

чили, куркума, имбирь, кардамон, тмин и кориандр. Данные специи добавляются преимущественно во вторые блюда и чай. Примерное количество, использованных пряностей за месяц — 200–500 гр. Специи входят в их рацион с 5–6 лет [2].

Студентов из России, употребляющих специи в качестве пищевой добавки, значительно меньше — всего 23%. Распространенные: черный перец, лавровый лист, имбирь, порошок чили — добавляют их во вторые блюда. За месяц используется около 25 гр. пряностей, которые употребляются с подросткового возраста [3].

При анализе статистических данных лиц, которым был поставлен диагноз ОРВИ, были выявлены отличия заболеваемости по обращаемости среди студентов из Индии и России — 193,7%, 1186,8% соответственно.

На наш взгляд, такие резкие отличия в заболеваемости ОРВИ обусловлены именно особенностями национальной кухни и ежедневным использованием пряностей в питании, так как они активизируют обменные процессы, обладают антиоксидантным, антибактериальным и противовоспалительным эффектами [1].

**Выводы:** таким образом, активное использование пряностей в питании оказывает благоприятное влияние на здоровье населения и снижает риск возникновения респираторных заболеваний, вследствие повышения резистентности организма к неблагоприятным факторам окружающей среды. Мы считаем необходимым преобразить рацион студентов из России, увеличив в нем количество специй, для дальнейшего уменьшения заболеваемости ОРВИ.

#### Литература

1. Житникова Л.М. Витаминно-минеральные комплексы в профилактике гриппа и ОРВИ у взрослых (редакц. статья)//Лечебное дело. 2012. № 3. С. 34–44.
2. Даников Н.И. Целебные пряности для здоровья. М: Эксмо. Москва. 2014. С. 77.
3. Карпухина В. Большая энциклопедия специй, приправ и пряностей. М: АСТ. 2016. С. 177–189.

## ГИГИЕНИЧЕСКАЯ ОЦЕНКА ОРГАНИЗАЦИИ УЧЕБНОГО РЕЖИМА ДЕТЕЙ С НАРУШЕНИЕМ СЛУХА В УСЛОВИЯХ КОРРЕКЦИОННОГО ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО УЧРЕЖДЕНИЯ

*Агафонов Г.М., Еронина П.И., Кудрявцева М.К., Титенко С.Н.*

Научный руководитель: к. м. н., доцент Щерба Е.В.

Кафедра общей гигиены

Санкт-Петербургский государственный педиатрический медицинский университет

**Актуальность исследования:** в Санкт-Петербурге функционирует 36 специальных коррекционных школ, в которых обучается 6215 детей-инвалидов. Из них 4 школы для глухих и слабослышащих детей. Однако условия обучения этих детей в научных работах освещены недостаточно [2].

**Цель исследования:** дать гигиеническую оценку организации учебного процесса и здоровья детей и подростков с нарушением слуха, обучающихся в коррекционном учреждении.

**Материалы и методы:** проводился анализ состояния здоровья детей и подростков, обучающихся в школе-интернате для глухих и слабослышащих детей путем выкопировки сведений из отчетных форм. Дана гигиеническая оценка организации учебного процесса (оценка режима дня, анализ расписания) [1].

**Результаты:** анализ состояния здоровья обучающихся показал, что в период с 2015 по 2018 гг. наблюдалось снижение общей заболеваемости на 11,6%. Выявились увеличение болезней ЦНС и уха (13,5% и 11% соответственно). Анализ организации учебного процесса указывает на соответствие гигиеническим нормам недельной нагрузки учащихся в часах. Также он показал нерациональное распределение дисциплин в течение дня по степени ранговой шкалы трудности и учета динамики работоспособности детей.

**Выводы:** практически все школьники с нарушением слуха имеют нарушения со стороны нервно-психической сферы, что и определяет особый подход к их обучению [2, 3]. Хроническое переутомление и нерационально распределенная нагрузка могут считаться одним из

факторов, усугубляющих нервно-психическое здоровье воспитанников. Совершенствование оздоровительной работы должно включать строгое соблюдение физиолого-гигиенических регламентов, направленных на обеспечение оптимального режима дня и условий воспитания.

#### Литература

1. Сигунова Д.А., Кузнецова У.Е. О негативном влиянии на здоровье сверхнормативного дополнительного школьного образования: бремя успеха//Студенческая наука-2018. СПб., 2018. С. 139.
2. Щерба Е.В. Здоровье и адаптация детей-инвалидов с нарушением слуха//Вестник РГМУ. 2011. Специальный выпуск № 1. С. 192.
3. Щерба Е.В. Гудинова Ж.В. Результаты лонгитудинального исследования здоровья детей с нарушением слуха в контексте оценки эффективности системы реабилитации//Современные проблемы науки и образования. 2013. № 6. С. 610–617.

## ВЛИЯНИЕ ШУМА НА РАБОТОСПОСОБНОСТЬ СТУДЕНТОВ СПБГПМУ

*Алехина А.Д., Бутько А.А.*

Научный руководитель: к. м. н., доцент Васильева И.В.

Кафедра общей гигиены

Санкт-Петербургский государственный педиатрический медицинский университет

**Актуальность исследования:** шум является постоянным стрессором и запускает каскад реакций организма, приводящих к снижению его резистентности. Чувство беспокойства, раздражение, головные боли, а также снижение работоспособности и качества труда являются характерным проявлением ответной реакции на шум [1].

**Цель исследования:** выяснить влияние шумов различной природы на работоспособность студентов

**Материалы и методы:** для измерения использовался шумомер testo 816–2. Измерение и оценка шума производились в соответствии с ГОСТ 12.1.036–81; 31296.1–2005; 31296.2–2006. Для оценки функционального состояния ЦНС использовались: корректурная проба «кольца Ландольта», методика Мюнстерберга, тест «запомни и расскажи».

**Результаты:** уровень естественного шума превышен в общежитиях № 1 и № 2. В общежитии № 3 уровень шума соответствует норме. Даже в условиях повышенного естественного шума результаты, полученные в ходе тестов, соответствуют норме. Примерно у 80% процентов испытуемых наблюдалось снижение концентрации на фоне искусственного шума.

**Выводы:** в результате наших исследований мы выяснили, что естественная шумовая среда, в которой испытуемый находился продолжительное время, не оказывает существенного влияния на функциональное состояние ЦНС. Но, находясь в условиях искусственно повышенной шумности, способность студентов справляться с тестами снизилась. Абсолютно все испытуемые согласились с тем, что шум помешал им эффективно пройти тесты.

#### Литература

1. Алексеев С.В., Львов С.Н., Васильева И.В., Бисенкова Т.Н. Гигиена трудового и профессионального обучения подростков. Учебно-методическое пособие для студентов. СПб., 1998. 45 с.

## ПАЗИТАРНАЯ ЧИСТОТА РЫБ И РЫБНОЙ ПРОДУКЦИИ

*Алмухамбедова А.Р., Салтереева С.Р.*

Научный руководитель: к. м. н., доцент Аракельян Р.С

Кафедра инфекционных болезней и эпидемиологии

Астраханский государственный медицинский университет

**Актуальность исследования:** в последние годы наблюдаются негативные тенденции в динамике алиментарно-зависимых заболеваний [1,2]. Рыбная продукция относится к наиболее