, гемостатические нарушения. К немодифицируемым факторам риска относят: возраст, пол, наследственность, этническую принадлежность. Также к факторам риска следует отнести табакокурение, низкий уровень физической активности, неправильное питание, лишний вес, злоупотребление алкогольными напитками, стресс [1, 2].

Одним из методов диагностики инсульта является общий анализ крови. Определяют уровень глюкозы, общего билирубина, общего белка, креатинина, мочевины, АСТ, АЛТ, холестерина. Выраженное снижение или повышение этих показателей имеет важное значение в течении заболевания [2].

#### ***Цель***

Провести анализ биохимических показателей крови у пациентов с инсультом. Выявить закономерность влияния инсульта на биохимические показатели крови.