

### **Выводы**

Подводя итог можно сделать сказать о том, что большинство респондентов не следят за уровнем своего АД. В ходе исследования было подтверждено, что кофе способствует увеличению ЧСС и АД. При измерении АД у участников, особенно у тех, кто употребляет кофе редко, оно увеличилось, что может оказать влияние на нервную и сердечнососудистую системы. Хотя большинство после приема кофе признались, что их самочувствие улучшилось. Данные реакции на кофе говорят о разной степени зависимости к напитку. Респонденты употребляют кофе, отдавая дань моде: большинство пьют кофе с сахаром один раз в день и преимущественно утром; на 47 % он не оказывает никакого влияния, 56,1 % никогда не задумывались об этом и 70,6 % смогли бы с легкостью отказаться от этого напитка.

### **ЛИТЕРАТУРА**

1. Кофе: вред, польза и... наслаждение [Электронный ресурс]. — Режим доступа: <https://naked-science.ru/article/nakedscience/kofe-vred-polza-i>. — Дата доступа: 02.03.2019.
2. Полезные свойства кофе [Электронный ресурс]. — Режим доступа: <http://coffemanka.ru/poleznye-svojstva-kofe/>. — Дата доступа: 02.03.2019.
3. Новости как они есть [Электронный ресурс]. — Режим доступа: <http://yours.news/kofe-vliyaet-nacheloveka-v-zavisimosti-3195/>. — Дата доступа: 07.11.2018.

**УДК 613.2-057.875**

## **СРАВНИТЕЛЬНАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РАЦИОНА ПИТАНИЯ СТУДЕНТОВ-СПОРТСМЕНОВ И СТУДЕНТОВ, НЕ ЗАНИМАЮЩИХСЯ СПОРТОМ**

*Кушнеревич Е. О., Беридзе Р. М., Бордовский С. Д.*

**Научный руководитель: к.м.н., доцент Л. П. Мамчиц**

**Учреждение образования**

**«Гомельский государственный медицинский университет»**

**г. Гомель, Республика Беларусь**

### **Введение**

Особенности организации учебного процесса негативно влияют на рациональность питания студентов-медиков. Однако есть категория студентов, которые тщательно занимаются вопросами своего здоровья, что проявляется в ведении ими здорового образа жизни: систематических занятиях спортом в секциях или на дому, соблюдении рациональности питания [1, 2].

### **Цель**

Дать сравнительную гигиеническую оценку питания студентов, занимающихся регулярно спортом, и студентов, не занимающихся спортом.

### **Материал и методы исследования**

Материалом исследования явились данные анкетирования 80 студентов Гомельского государственного медицинского университета. Респонденты были разделены на группы по полу, а также занимающиеся спортом и нет.

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

Результаты анкетирования показали, что среди юношей, регулярно занимающихся спортом, больше тех, кто соблюдает рациональное питание, чем в группе юношей, не занимающихся спортом (соответственно 50 и 33 %). Среди девушек данные показатели составили соответственно 50 и 20 %.

При анализе данных было выявлено, что в группе спортсменов во время учебы завтракают и обедают 38 % студентов; только завтракают или только обедают — 12 %;

приносят еду из дома — 38 %; 12 % — вовсе не принимают пищу. Среди студентов, не занимающихся спортом: 66 % приносят еду из дома; 34 % не принимают пищу.

Характеристика режима питания представлена в таблице 1.

Таблица 1 — Распределение ответов респондентов на вопрос о характере режима питания

Периодичность приема пищи	Юноши-спортсмены	Юноши, не занимающиеся спортом	Девушки-спортсмены	Девушки, не занимающиеся спортом
3–4-разовое домашнее питание	50 %	22 %	50 %	20 %
3-разовое питание, домашнее и в предприятиях общественного питания	37,5 %	55 %	33 %	40 %
Дома готовлю редко, питаюсь в предприятиях общественного питания	12,5 %	0 %	17 %	0 %
Регулярного режима питания нет	0 %	23 %	0 %	40 %

Среди девушек-спортсменок 9 % во время учебы завтракают и обедают; 9 % — только завтракают или только обедают; 66 % — приносят еду с собой; 16 % — не принимают пищу. 40 % женщин, не занимающихся спортом, только завтракает или только обедает во время учебы; 20 % — приносят еду из дома; 40 % — не принимает пищу

Результаты данного исследования показывают, что рациональность и частота питания у спортсменов выше, что является необходимым для поддержания мышечной массы в норме в периоды интенсивных тренировок.

Частота употребления определенных продуктов представлена в таблице 2.

Таблица 2 — Частота употребления определенных продуктов

Вид продуктов	Частота употребления (в неделю)	Юноши-спортсмены	Юноши, не занимающиеся спортом	Девушки-спортсмены	Девушки, не занимающиеся спортом
Мясные и рыбные продукты	Регулярно (6–7 раз)	62 %	22 %	34 %	20 %
	Часто (3–5 раз)	13 %	55 %	41 %	60 %
	Иногда (1–2 раза)	25 %	23 %	25 %	20 %
	Не употребляю	0 %	0 %	0 %	0 %
Яйца и сливочное масло	Регулярно (6–7 раз)	45 %	37 %	16 %	20 %
	Часто (3–5 раз)	22 %	50 %	33 %	60 %
	Иногда (1–2 раза)	33 %	13 %	34 %	20 %
	Не употребляю	0 %	0 %	17 %	0 %
Молоко и молочные продукты	Регулярно (6–7 раз)	75 %	11 %	25 %	20 %
	Часто (3–5 раз)	13 %	44 %	42 %	60 %
	Иногда (1–2 раза)	12 %	33 %	33 %	20 %
	Не употребляю	0 %	12 %	0 %	0 %
Фрукты, овощи, ягоды	Регулярно (6–7 раз)	12 %	37 %	33 %	20 %
	Часто (3–5 раз)	55 %	0 %	33 %	20 %
	Иногда (1–2 раза)	33 %	50 %	25 %	60 %
	Не употребляю	0 %	13 %	8 %	0 %
Крупы, макаронные, хлебобулочные изделия	Регулярно (6–7 раз)	12 %	11 %	8 %	20 %
	Часто (3–5 раз)	13 %	56 %	17 %	80 %
	Иногда (1–2 раза)	25 %	22 %	33 %	0 %
	Не употребляю	50 %	11 %	42 %	0 %

### Выводы

Структура питания студентов в связи с особенностью организации учебного процесса характеризуются снижением поступления в организм необходимых микронутри-

ентов и витаминов. Анализ рациона питания показал, что питание студентов-спортсменов является более рациональным и сбалансированным. Питание студентов, не занимающихся спортом, характеризуется несбалансированностью и нерациональностью, что требует корректировки качественного и количественного состава пищи.

#### ЛИТЕРАТУРА

1. *Карташева, Н. В.* Образ жизни и здоровье студенток медицинских вузов / Н. В. Карташева, Л. П. Мамчиц, С. М. Дорофеева // Материалы III международной научно-практической конференции (21 октября 2010 г.). — Гомель, 2010. — С. 43–44.
2. *Мамчиц, Л. П.* Предпосылки к формированию пищевой зависимости у студенток / Л. П. Мамчиц, Н. В. Карташева, С. В. Климович // Материалы XVI Конгресса педиатров России. — М.: Научный центр здоровья детей РАМН. — 2012. — С. 475–476.

УДК 613.6.027-051

### **ГИГИЕНИЧЕСКАЯ ОЦЕНКА УСЛОВИЙ ТРУДА И ЭФФЕКТИВНОСТИ ПРОВОДИМЫХ ЛЕЧЕБНО-ПРОФИЛАКТИЧЕСКИХ МЕРОПРИЯТИЙ В УЧРЕЖДЕНИИ «ГОМЕЛЬСКИЙ ОБЛАСТНОЙ КЛИНИЧЕСКИЙ КОЖНО-ВЕНЕРОЛОГИЧЕСКИЙ ДИСПАНСЕР»**

*Лобан Д. С.*

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

**Учреждение образования**

**«Гомельский государственный медицинский университет»**

**г. Гомель, Республика Беларусь**

#### ***Введение***

Для оценки условий труда на рабочих местах, разработки и реализации плана мероприятий по улучшению условий труда, определения работ с вредными и (или) опасными условиями труда в Республике Беларусь проводится аттестация рабочих мест по условиям труда [2, 3]. Определяется перечень рабочих мест, подлежащих аттестации и оцениваемых факторов условий труда. По итогам формируется перечень профессий и должностей с особыми условиями труда, разрабатывается план мероприятий с ежегодным лабораторным контролем за соблюдением условий труда. Одной из причины высокой заболеваемости медперсонала, является специфика профессиональной деятельности. Вопросы укрепления и сохранения здоровья выходят на первый план [1].

#### ***Цель***

Дать гигиеническую оценку условиям труда и эффективности проводимых лечебно-профилактических мероприятий в учреждении «Гомельский областной клинический кожно-венерологический диспансер».

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

Проведен анализ материалов аттестации рабочих мест по условиям труда учреждения «Гомельский областной клинический кожно-венерологический диспансер», данных лабораторных исследований, инструментального измерения факторов производственной среды, гигиенической оценки показателей тяжести и напряженности трудового процесса, состояния временной нетрудоспособности сотрудников, медицинских справок, ежегодных схем и результатов производственного лабораторного контроля за 2015–2018 гг. Аккредитованной лабораторией ГУ «Гомельский областной центр гигиены, эпидемиологии и общественного здоровья» проведено исследование воздуха рабочей зоны, измерение параметров микроклимата и уровней шума, уровней вибрации, уровней инфразвука, напряженности электромагнитного поля.