

- 1) употреблять термически необработанные и свежие овощи и фрукты сразу после их нарезания;
- 2) усвоение аскорбиновой кислоты из разных продуктов варьирует, поэтому следует соблюдать разнообразие и сбалансированность в питании;
- 3) в весенний и летний период желательно увеличить в рационе количество растительных продуктов на 20–30 %, поскольку за время хранения их в холодильнике теряется значительное количество витамина С;
- 4) при приготовлении чая на основе продуктов, содержащих витамин С, следует использовать теплую воду, а не кипяток.

ЛИТЕРАТУРА

1. Москвичева, К. В. Определение содержания витамина С и Е в различных продуктах на практике / К. В. Москвичева, А. С. Мальцева // Научные исследования [Электронный ресурс]. — 2016. — № 1 (2). — Режим доступа: <https://cyberleninka.ru>. — Дата доступа: 11.03.2021.
2. Overview of Vitamins. MSD manual. Professional version. [Electronic resource] / Larry E. Johnson. University of Arkansas for Medical Sciences, 2020. Mode of access: <https://www.msmanuals.com>. — Date of access: 19.03.2021.
3. Vitamin deficiency test [Electronic resource]. — Mode of access: <https://freevitamindeficiencytest.com>. — Date of access: 19.03.2021.

УДК 616.441-092-057.875(476.2)

ЧАСТОТА РАСПРОСТРАНЕНИЯ ПАТОЛОГИЙ И ЗАБОЛЕВАНИЙ ЩИТОВИДНОЙ ЖЕЛЕЗЫ СРЕДИ СТУДЕНТОВ ГОМЕЛЬСКОГО ГОСУДАРСТВЕННОГО МЕДИЦИНСКОГО УНИВЕРСИТЕТА

Скоблик В. Р., Буйкевич А. В.

Научный руководитель: старший преподаватель С. Н. Боброва

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

Введение

Проблема йодной недостаточности является актуальной для Республики Беларусь, что подтверждается наличием практически повсеместного геофизического дефицита йода в почвах и водах. После аварии на Чернобыльской АЭС в Беларуси появились многие радиоизотопы, в том числе и радиоактивный йод. Именно загрязнение территории этим изотопом обусловило большие дозы облучения щитовидной железы («йодный удар»), что привело в последующем к значительному увеличению её патологий, особенно у детей [1].

В 1993 г. ВОЗ определила, что Беларусь относится к группе легкого и среднего дефицита йода. Около 50 % людей в стране имеют изменения в ткани щитовидной железы. Заболевания выражены примерно у 10 % населения [2]. В связи с этим правительство стало принимать меры по устранению дефицита йода. Были проведены следующие мероприятия: дезактивация загрязненной местности, проведение йодной профилактики, эвакуация населения при высоком уровне радиации и невозможности провести режим защиты, исключение или ограничение потребления тех или иных продуктов, организация дозиметрического контроля [3].

Но несмотря на всю политику, проводимую нашим государством, количество пациентов с проблемами щитовидной железы в Беларуси остаётся на высоком уровне. На 2016 г. было зарегистрировано более 199 тыс. больных с заболеваниями щитовидной железы [4], а уже за 2017 г. статистика показала, что около 324 тыс. человек имеют проблемы со «щитовидкой» [5]. Так, количество людей с первичным гипотиреозом за последние 15 лет увеличилось в семь раз.

Среди заболеваний щитовидной железы чаще всего встречаются диффузный зоб, узловые образования, отмечается рост аутоиммунной патологии [4].

Цель

Изучить частоту распространения патологий и заболеваний щитовидной железы среди студентов Гомельского государственного медицинского университета.

Материал и методы исследования

Чтобы изучить данный вопрос, применялся опросник «Информированность населения о нарушениях функции щитовидной железы». Опрос состоял из 15 вопросов, на которые респонденты отвечали анонимно. В ходе разработки анкеты применялись уже существующие опросники по данной теме [6]. Мы хотели выяснить осведомленность студентов на следующие темы: симптоматика заболеваний щитовидной железы, йодсодержащих продуктов, причин возникновения патологий «щитовидки», а также на тему мер профилактики данных заболеваний. Создание анкет и обработка полученных данных была проведена с применением статистической программы «Survio».

В анкетировании приняли участие 100 студентов Гомельского государственного медицинского университета, среди них 71 женщина и 29 мужчин. Средний возраст респондентов составил $21,3 \pm 2,9$ лет. Предметом исследования явилось распространение патологий и заболеваний щитовидной железы. Методы: исследовательский, статистический, аналитический.

Результаты исследования и их обсуждение

По результатам нашего опроса, на территориях, не загрязненных радиоактивными веществами, проживают 28 % респондентов, тогда как на загрязнённых — 72 %. Из этих 72 % больше, чем половина (59 %) отметили, что их населенные пункты раньше относились к «Чернобыльской зоне», однако их исключили из перечня радиоактивно загрязненных зон. 8 февраля 2021 г. 171 населённый пункт Беларуси лишился статуса «Чернобыльская зона» [7]. Из них 83 принадлежат Гомельской области [3, 7].

Получены следующие результаты: 27% студентов сейчас наблюдаются у эндокринолога; 19 % раньше состояли, но сейчас сняты с учёта; а 54 % никогда не состояли на учёте у врача-эндокринолога, следовательно, у них нет проблем со щитовидной железой. Исходя из ответов респондентов, анонимно указывавших свои диагнозы, мы получили следующую картину: самым распространённым является ответ «зоб», за ним следуют ответы «аутоиммунный тиреоидит» и «гипотиреоз».

Также нами проанализирован вопрос симптоматики патологий щитовидной железы, которые представлены на рисунке 1, А. В ходе опроса была выявлена следующая клиника заболеваний щитовидной железы, которая, исходя из ответов опрошенных, имеющих проблемы со «щитовидкой», является наиболее распространенной: снижение или увеличение массы тела (53 %), ощущение усталости (48 %) и кома в горле (19 %), выпадение волос (26 %), а также кожные высыпания (17 %). Помимо этого, 7 % респондентов выбрали в качестве основных симптомов тошноту.

По мнению студентов, основные причины возникновения патологий «щитовидки» — это неблагоприятная экологическая обстановка (90 %), сильные стрессы (54 %), курение (25 %), низкая физическая активность (16 %). Результаты показаны на рисунке 1, Б. Респондентам также был предложен список продуктов, из которых они должны были выбрать наиболее важные для профилактики патологий щитовидной железы: морскую капусту — 82 %, йодированную соль — 77 %, брюссельскую капусту — 71 %.

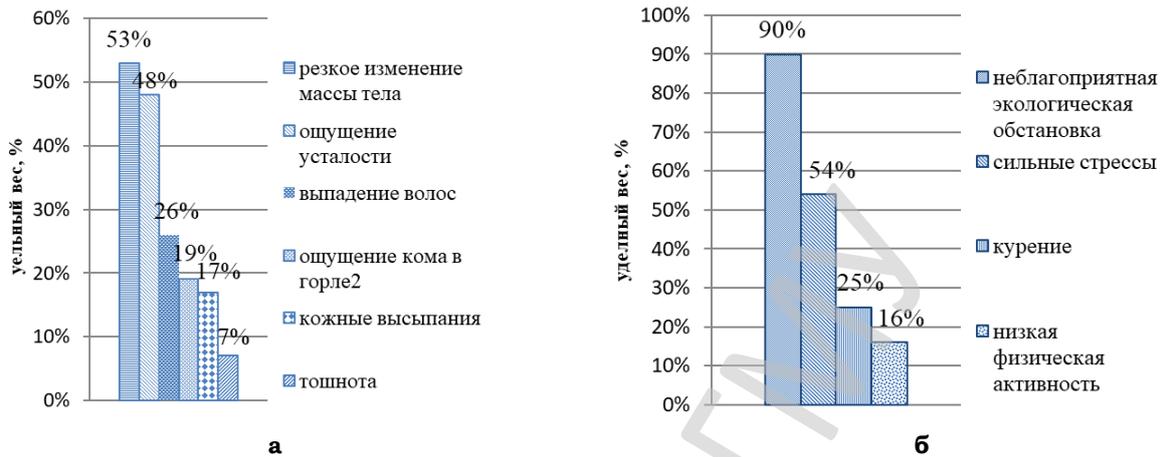


Рисунок 1 — Симптоматика и основные причины возникновения патологий щитовидной железы: а — симптоматика патологий щитовидной железы; б — основные причины возникновения патологий

Мы также выяснили мнение респондентов по поводу лишения многих населенных пунктов статуса «Чернобыльская зона»: 3% восприняли это положительно, 20% относятся к этому известию нейтрально, тогда как большая часть (77%) относятся к этой новости отрицательно и даже резко негативно.

Выводы

Нами было выявлено, что у 46% респондентов наблюдается патология «щитовидки», поэтому тема заболеваний щитовидной железы является актуальной.

Также результаты показали высокий уровень осведомленности студентов о вопросах патологий щитовидной железы. Так, респонденты легко могут назвать йодсодержащие продукты, осведомлены о важности профилактических осмотров (64%).

Исходя из проанализированных ответов респондентов, нами предложены следующие меры профилактики патологий и заболеваний щитовидной железы: повышение общественной информированности о проблемах, связанных с патологией щитовидной железы; повышение информированности о методах раннего выявления заболеваний, а также о программах профилактики и образовательных программах в области патологий щитовидной железы; повышение доступности медицинской помощи в области заболеваний щитовидной железы; ежегодный обязательный профилактический осмотр; правильное питание с включением йодсодержащих продуктов в рацион; соблюдение здорового образа жизни, а также обязательное оздоровление (например, поездки к морю).

ЛИТЕРАТУРА

1. Новости Госчернобыля [Электронный ресурс]. — Режим доступа: <https://chernobyl.mchs.gov.by/informatsionnyu-tsentr/posledstviya-chernobylskoy-katastrofy-dlya-belarusi/> (дата доступа: 16.03.2021).
2. Вечерний Бобруйск | Новости Бобруйска и Беларуси [Электронный ресурс]. — Режим доступа: <https://bobruisk.ru/news/2018/08/14/problemy-so-shitovidkoj-vidny-na-ulicah> (дата доступа: 15.03.2021).
3. Балонов, М. И. Последствия Чернобыля: 20 лет спустя / М. И. Балонов // Радиация и риск (Бюллетень Национального радиационно-эпидемиологического регистра). — 2006. — № 52. — С. 41–92.
4. Заболевания щитовидной железы [Электронный ресурс]. — Режим доступа: <https://moptd.by/medarticle/Заболевания%20щитовидной%20железы.html> (дата доступа: 23.03.2021).
5. Последние новости Беларуси и мира | НОВОСТИ | TUT.BY [Электронный ресурс]. — Режим доступа: <https://news.tut.by/society/593890.html/> (дата доступа: 16.03.2021).
6. Информированность населения о нарушениях функции щитовидной железы. — Режим доступа: <http://yazdorov-48.ru/wp-content/uploads/Информированность-населения-о-нарушениях-функции-щитовидной-железы.doc> (дата доступа: 13.03.2021).
7. О перечне населенных пунктов и объектов, находящихся в зонах радиоактивного загрязнения: постановление Совета Министров Респ. Беларусь, 8 фев. 2021 г., № 75 // Нац. реестр правовых актов Респ. Беларусь. — 2021. — № 69. — 22/19732.