

Табачных А.В.

Красноярский государственный медицинский университет
имени проф. В.Ф. Войно-Ясенецкого
Научные руководители В.А. Шумкова, Е.Е. Донгузова

Влияние питания студентов фармацевтического колледжа на состояние здоровья

В настоящее время точно установлено, что рационально организованное питание может способствовать как лечению больных, так и профилактике многих заболеваний. Здоровье человека невозможно обеспечить без организации рационального питания, полностью удовлетворяющего физиологические потребности организма в питательных веществах¹. Однако зачастую из-за нехватки времени студенты не могут соблюдать правильный и своевременный прием пищи. Кроме того, для студентов является типичным малоподвижный образ жизни (гиподинамия), который в сочетании с неправильным питанием негативно влияет на организм и его состояние.

Целью данной работы является изучение влияния питания студентов фармацевтического колледжа на состояние здоровья.

В качестве методов исследования использовались анкетирование, статистический метод и наблюдение.

В результате проведенной работы было опрошено 120 респондентов.

Выяснилось, что более четверти опрошенных студентов (29%) питаются 2 раза в сутки и реже, 71% опрошенных студентов периодически или постоянно пропускают завтрак.

Анализ структуры завтрака опрошенных студентов показал, что 58 человек (48%) имеют явное несоответствие структуры завтрака условной норме (45 – только напиток, 7 – кондитерское изделие и напиток, 4 – не уточняется, 2 – не едят).

Как показали опрос и наблюдение, на большой перемене только около четверти опрошенных студентов (26%) получают горячее питание, остальные занимаются сухоядением или не едят.

Анкетирование показало, что половина опрошенных студентов с определенной периодичностью испытывает боль или дискомфорт в животе, три четверти (75%) респондентов с определенной периодичностью испытывает головную боль, а 85% опрошенных студентов с определенной периодичностью испытывает слабость или повышенную утомляемость

Кроме того, анкетирование показало, что около трети опрошенных студентов имеют отклонения ИМТ от нормы: 26% – недостаточную массу тела,

¹ Зверев И.Д. Книга для чтения по анатомии, физиологии и гигиене человека : пособие для учащихся. 3-е изд., испр. М.: Просвещение, 1983. 224 с.

7% – избыточную массу тела. Более детальный анализ анкет респондентов, имеющих отклонения в показателях ИМТ, свидетельствует о том, что данные студенты в значительной степени имеют отклонения в состоянии здоровья.

На основании проведенного исследования можно предположить, что питание более 3 раз в сутки, ежедневный завтрак кашей и напитком, регулярное употребление горячей пищи на большой перемене могут способствовать уменьшению числа жалоб на боль или дискомфорт в животе, головную боль, слабость или повышенную утомляемость, нормализации показателей ИМТ.

Таким образом, результаты исследования показали, что организация питания в колледже отсутствует. Студенты питаются тем, что принесли с собой из дома или купили на большой перемене. Соответственно, пища холодная, а еда всухомятку. Питание студентов колледжа оказывает негативное влияние на их состояние здоровья. Питание значительной части студентов колледжа не является рациональным.

На основании анализа полученных данных могут быть даны следующие рекомендации студентам:

- дробное питание более 3 раз в сутки;
- ежедневный завтрак, включающий в себя каши;
- горячее питание на большой перемене.

Алексеев Е.А., Галактионова М.А.

Красноярский государственный медицинский университет
имени проф. В.Ф. Войно-Ясенецкого

Лисихин И.С.

Сибирский юридический институт МВД России (г. Красноярск)
Научный руководитель Н.В. Лисихина, кандидат медицинских наук

Особенности отношения обучающихся медицинского вуза к проблеме незаконного употребления наркотических средств

Одним из основных приоритетов современной России является формирование демографической политики, ориентированной на повышение ожидаемой продолжительности жизни населения за счет снижения преждевременной, особенно предотвратимой, смертности лиц молодого возраста. Решение задач, поставленных Концепцией демографической политики Российской Федерации на период до 2025 г., нельзя представить без значительного уменьшения наркотизации населения и снижения смертности от отравлений различными наркотическими средствами. Незаконное употребление наркотических средств в немедицинских целях в Российской Федерации и в отдельных ее