

## ОЦІНКА СТАНУ ФАКТИЧНОГО ХАРЧУВАННЯ СТУДЕНТІВ-МЕДИКІВ

Сидоренко Н. М., Савоськін Д.М.  
Науковий керівник: ас. Волкова Ю.В.  
Запорізький державний медичний університет  
Кафедра загальної гігієни та екології

Як відомо, раціональне харчування – це невід’ємна частина благополучного індивідуального здоров’я людини, адже воно займає вагому частину в становленні фізичного, психічного та соціального добробуту. «Палаючи сам – світи іншим» - девіз студентів-медиків та працівників сфери медичних послуг – насправді має місце в повсякденні. Тому лікарю потрібен великий запас енергії та здоров’я, щоб «освітлювати життєвий шлях» пацієнта. Студенти-медики мають одну з найбільших щільностей навчання. Через велике навантаження та нестачу вільного від навчання часу вони часто приділяють недостатньо уваги харчуванню, здоровому сну, фізичній активності тощо. Як відомо, харчування – один з складників здоров’я людини. Тому надзвичайно важливо серед студентів проводити роз’яснювальну роботу з основних принципів раціонального харчування.

**Мета роботи:** вивчення та аналіз фактичного стану харчування студентів-медиків та його впливу на індивідуальне здоров’я.

**Матеріали та методи.** В дослідженні приймали участь 100 студентів I медичного факультету ЗДМУ (50 –II курсу та 50 – III курсу навчання).

Були застосовані методи анкетування, складання й аналізу індивідуальних меню-розкладок.

**Отримані результати.** Було встановлено, що у 55% студентів III та 20% студентів II років навчання харчування не відповідає гігієнічним принципам раціонального харчування. Були виявлені недоліки в раціоні, режимі харчування та умовах прийому їжі. Викликає занепокоєння наявність серед студентів різних захворювань шлунково-кишкового тракту. Так у 21% опитуваних встановлений діагноз хронічний гастрит, у 5% - хронічний дуоденіт та 15% не мали захворювань, проте скаржилися на диспепсичні явища.

Основними недоліками раціону були: невідповідність енергетичної цінності раціону енерговитратам - у 43% студентів; невідповідне гігієнічним нормам співвідношення білків:жирів:вуглеводів – у 60%; недостатня кількість мінеральних речовин та вітамінів – у 51%. Також слід звернути увагу на недотримання режиму харчування. Основна частина студентів хоча і має належну кратність прийомів їжі, проте не дотримується відповідних інтервалів та розподілу калорійності між окремими прийомами. Це обумовлено тим, що майже 60% опитуваних мають ситну, щільну вечерю та неповноцінний сніданок та обід.

Була відмічена суттєва різниця у харчуванні студентів II та III курсу. Насамперед це стосувалося різноманітності раціону. У студентів II курсу він більш повноцінний за якісним та кількісним співвідношенням основних харчових речовин. Це пояснюється наявністю достатньої кількості основних продуктів харчування (м’ясо, риба, молочні вироби, каші, фрукти, овочі).

У студентів III курсу було відзначено споживання більшої кількості хлібобулочних виробів та їжі швидкого приготування.

**Висновок.** Для студентів-медиків проблема харчування є гострою тому, що у більшості опитуваних раціон та режим не відповідає гігієнічним вимогам, що в свою чергу приводить до порушення функції ШКТ, падіння працездатності та ефективності навчання.

## КРОВОСИСНІ КЛІЩІ ЗАПОРІЗЬКОГО РЕГІОНУ

Соколова Є.О.  
науковий керівник ас. Гавриленко К. В.  
Запорізький державний медичний університет  
Кафедра медичної біології, паразитології та генетики

Останнім часом спостерігається тенденція до збільшення кількості трансмісивних захворювань. Серед ектопаразитів особливого поширення набули іксодові кліщі. Через широке розповсюдження, мозаїчність розподілу, адаптивне різноманіття життєвих циклів та потенційну небезпеку іксодид як переносників інфекційних захворювань людини, актуальним є вивчення динаміки їх чисельності та структури фауни.

**Метою** дослідження було визначити видовий склад та кількісне співвідношення іксодових кліщів в Запорізькій області.

**Матеріали і методи дослідження** Збір німф та імаго проводили загальноприйнятими методами.