

Также интересны результаты исследования Смоляковой И.Д. и Сидельниковой Т.А. [2], проводимые на студентах технического ВУЗа. С помощью опроса были выявлены составляющие ЗОЖ по мнению студентов: правильное питание, рациональный труд, закаливание, двигательная активность, личная гигиена, отказ от вредных привычек, рациональный суточный режим и психогигиена. В результате исследования, было выявлено, что с более-менее частой регулярностью эти компоненты соблюдают 36,7% респондентов, иногда – 35,8%, очень редко или не соблюдают совсем – 25,5%. Рационально трудятся 41,1%, соблюдают режим питания – 34,9%, придерживаются суточного режима 22,3%, имеют регулярную двигательную активность 23%, знают основы психогигиены 18%, используют закаливание 23%, не имеют вредных привычек 13,6%, пользуются правилами личной гигиены 82% студентов. Недостаточное соблюдение компонентов здорового образа жизни отражается на состоянии студентов: 47,3% считают, что у них есть проблемы со здоровьем, 71% болели в течение последнего года, 62,9% оценивают свою дееспособность как среднюю и низкую. Почти половина студентов технического вуза считают, что у них имеются проблемы со здоровьем.

Заключение. Таким образом, проблема формирования у студентов основ здорового образа жизни на сегодняшний день является актуальной. Данные исследования, проводимые в настоящее время, дают нам неутешительную картину: основные компоненты здорового образа жизни с более-менее частой регулярностью соблюдают только 36% студентов. Некоторые студенты имеют вредные привычки, а практически все имеют нерегулярное питание и не соблюдают режим дня. Следовательно, целесообразным является разработка и внедрение программ по здоровому образу жизни в ВУЗы и пропаганда здорового образа жизни среди молодежи в целом.

Список цитируемых источников

1. Электронный ресурс: <http://oreluniver.ru/file/science/confs/2015/sport/publ.pdf> (Режим доступа 23.05.1016)
2. Электронный ресурс: <https://sibac.info/studconf/social/xlii/54137> (Режим доступа 22.06.2019)

ГАКАМСКАЯ А. А., гр. Л-10,

Брест, УО «БрГТУ»

Научный руководитель – Н.В. Борисюк, старший преподаватель кафедры ФВиС УО «БрГТУ»

РЕЖИМ ПИТАНИЯ ПРИ СЕРДЕЧНО-СОСУДИСТЫХ ЗАБОЛЕВАНИЯХ

Введение. Сердечно-сосудистые заболевания ежегодно уносят жизни 17 миллионов жителей планеты. В Республике Беларусь смертность от ССЗ последние годы колеблется от 740 до 800 случаев на 100 тысяч населения. В общей структуре смертности на долю этих заболеваний в стране приходится 53,8%. Среди сердечно-сосудистых заболеваний на первом месте находятся ишемическая болезнь сердца и цереброваскулярные заболевания.

Согласно статистическим данным, в РБ риск смерти от ССЗ у мужчин на 20% выше, чем у женщин и смертность от ишемической болезни сердца и цереброваскулярных заболеваний у мужчин увеличивается более стремительно. Многие авторы объясняют высокий уровень смертности от ССЗ в РБ у мужчин нездоровым образом жизни, а именно высокая распространенность курения, высокий уровень употребления алкогольных напитков, преобладание жирной пищи в ежедневном рационе и недостаточная физическая активность.

В большинстве европейских странах процент смертности от сердечно-сосудистых заболеваний в среднем вдвое ниже, чем, к примеру, в Украине, России или Беларуси.

Основными причинами увеличения смертности в трудоспособном возрасте являются: неадекватное и халатное отношение людей к своему здоровью, отсутствие мотивации к лечению (58,0% случаев); социальное неблагополучие, а именно, злоупотребление алкоголем (до 50,0%); не своевременное обращение за медицинской помощью (около 14%); наличие сопутствующих патологий (10%), наиболее часто - сахарного диабета II типа и цирроза печени алиментарно-токсического генеза.

Цель работы. Определить роль режима питания при **сердечно-сосудистых заболеваниях**.

Методы исследования. Анализ литературных источников, наблюдение, опрос.

Результаты исследования и их обсуждение. По мнению специалистов ВОЗ, 1/3 снижения смертности от сердечно-сосудистых заболеваний может быть обеспечена за счет развития лекарственной терапии и клинических вмешательств, в то время как 2/3 снижения смертности обеспечит изменение привычек в образе жизни, среди которых можно назвать правильное питание, физические упражнения, прекращение курения и употребления алкоголя.

Как было упомянуто выше, в профилактике названных болезней наибольшее значение имеют наше питание, наличие физической активности, уровень глюкозы и холестерина в крови.

Здоровое питание играет важнейшую роль в снижении общего риска заболеваний сердечно-сосудистой системы. Избыточный приём пищи переполняет желудок, который смещая диафрагму затрудняет работу сердца. Избыток выпитой жидкости также может создавать нагрузку на сердце.

Основными факторами риска в питании при сердечно-сосудистых заболеваниях являются: недостаточное потребление фруктов и овощей, чрезмерное потребление соли и насыщенных жирных кислот, недостаток в пище волокнистых веществ и, как следствие, обусловленный несбалансированным питанием лишний вес. Необходимо соблюдать правильное соотношение питательных веществ в пище, а также заботиться о её разнообразии. Правильное питание не только снижает риск возникновения сердечно-сосудистых заболеваний, но и способствует эффективному лечению данных заболеваний при их наличии. Существуют определенные принципы питания при наличии сердечно-сосудистых заболеваний:

1. Рациональный и дробный приём пищи, а именно питание 5-6 раз в день с равномерным распределением суточного количества пищи на несколько маленьких порций.

2. Сократить потребление поваренной соли (готовить пищу лучше без соли, соль добавлять в уже готовые блюда). Этот продукт способствует задержке жидкости в организме – и, как следствие, возникновению отёков и повышению артериального давления.

3. Сократить потребление животного жира. Жирная еда животного происхождения (свинина, жирная птица, все виды субпродуктов, колбасы, копчёности и сало) содержит огромное количество вредного холестерина, который откладывается в сосудах в виде бляшек, тем самым нарушая нормальный кровоток во всем организме, в том числе и в сосудах, питающих само сердце.

4. Уменьшить суточное количество жидкости до 1,5-2,0 л (включая молоко, напитки, первые блюда).

5. Включение в рацион максимального количества богатых калием продуктов: бананов, винограда, киви, чернослива, кураги, изюма, шиповника, а также картофеля, капусты, тыквы, абрикосов.

6. Обеспечение в рационе высокого уровня солей магния за счёт потребления ржаного и пшеничного хлеба с отрубями, овсяной, пшённой, ячневой и гречневой круп, свеклы, моркови, салата, зелени петрушки, грецких орехов, миндаля, чёрной смородины.

7. Ограничение или исключение напитков, возбуждающих сердечно-сосудистую и нервную системы, отказ от крепких алкогольных напитков.

8. Добавление в рацион жирных кислот Омега-3. Эти полезные вещества помогают снижать уровень холестерина в организме, препятствуют процессу тромбообразования и снижают артериальное давление. Полезные жирные кислоты содержатся в жирных сортах рыбы и морепродуктов. Лучше всего их отваривать, но можно и обжаривать без жира.

9. Не переедать.

Также существуют некоторые рекомендации относительно потребления различных продуктов при сердечно-сосудистых заболеваниях. Продукты, которые можно употреблять: ржаной и пшеничный хлеб из муки грубого помола; нежирная говядина, телятина, кролик, курица; нежирная рыба и морепродукты; молоко, нежирный творог, йогурт, кефир; крупы; овощи в отварном и запечённом виде; спелые фрукты и ягоды; некрепкий чай, фруктовые, ягодные и овощные соки, морсы, квас. Запрещено употребление следующих продуктов: сдоба; жирное мясо, субпродукты, колбасные изделия, копчёности, сало, мясные консервы; жирная, солёная, копчёная рыба, икра, рыбные консервы; солёный и жирный сыр, сметана, сливки; маринованные, солёные овощи; фрукты с грубой клетчаткой; натуральный кофе, какао, крепкий чай и алкоголь.

Как должны питаться кардиологические больные летом, в жару?

Даже среди врачей-кардиологов бытует мнение, что нужно ограничивать жидкость, так как избыточная жидкость вызывает отеки и провоцирует повышение давления. Отчасти можно с этим согласиться. Важно ограничивать соль, которая задерживает жидкость в организме, а не воду. Излишнее ограничение потребления жидкости может привести к образованию тромбов. Количество этих заболеваний удваивается в жаркие дни именно потому, что больные пьют

мало жидкости. Людям с заболеваниями сердечно-сосудистой системы ежедневно нужно выпивать 1,5 - 2 литра воды, а в жару – 2-2,5 литра. Иногда ощущения могут обманывать, многие люди принимают жажду за голод, переедают, а воды организм так и не получают. Поэтому нужно следить за питьевым режимом. Вода должна быть негазированной. Стоит ограничить минеральную воду до 0,5 литра в день, так как она содержит много солей, задерживающих воду в организме. Но совсем отказываться от нее не стоит, так как она содержит необходимые для сердца микроэлементы

Заключение. Подводя итоги всему сказанному выше, необходимо отметить, что правильное питание играет огромную роль в поддержании здорового состояния организма. Учитывая все тонкости рационального питания возможно существенно снизить риск возникновения сердечно-сосудистых заболеваний, а при их наличии предотвратить ухудшение общего состояния организма.

Список цитируемых источников

1. Смертность от сердечно-сосудистых болезней [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://www.zviazda.by/ru/news/20180321/1521641633-smertnost-ot-serdechno-sosudistyh-bolezney-snizilas>. – Дата доступа: 09.04.2020.
2. Секреты правильного питания для укрепления сердца и здоровья сосудов [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <https://wikifood.online/organi/serdce/pitanie-dlya-ser>. – Дата доступа: 02.04.2020.

ЯГОВДИК В. Д., гр. АД-1

Брест, УО «БрГТУ»

Научный руководитель – Н. В. Орлова, доцент, канд. пед. наук, доцент кафедры ФВиС УО «БрГТУ»

ВЛИЯНИЕ ФИЗИЧЕСКОЙ РЕКРИАЦИИ НА УМСТВЕННУЮ УТОМЛЯЕМОСТЬ СТУДЕНТОВ

Введение. Занятия физической культурой и спортом тесно связаны с активным образом жизни и здоровьем человека. В настоящее время практически 80% населения, по данным ВОЗ [1], страдают от гиподинамии – недостаточного количества движений и физической нагрузки для организма.

Основой активного отдыха является оздоровительная физическая культура или физическая рекреация. Физическая культура является составной частью общей культуры. Она не только укрепляет здоровье, но и избавляет от некоторых врожденных и приобретенных недугов. Физическая культура нужна людям и физического и умственного труда. Но особенно она необходима детям и подросткам, так как именно в этом возрасте закладывается фундамент физического развития и здоровья.

Физические упражнения – это движения или действия, используемые для физического развития человека. Это средство физического совершенствования, преобразования человека, развития его биологической, психической, интеллектуальной, эмоциональной и социальной сущности.