

Эпизодическое потребление алкоголя в больших количествах, соответствующее ≥ 60 г чистого спирта в день (35,8 мужчин и 6,3 % женщин);

Употребление менее 5 смешанных порций фруктов и (или) овощей в день среди 80,2 % мужчин и 85 % женщин);

Большое потребление соли (мужчинами 11,3 г в день, женщинами 8,6 г в день);

Доля лиц с повышенным артериальным давлением, не принимающих антигипертензивное лечение, 65 % мужчин и 47 % женщин.

Выводы

Большинство людей 18–69 лет находится в группе риска развития ИБС. Основными факторами развития ИБС у населения Гомельской области являются неправильное питание, вредные привычки, такие как систематическое курение и употребление алкоголя, проблемы с лишним весом. Данные показатели можно снизить с помощью эффективной профилактики.

ЛИТЕРАТУРА

1. Всемирная организация здравоохранения [Электронный ресурс] / Ситуация в странах в области НИЗ на 2014 г.: Беларусь. — Режим доступа: <http://www.euro.who.int/ru/countries/belarus/data-and-statistics/ncd-country-profile-2014-belarus>. — Дата доступа: 25.03.2020.
2. Всемирная организация здравоохранения [Электронный ресурс] / Сердечно-сосудистые заболевания. — Режим доступа: <https://www.who.int/ru/news-room/fact-sheets/detail/cardiovascular-diseases-cvds> — Дата доступа: 25.03.2020.
3. В. Результаты комплексной оценки факторов риска ишемической болезни сердца у работающего населения / С. А. Максимов [и др.] // Гигиена и санитария. — 2018. — № 97 (4). — С. 310–314.

УДК 613.955+612.766.1(476.2-25)

СОЦИАЛЬНО-ГИГИЕНИЧЕСКАЯ ОЦЕНКА РЕЖИМА ДНЯ И ФИЗИЧЕСКОЙ АКТИВНОСТИ УЧАЩИХСЯ 12–13 ЛЕТ Г. ГОМЕЛЯ

Федосенко Е. В., Бадюков Н. С.

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

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

Введение

Здоровье и благополучие детей — главная забота семьи, государства и общества в целом, так как дети составляют единственный резерв страны, который в недалеком будущем будет определять ее благополучие, уровень экономического и духовного развития, состояние науки и культуры. Согласно уставу ВОЗ, здоровое развитие ребенка является фактором первостепенной важности; способность жить гармонично в меняющихся условиях среды является основным условием такого развития. Здоровье складывается из различных составляющих: генетических факторов, состояния окружающей среды и медицинского обеспечения. Известно, что среди этих факторов больший удельный вес занимают образ и стиль жизни (50–55 %). Образ жизни детей является самым важным и основополагающим фактором, влияющим на уровень их здоровья, так как психика и тело человека еще только формируются. Игнорирование вопроса здорового образа жизни, как правило, приводит к самым плачевным результатам, когда даже самый мощный запас здоровья ребенка истощается, и человек становится мишенью для различных заболеваний.

Цель

Оценка режима дня и физической активности учащихся 12–13 лет.

Материал и методы исследования

В ходе исследования было проведено анкетирование по изучению образа жизни ребенка с использованием инструкции «Сбор, обработка и порядок представления ин-

формации для гигиенической диагностики и прогнозирования здоровья детей в системе «Здоровье — среда обитания», приложение 5». Было опрошено 79 матерей, которые являлись родителями учащихся 12–13 лет учреждения образования средней общеобразовательной школы г. Гомеля.

Результаты исследования и их обсуждение

В результате проведенного анкетирования было выявлено следующее: средний возраст матери на момент рождения ребенка составил $24,7 \pm 2$. Социальное положение, в котором находились матери школьников: служащая, предприниматель (42,6 %), рабочая (48,1 %), домохозяйка (9,3 %). Образование матерей было среднее и средне специальное (57 %), а также высшее (43 %). Результаты анкетирования по исследованию образа жизни школьников представлены в таблице 1.

Таблица 1 — Образ жизни школьников

Вопрос	1		2		3	
	9–10 ч		более 11 ч		до 8 ч	
Сколько часов спит ваш ребенок?	абс.	%	абс.	%	абс.	%
	62	78,5	2	2,5	15	19
	До 1 ч		1,5–2 ч		3 ч и более	
Сколько времени ваш ребенок смотрит телевизор и (или) находится за компьютером?	абс.	%	абс.	%	абс.	%
	17	21,5	14	17,7	48	60,8
	Утром после завтрака		Днем перед школьными занятиями		Сразу после возвращения из школы	
Когда ваш ребенок делает уроки?	Абс.	%	Абс.	%	Абс.	%
	25	31,7%	6	7,5	48	60,8
	За специально оборудованным рабочим местом, соответствующим росту ребенка		За специально оборудованным рабочим местом, не соответствующим росту ребенка		Где получится (в том числе за кухонным столом)	
Где ваш ребенок обычно выполняет домашние задания?	Абс.	%	Абс.	%	Абс.	%
	67	84,8	12	15,2	0	0
	Утренняя гимнастика, подвижные игры, занятия в спортивных секциях		Прогулки на свежем воздухе, подвижные игры		Прогулки на свежем воздухе	
Виды физической активности вашего ребенка?	Абс.	%	Абс.	%	Абс.	%
	17	21,9	38	48,1	24	30

Средняя продолжительность сна учащихся составила 9–10 ч (78,5 %), что является достаточным для данного возраста и не вызывает недосыпание. В среднем, за день просмотр телевизора или нахождение за компьютером составляет 3 ч и более (60,8 %), что превышает гигиенические рекомендации для возраста 12–13 лет. Большинство учащихся (60,8 %) обычно выполняют домашнее задание вечером, что может повысить риск утомления. 7,5 % делают уроки днем перед школьными занятиями. Так как школьники учатся во вторую смену, им рекомендуется делать уроки после утреннего завтрака, ведь именно на этот период (8–12 ч) приходится наибольшая работоспособность, однако так делают лишь 31,7 %. 84,8 % выполняют домашнее задание за специально оборудованным рабочим местом с дополнительным источником освещения (85,2 %), соответствующим росту ребенка. Что касается физической активности, прогулки на свежем воздухе и подвижные игры составляют 48,1 %, прогулки на свежем воздухе 30 и 21,9 % подростков выполняют утреннюю гимнастику и закаливающие процедуры, занимаются в спортивных секциях. На вопрос, считают ли родители достаточным свой уровень знаний по физиологии и гигиене ребенка, вопросам здорового образа жизни для организа-

ции оптимального образа жизни своего ребенка, большинство ответило «да, вполне достаточным» (94,4 %).

Выводы

Были выявлены следующие проблемы: учащиеся нерационально используют свободное от учебы время, включая время на выполнение домашнего задания, проводя большую часть времени за компьютером или просмотром телевизора. Это приводит к снижению физической активности и нарушению здоровья подростка. Учащимся рекомендуется уделять больше времени прогулкам на свежем воздухе, занятиям в спортивных секциях и подвижным играм для повышения физической активности и укрепления здоровья. Несмотря на высокую самооценку знаний матерей школьников в области физиологии и гигиены ребенка, необходимо проводить работу по соблюдению гигиенических рекомендаций.

УДК 616.2-036.11:616.391]-057.875

ОСТРЫЕ РЕСПИРАТОРНЫЕ ЗАБОЛЕВАНИЯ КАК ПРОЯВЛЕНИЕ ГИПОВИТАМИНОЗА У СТУДЕНТОВ

Фещенко А. В.

Научный руководитель: к.б.н., доцент И. В. Яблонская

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

Введение

Острые респираторные заболевания (ОРИ) — широко распространенная патология, встречающаяся у лиц всех возрастов, с различными по форме и тяжести клиническими проявлениями поражений верхних дыхательных путей. Передаваясь воздушно-капельным путем, ОРИ могут нарушить состояние здоровья больших групп населения, включая студенческую молодежь. Недостаточное поступление витаминов макро- и микроэлементов, нерациональный режим питания, множественные межличностные контакты, нарушения режима труда и отдыха, характерные для этой группы населения, ослабляют иммунную систему, снижают резистентность, что сопровождается подъемом заболеваемости ОРИ в осенне-зимнее и весеннее время. Причем, согласно литературным данным, ведущим фактором развития ОРИ является зимне-весенний гиповитаминоз — патологическое состояние, обусловленное недостаточностью в организме одного или нескольких витаминов, связанное преимущественно с их сезонным дефицитом в рационе питания [1].

Цель

Выявить признаки гиповитаминоза в зимне-весенний период у студентов при подъеме заболеваемости ОРИ.

Материал и методы исследования

Материалом исследования явились результаты стандартизированного тестирования на обеспеченность организма витаминами [2]. Обследование проводилось в период подъема сезонной заболеваемости ОРИ: с 1 января по 1 апреля 2020 г. Объем выборки составил 150 человек, из них 105 девушек и 45 юношей в возрасте от 18 до 21 года, обучающихся на 2 курсе ГомГМУ. Статистическая обработка полученных данных проводилась с использованием пакетов программного обеспечения «Microsoft Office Excel 2010».