



**МИНИСТЕРСТВО ЗДРАВООХРАНЕНИЯ
РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ**



**ФГБУ «НИИ ЭКОЛОГИИ ЧЕЛОВЕКА И ГИГИЕНЫ
ОКРУЖАЮЩЕЙ СРЕДЫ ИМ. А.Н. СЫСИНА»**

МАТЕРИАЛЫ

**VI Всероссийской научно-практической конфе-
ренции с международным участием молодых уче-
ных и специалистов**

**«Окружающая среда и здоровье. Гигиена и эколо-
гия урбанизированных территорий», посвящен-
ная 85-летию ФГБУ «НИИ ЭЧ и ГОС ИМ. А.Н.
Сысина» Минздрава России**

Под редакцией академика РАН Ю.А. Рахманина



13 – 14 сентября 2016 г.
Москва

УДК 613; 614
ББК 20.1 + 51.1

ПОД РЕДАКЦИЕЙ академика РАН Ю.А. Рахманина
РЕДАКЦИОННЫЙ СОВЕТ:

доктор медицинских наук, профессор О.О. Сеницына
кандидат биологических наук М.А. Водянова
кандидат медицинских наук А.В. Алексеева

ISBN 978-5-9904022-7-0
тираж 300 экз.

Установлено, что в целом не здоровый образ жизни ведут 62,7% студентов и объясняют это отсутствием времени и убеждения в необходимости выполнения элементов здорового образа жизни.

Анализ оценки студентами своего здоровья показал, что 43,2% учащихся оценили его как хорошее, каждый второй – как удовлетворительное, лишь 7,4% – как неудовлетворительное. Хорошее здоровье отмечали у себя мужчины, преимущественно жители регионов, студенты 4 курса. Неудовлетворительное – женщины и жители Московской области. При оценке динамики состояния здоровья за время обучения 58,1% отметили, что оно не изменилось, 15,7% - отметили его улучшение, а остальные – ухудшение. Улучшилось состояние здоровья преимущественно у мужчин и жителей регионов, а ухудшилось – у женщин и жителей Москвы.

Отмечено, что хронические заболевания выявлены у каждого третьего студента, в течение года в среднем 58,9% студентов перенесли до 3-х заболеваний. При этом 56,8% не обращаются к врачу (преимущественно жители регионов) и лечатся самостоятельно. Среди лиц, обратившихся в 1-2 день заболевания (29,8%), выполняют назначения врача не более 21,3%. Платными медицинскими услугами пользовались 43,6%, чаще женщины.

Таким образом, полученные данные свидетельствуют о том, что студенты медицинского вуза в большинстве случаев имеют низкий уровень медицинской активности и ведут нездоровый образ жизни. В тоже время большая часть учащихся имеют неблагоприятные показатели здоровья. Для улучшения состояния здоровья учащихся целесообразно направить усилия на повышение медицинской активности за счет нивелирования негативных факторов образа жизни.

ОЦЕНКА ПИТАНИЯ СТУДЕНТОВ-МЕДИКОВ, КАК КОМПОНЕНТА ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ

Волкова Ю.В., Савоськин Д.М., Сидоренко Н.Н.

Запорожский государственный медицинский университет, Украина

Здоровье человека на 50-55% определяется условиями и образом жизни [1,2]. Здоровый образ жизни — это повседневная жизнедеятельность человека, направленная на сохранение и укрепление здоровья с помощью соответствующего питания, физической активности, полноценного отдыха, отказа от вредных привычек и т.д.

Нездоровое питание и недостаточная физическая активность — основные факторы риска для здоровья во всем мире [3].

Несбалансированное питание, недоедание или переедание, длительные перерывы, употребление некачественных продуктов питания, ночные перекусы – все это является факторами риска развития таких неинфекционных заболеваний как ишемическая болезнь сердца, гипертоническая болезнь, атеросклероз, инсульт, заболевания эндокринной и пищеварительной систем и большинства других.

Осведомленность молодежи о принципах рационального питания, как элементе здорового образа жизни и его роли в формировании индивидуального здоровья, является актуальным вопросом.

Особенно остро проблема питания стоит среди студентов-медиков, сложность организации рационального питания которых обусловлена целым рядом факторов. Ведущее место среди них занимают высокая плотность учебного процесса, наличие частых переездов между теоретическими и клиническими базами, а следовательно, дефицит свободного времени.

Цель исследования – оценить фактическое питание и уровень осведомленности студентов в вопросах рационального питания.

Материалы и методы. В исследовании принимали участие 100 студентов (50-II курса и 50 – III курса) I медицинского факультета Запорожского государственного медицинского университета (ЗГМУ).

Были применены методы анкетирования, составление и анализа индивидуальных меню-раскладок, математико-статистические.

Нами была разработана специальная анкета, состоящая из 3 частей: 1) общие сведения о студенте (возраст, пол, рост, вес); 2) вопросы для оценки знаний студента о рациональном питании и его роли в формировании здоровья; 3) вопросы для изучения индивидуального фактического питания студента (рациона, режима и условий приема пищи).

Результаты. Общие сведения позволили оценить массо-ростовой индекс. У большинства студентов его значение соответствовало адекватному питанию. Однако вызывает беспокойство наличие у 8 девушек гипотрофии I-II степени, и у 17 парней - ожирения I степени.

В ходе опроса установлено, что большинство студентов (62%) не имеют достаточных знания об основах и принципах рационального питания и его влиянии на состояние здоровья.

Анкетирование показало, что 40% студентов второго курса информацию о правильном питании и его значении узнают от членов семьи и знакомых, 25% студентов доверяют средствам массовой информации, 20% - обращаются к специальной литературе, 10% - особой заинтересованности в этих вопросах не имеют.

Студенты третьего курса (92%) признали, что основную часть информации получили при изучении раздела «Гигиена питания» на кафедре общей гигиены и экологии ЗГМУ.

Данные анкетирования показали, что в рационе студентов 2 и 3 курсов в основном не хватает зерновых (14% и 14%) и рыбных (28% и 20%) блюд. 40% студентов и не употребляют вредные продукты питания. Среди остальных наиболее популярными оказались - уличная еда (22%), каши и супы быстрого приготовления (22%) и снеки (16%).

В ходе опроса установлено, что 32% студентов II курса предпочитают на завтрак кашу и молочные продукты, 24% - яичницу. Но также следует отметить, что довольно большая часть студентов (18%) просто пьет чай. У студен-

тов III курса ситуация хуже, большинство из них на завтрак пьет чай (36%) или вообще не завтракает (30%).

Студенты II и III курса в основном обедают блюдами из мяса и рыбы, бутербродами, или первыми блюдами. Однако следует отметить, что 13% студентов II курса не обедают, а полноценный обед встречается редко – у 11% студентов II курса и у 6% студентов на III курсе.

Самый популярный ужин - это салат и каша, а также мясные и рыбные блюда. Вызывает беспокойство то, что 40% студентов III курса и 10% студентов II курса ужинают только чаем с выпечкой.

Анализ режима питания студентов показал, что большинство опрошенных питаются 3-4 раза в день. Но подавляющее большинство респондентов (75%) не имеет фиксированного времени приемов пищи, а также не соблюдает интервалы и распределение калорийности между отдельными приемами пищи.

Беспокоит наличие среди студентов заболеваний желудочно-кишечного тракта. Так, хронический гастрит установлен у 21 респондента, хронический дуоденит – у 5. Также 15 студентов предъявляют жалобы на периодические диспепсические явления.

В ходе анализа меню-раскладок было установлено, что 43% респондентов имеют несоответствие среднесуточной энергетической ценности рациона энергозатратам студента. Почти все они употребляют пищу с большей калорийностью. Соотношение белков : жиров : углеводов в 60% случаев не соответствует физиологическим нормам, из них у 72% уменьшено количество потребления белков, которое компенсируется увеличением употребления углеводов и жиров, а у 28% - выявлена углеводная направленность питания.

Дефицитом витаминов и минеральных веществ характеризуется рацион у 51% опрошенных. Прежде всего у них имеет место недостаток кальция, фосфора, витаминов А, Е, С.

Выводы. Полученные в ходе исследования данные свидетельствуют о нерациональном и несбалансированном по основным питательным веществам питании студентов-медиков.

Неадекватность питания связана как со специфичностью системы обучения, так и с недостатком знаний студентов для организации и соблюдения рационального питания.

Таким образом, в связи с выявленными негативными тенденциями необходимо в студенческой среде проводить разъяснительную работу для эффективной коррекции сложившейся ситуации.

Литература.

1. Лисицын Ю.П. Общественное здоровья м здравоохранение / Ю.П. Лисицын.– М.: ГЭОТАР - Медия, 2010. – 521с.

2. Social determinants of health: the solid facts. 2nd edition / edited by R. Wilkinson, M. Marmont [Electronic resource]. – Mode of access: http://www.euro.who.int/__data/assets/pdf_file/0005/98438/e81384.pdf

3. Здоровое питание / Информационный бюллетень ВОЗ №394 [Электронный ресурс].- Режим доступа: <http://www.who.int/mediacentre/factsheets/fs394/ru/>

ОЦЕНКА ЗАГРЯЗНЕНИЯ АТМОСФЕРНОГО ВОЗДУХА ПРИДОРОЖНЫХ ТЕРРИТОРИЙ Г. ЗАПОРОЖЬЕ ВЗВЕШЕННЫМИ ЧАСТИЦАМИ

Волкова Ю.В., Севальнев А.И.

Запорожский государственный медицинский университет, Украина

Зарубежные и отечественные ученые в своих многочисленных эпидемиологических исследованиях установили связь между загрязнением атмосферного воздуха и широким спектром неблагоприятных последствий для здоровья населения от бессимптомного влияния до преждевременной смертности.

Так, в 2012 г. в Европейском регионе ВОЗ были зарегистрированы 482 тыс. случаев преждевременной смерти связанные с загрязнением атмосферного