

занятий физкультурой по академическому расписанию необходимы, по нашему мнению, дополнительные тренировочные нагрузки продолжительностью более 3 часов в неделю [3].

Выводы: высокая работоспособность, оптимальное самочувствие и благоприятное состояние студентов зависит от продолжительности занятий физкультурой. Одних только занятий физкультурой по академическому расписанию не достаточно, необходимы дополнительные тренировочные нагрузки продолжительностью не менее 3 часов в неделю.

Литература

1. Львов С.Н., Васильева И.В., Земляной Д.А., Крутова Е.С. Санитарно-гигиеническое обследование образовательных организаций для детей и подростков. СПб., 2016. 36 с.
2. Семенова Н.В., Щерба Е.В. Особенности нервно-психического здоровья детей в детских образовательных учреждениях // Современные проблемы науки и образования. 2013, № 5. С. 304.
3. Сигунова Д.А., Кузнецова У.Е. О негативном влиянии на здоровье сверхнормативного дополнительного школьного образования: бремя успеха//Студенческая наука-2018. СПб., 2018. С. 139.

О КАЧЕСТВЕ И БЕЗОПАСНОСТИ СОКОВОЙ ПРОДУКЦИИ ДЛЯ ДЕТЕЙ В РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

Лашицкая В.Д.

Научный руководитель: ассистент Васильев А.Ю.

Кафедра общей гигиены

Санкт-Петербургский государственный педиатрический медицинский университет

Актуальность исследования: соки вводят в рацион питания детей в первом полугодии жизни, поэтому важно, чтобы соки отвечали критериям качества, пользы и безопасности.

Цель исследования: изучить качество и безопасность соковой продукции для детей, установить приоритетные загрязнители и исследовать ряд продуктов на их наличие.

Материалы и методы: обзор сведений о качестве и безопасности соковой продукции проводили на основании информации в открытых источниках литературы, материалах сайта Роскачество (учреждено распоряжением правительства РФ от 30.04.15 № 780-Р) и Росконтроль (зарегистрировано Роскомнадзор 01 февраля 2013 года). Содержание свинца в отобранных образцах соковой продукции определяли качественным и визуально-колориметрическим методом.

Результаты: натуральные соки — источники глюкозы, фруктозы, витаминов, микроэлементов, необходимых для роста и развития детей. В зависимости от технологии приготовления различают соки прямого отжима и восстановленные. Безопасность соков оценивается по доле сорбиновой кислоты, содержанию токсичных элементов (свинца, мышьяка, кадмия, ртути, олова), патулина, хлорорганических, фосфорорганических и других пестицидов, а также по микробиологическим показателям. Качество оценивают по органолептическим и физико-химическим показателям (массовые доли растворимых сухих веществ, титруемых кислот, мякоти, оксиметилфурфурола, осадка, витамина С, pH). Исследования пакетированного яблочного сока Роскачеством и Росконтролем демонстрируют отсутствие опасных веществ и патогенных микроорганизмов. Тем не менее, соки могут быть небезопасными, поскольку сырье для изготовления соков может содержать остаточные количества пестицидов, стронция, может иметь плесневый вкус и запах [1]. Свинец относится к числу приоритетных загрязнителей продуктов питания и может накапливаться в овощах и фруктах [2,3]. Поэтому нами было проведено исследование 4 образцов соковой продукции, и ни в одном из них не было обнаружено содержание свинца.

Выводы: большинство пакетированных соков в РФ являются качественными и безопасными продуктами детского питания.

Литература

1. Васильев Ю.В., Васильева И.В., Васильев А.Ю. О нелинейном характере нежелательных действий пищи с измененным составом: уроки питания злаковыми // Здоровое питание

- с рождения: медицина, образование, пищевые технологии Материалы XII Российского форума с международным участием. 2017. С. 18–20.
2. Васильев Ю.В., Песонина С.П. Гомеопатические лекарственные средства. СПб: Политехника, 1992. 248 с.
 3. Песонина С.П., Васильев Ю.В., Черных А.А. Гомотоксикология — связующее звено между гомеопатией и научной медициной. СПб.: Центр гомеопатии, 2004. 112 с.

ИНФОРМИРОВАННОСТЬ И САМООЦЕНКА ЗДОРОВЬЯ ЖИТЕЛЕЙ ТОМСКА

Лёгоньякая А.Ю.

Научный руководитель: к. м. н., с. н. с. Серебрякова В.Н.
Кафедра гигиены
Отделения популяционной кардиологии
Томский НИМЦ, НИИ кардиологии
Сибирский государственный медицинский университет

Актуальность исследования: актуальным вопросом остается изучение информирования населения по вопросам здорового образа жизни и привлечение граждан к участию в профилактических программах [1].

Цель исследования: изучить информированность жителей Томска по вопросам здорового образа жизни, выявить оценку собственного здоровья населения.

Материалы и методы: было проведено социально-гигиеническое исследование в трех городских поликлиниках в феврале 2018 года. В опросе приняли участие 251 человек, из них 28,7% — мужчины, 71,3% — женщины. Средний возраст составил $51 \pm 6,7$ лет.

Результаты: здоровье населения отражает степень доступности и качество получаемой гражданами медицинской помощи. В целом, 52,5% опрошенных считают, что они не совсем здоровы, 17,1% утверждают, что они больны, 16,1% говорят о том, что их здоровье хорошее, 14,3% считают себя здоровыми.

На состояние здоровья населения влияет множество факторов. Согласно опросу, около 56% населения считает, что значимое влияние на ухудшение состояния их здоровья оказали стрессы, 22,7% — отсутствие необходимого лечения, 19,2% — большие нагрузки на работе, 18,3% — несвоевременное обращение к специалистам из-за нехватки времени, 15,1% — вредные привычки и нездоровый образ жизни, 12% — некачественно оказанная медицинская помощь, 8,5% — вредные условия труда.

Здоровье человека нуждается в профилактике. Удалось выяснить, что 51,9% респондентов стараются придерживаться здорового образа жизни, 44,4% соблюдают режим отдыха и сна, 50,6% избегают употребления спиртных напитков, 62,8% не курят, 42,2% ведут активный образ жизни, 44,7% своевременно обращаются к врачам.

Всестороннее обследование организма приборами, консультации специалистов разных профилей, забор анализов включает в себя диспансеризация. 96,9% опрошиваемых считают, что профилактическая проверка здоровья необходима, но лишь 70,3% проходят диспансеризацию хотя бы раз в несколько лет.

Выводы: таким образом, большинство населения Томска старается придерживаться здорового образа жизни, вести активный образ жизни, отказываются от употребления алкоголя и курения. Повышение информированности населения о факторах риска и факторах, способствующих здоровью, — это необходимая стратегия, направленная на улучшение здоровья людей.

Литература

1. Смазнов В.Ю., Каюмова М.М., Акимов А.В. и др. Информированность, отношение к своему здоровью и профилактике в мужской сибирской популяции // Профилактическая медицина. 2011. Т. 4. С. 24–27.