

участием, Саратов, 27–28 октября 2022 года. – Саратов: Саратовский государственный аграрный университет им. Н. И. Вавилова, 2022. – С. 203–205. – EDN ANZOCO.

3. Люхин, В. А. Выбор оборудования для очистки воздуха в строительной лаборатории / В. А. Люхин, А. А. Сидягин // Технологии и оборудование химической, биотехнологической и пищевой промышленности: Материалы XV Всероссийской научно-практической конференции студентов, аспирантов и молодых ученых с международным участием, Бийск, 18–20 мая 2022 года. – Бийск: Алтайский государственный технический университет им. И.И. Ползунова, 2022. – С. 45–49. – DOI 10.25699/tohbirp.2022.84.51.012. – EDN XJEKCP.

4. Миклис, Н. И. Эффективность обеззараживания воздуха рабочей зоны фотокаталитическим рециркулятором / Н. И. Миклис, И. И. Бурак // ЗНиСО, 2022. – № 12.

5. Синтез и исследование фотокаталитических свойств материалов на основе TiO<sub>2</sub> / А. Ю. Степанов [и др.] // Вестник КемГУ. – 2013. – № 2 (54). – Т. 1. – С. 249–255.

6. Кулаков, С. А. Понятие фотокатализа и его применение / С. А. Кулаков, А. Б. Богомолов, В. А. Кутвицкий // Инновационные технологии в электронике и приборостроении: сборник докладов Российской научно-технической конференции с международным участием Физико-технологического института РТУ МИРЭА, Москва, 16–17 апреля 2020 года. Т. 1. – М. : МИРЭА - Российский технологический университет, 2020. – С. 492–494. – EDN VBGFZO.

**УДК 659.132.214.3:616.89-008.441.33-084**

***Н. С. Мышкова, А. В. Литвинчук, А. Н. Коваль***

**Учреждение образования**

**«Гомельский государственный медицинский университет»**

**г. Гомель, Республика Беларусь**

**ИСПОЛЬЗОВАНИЕ ИНФОРМАЦИОННЫХ БУКЛЕТОВ  
ДЛЯ ПРОФИЛАКТИКИ НАРКОМАНИИ  
И ФОРМИРОВАНИЯ КУЛЬТУРЫ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ**

***Введение***

Здоровый образ жизни (ЗОЖ) – это комплекс мер, необходимых для улучшения здоровья молодежи и профилактики возникновения патологических процессов в организме. Формирование культуры здорового образа жизни включает не только сбалансированное питание или занятия спортом, но и отказ от вредных привычек, патриотическое воспитание студентов в процессе изучения дисциплин медицинского профиля, формирование экологической культуры, правильно организованный быт и досуг молодых людей [1]. Важным этапом в работе с молодежью УО «Гомельский государственный медицинский университет» является участие в мероприятиях, ориентированных на формирование положительных установок на ЗОЖ, личной ответственности за состояние своего здоровья, в том числе: акций «Неделя спорта и здоровья», «Молодежь против табака», «Скажем «нет» вредным привычкам» и др. Значимым было и участие в проведении студенческих университетских акций: «Жизнь без табака – наш выбор!»; «Остановить СПИД. Выполнить обещание»; «Неделя моды на здоровье»; «Скажи свое слово в борьбе с наркотиками»; «Спорт против наркотиков»; «Молодежь против алкоголя»; «ГомГМУ против табака» и др. Особое внимание уделяется участию студентов в проведении мероприятий, направленных на формирование антинаркотического барьера, профилактику употребления наркотических, токсических, психоактивных веществ и курительных смесей. Среди них творческие мероприятия, приуроченные ко Дню борьбы с наркотиками, Международному дню борьбы с наркоманией и наркобизнесом; размещение информации о последствиях употребления психоактивных веществ, курительных смесей на стендах кафедр; акции «Молодежь против наркотиков!»; конкур-

сы проектов и выставки плакатов «Бросай курить», «Наркотикам – нет»; организация тематических дискуссий. Профилактика употребления наркотических, токсических и психоактивных веществ включает в себя комплексный подход по выявлению социальных причин роста употребления наркотиков среди молодых людей.

### ***Цель***

Оценить эффективность проведения идеологической и воспитательной работы по формированию у студентов курируемых групп культуры здорового образа жизни и профилактике наркомании используя информационные буклеты.

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

Индивидуальная работа, которая проводилась в курируемых группах, включала в себя мероприятия по профилактике наркомании и формированию культуры здорового образа жизни студентов, которые были в плане воспитательной работы кафедры биологической химии на 2023–2024 учебный год. В качестве основных средств наглядности использовались информационные буклеты, созданные самими студентами; в качестве вспомогательных средств применялись тематические методические пособия, информационные памятки, которые входят в «портфель куратора» и рекомендуются отделом идеологической и воспитательной работы УО «Гомельский государственный медицинский университет». Результаты были оценены методом анкетирования среди студентов курируемых групп.

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

Анализ анкет показал, что 98% опрошенных согласны с утверждением о важности и необходимости профилактики наркомании и формирования культуры здорового образа жизни. 90% респондентов осознают, что привыкание к наркотическому веществу неизбежно. Процесс привыкания зависит от типа наркотика и механизмов его воздействия на нервную систему. При употреблении наркотического вещества первичен эффект эйфории. Стремление повторно достичь состояния эйфории толкает молодого человека регулярно принимать наркотик. В последующем формируется стойкое привыкание к определенному виду наркотика, появляется физическая зависимость. Наркомания является социальной, психологической и медицинской проблемой [2, 3]. Для наркоманов характерно не только изменение психического состояния, но и поражение внутренних органов, нарушение нормального функционирования всего организма. Даже незначительное употребление наркотических веществ чревато появлением дискомфорта, неудовлетворенности, беспокойства, могут проявляться первичные вегетативные расстройства. При более длительном употреблении развиваются метаболические и физиологические нарушения: насморк, слезотечение, чихание, чувство жара или озноба, мышечные боли и судороги, снижение аппетита и другие расстройства со стороны пищеварительной системы. Систематическое употребление наркотических и психотропных веществ приводит к формированию зависимости, которая выражается беспокойным поведением, психосоматическими расстройствами, истощением организма вследствие нарушения нормального функционирования обменных процессов. Состояние апатии, слабость, снижение артериального давления, расстройство координации движений и многие другие нарушения часто сочетаются с хроническими и неизлечимыми заболеваниями (например, в результате постоянного токсического воздействия развивается цирроз печени), поражаются костная ткань и мочеполовая система вследствие приобретенных венерических заболеваний. В целом возникает безразличие со стороны наркомана к своему состоянию и будущему, основной жизненно важной потребностью становится получение новой дозы наркотика [2].

Среди студентов 95% уверены, что важна своевременная профилактика употребления наркотических, токсических, психоактивных веществ и курительных смесей. Ведь гораздо рациональнее не допустить возникновения проблемы, чем потом с ней бороться, затрачивая все возможные психолого- педагогические, медико-санитарные и социально-экономические ресурсы. Важно отметить, что абсолютное большинство, 88% студентов, согласны с утверждением: одной из наиболее эффективных практик профилактики наркомании является организация быта и досуга студенческой молодежи, включение ее в конструктивную социальную деятельность. Позитивное взаимодействие в студенческой группе, а также наличие студенческого самоуправления позволяет молодым людям самореализовываться, общаться, ощущать свою значимость и избегать негативного влияния со стороны девиантных групп [3]. Именно на данные аспекты делается упор во время проведения воспитательной работы в курируемых группах.

Для популяризации ЗОЖ среди студентов хорошо себя зарекомендовало использование средств наглядной агитации: методических пособий, информационных памяток. Особо эффективным оказалось не только использование готовой наглядной продукции, но и привлечение студентов к созданию собственных информационных буклетов, что подтвердили 85% опрошиваемых. Буклет считается одним из самых полезных инструментов информирования. Он дает возможность сочетать большой объем структурированной информации с креативным и ярким оформлением, что сразу привлекает внимание [4]. Буклеты по профилактике употребления наркотических, токсических и психоактивных веществ – это способ с минимальными затратами представить максимум полезной и мотивирующей информации. Основной задачей, которая была поставлена кураторами и реализована студентами при создании информационных буклетов, являлась профилактика наркомании на современном этапе, формирование у молодежи негативного отношения к наркотическим веществам и связанным с ними правонарушениям. Главная цель буклета: убедить молодых людей в том, что «безвредные наркотики» – это миф. Поэтому особое внимание при их разработке уделялось эффектной и запоминающемуся дизайну, который создавался, ориентируясь на психологические особенности восприятия визуальной и вербальной информации у целевой группы. Эффектная подача информации, лаконичность и четкость, яркие визуальные элементы, привлекающие внимание молодых людей и побуждающие задуматься о «стоимости» жизни с наркотиком или без него, были основным условием, которое студенты реализовывали при создании буклета. Для большинства этот опыт оказался полезным и интересным, 70% опрошенных подтвердили готовность чаще участвовать в подобных профилактических акциях.

### **Заключение**

Анализ современных «популярных» тенденций показал, что тяжелые наркотические вещества, которые употребляются внутривенно, уже не так привлекательны для молодежи. У молодежи 21 века в тренде разнообразные курительные смеси, канабиониды и «соли», употребляемые орально в виде кристаллических веществ или проникающие через слизистые оболочки. Продавцы и распространители подобных веществ пытаются убедить молодых людей в том, что они безвредны и не приносят вреда организму, не вызывают зависимости, не выявляются тестами на наркотики, что не соответствует действительности. Что можем противопоставить мы? Проведение активной антинаркотической пропаганды в учебных заведениях, стимулирование развития волонтерского молодежного антинаркотического движения, создание мотивирующих информационных буклетов и других наглядных средств. Использование информационных буклетов, созданных самими студентами для профилактики наркомании, оказалось

эффективным средством идеологической и воспитательной работы по формированию культуры здорового образа жизни в молодежной среде.

### СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННОЙ ЛИТЕРАТУРЫ

1. Пути повышения эффективности патриотического воспитания студентов в процессе изучения дисциплин медицинского и педагогического профиля / А. А. Жукова, Е. А. Федосенко, Я. И. Фащенко, М. В. Громыко // Современное образование: преемственность и непрерывность образовательной системы «школа – университет – предприятие»: материалы XIV международной научно-методической конференции, Гомель, 02 февраля 2023 г. / Гомельский государственный университет им. Франциска Скорины. – Гомель, 2023. – С. 144–146.

2. Вислова, А. Д. Риски девиантной адаптации у подростков, связанные с потреблением наркотиков, и возможности их профилактики / А. Д. Вислова // Национальный психологический журнал. – 2018. – № 2. – С. 102–112.

3. Жукова, А. А. Студенческое самоуправление как важный аспект гражданско-патриотического воспитания / А. А. Жукова, М. В. Громыко, Я. И. Фащенко // Педагогика и медицина в воспитательном пространстве: проблемы, возможности и перспективы: материалы международной междисциплинарной научно-практической конференции, к 135-летию со дня рождения А. С. Макаренки, Кемерово, 10 ноября 2023 г. / федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования «Кемеровский государственный медицинский университет» Министерства здравоохранения Российской Федерации. – Кемерово, 2023. – С. 178–185.

4. Бабоченко, Н. В. Информационно-коммуникативные средства для профилактики наркомании в подростковой среде / Н. В. Бабоченко, Т. А. Кривельская // Научно-методический электронный журнал «Концепт». – 2016. – Т. 11. – С. 1601–1605.

УДК 616-036.15

*Н. П. Полюхович*

**Учреждение образования**

**«Гродненский государственный медицинский университет»**

**г. Гродно, Республика Беларусь**

### **ПРОФИЛАКТИКА СИНДРОМА ОБСТРУКТИВНОГО АПНОЭ СНА**

#### ***Введение***

Синдром обструктивного апноэ сна (СОАС) является большой и распространенной проблемой. Распространенность СОАС составляет 5–7% от всего населения старше 30 лет. Тяжелыми формами заболевания страдают около 1–2% из указанной группы лиц. У лиц старше 60 лет частота СОАС значительно возрастает и составляет около 30% у мужчин и около 20% у женщин. У лиц старше 65 лет частота заболевания может достигать 60%. Среди страдающих ожирением распространенность СОАС составляет более 30%, а согласно некоторым данным – 50–98%. СОАС чаще всего возникает у пациентов с индексом массы тела (ИМТ) > 30 кг/м<sup>2</sup> [1].

#### ***Цель***

Выявить мероприятия, позволяющие сократить риск развития сонного апноэ, а также его последствия.

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

Тематические пособия, материалы исследований.

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

Синдром обструктивного апноэ сна (СОАС) – это состояние, возникающее после имеющегося нарушения дыхания, которое проявляется храпом; когда он прекращается, наступает остановка дыхания, после в большинстве случаев возникает восстановление