

18. Дрисколл А.К., Эли Д.М. Влияние изменений в возрастном распределении матерей и повозрастных показателях младенческой смертности на тенденции младенческой смертности: США, 2000–2017 гг. *Жизненная статистика*. Республика – 2020. – №69.
19. Агилера Х., Дельгадо И., Икаса Г., Апабласа М., Вильянуэва Л., Кастильо-Лаборде К. Детская смертность в возрасте до пяти лет и младенческая смертность в Чили (1990–2016 гг.): Тенденции, различия и причины смертности.
20. Юрьев В.К., Соколова В.В. Оценка удовлетворенности родителей доступностью и качеством медицинской помощи детям. *Детская медицина Северо-Запада*. – 2018. – 7(1). – 360.

Сведения об авторах

Д.А. Ачилова – студентка

В.В. Соколова – кандидат медицинских наук, доцент

Information about the authors

D.A. Achilova - Student of the Medical Faculty

V.V. Sokolova - Candidate of Sciences (medicine), Associate Professor

***Автор, ответственный за переписку (Corresponding author):**

achilova_sh@mail.ru

УДК: 614.2

РАСПРОСТРАНЕННОСТЬ УПОТРЕБЛЕНИЯ КОФЕИНСОДЕРЖАЩИХ НАПИТКОВ СРЕДИ СТУДЕНТОВ 4 КУРСА УРАЛЬСКОГО ГОСУДАРСТВЕННОГО МЕДИЦИНСКОГО УНИВЕРСИТЕТА

Баняс Оксана Юрьевна, Зырянов Николай Владимирович, Благодарева Мария Сергеевна
Кафедра эпидемиологии, социальной гигиены и организации госсанэпидслужбы
ФГБОУ ВО «Уральский государственный медицинский университет» Минздрава России
Екатеринбург, Россия

Аннотация

Введение. Студенты из-за различных перегрузок, прибегают к употреблению кофеинсодержащих напитков, в надежде получить дополнительные силы, повышение энергии и концентрации. Но мало кто из них задумывается том, что бесконтрольное употребление кофеина может привести к нарушению работы различных органов и систем организма. **Цель исследования** – Оценить распространенность и мотивы употребления кофеинсодержащих напитков среди студентов 4 курса уральского государственного медицинского университета.

Материал и методы. Проведен опрос, в котором приняли участие 87 студентов, среди которых 25,3% (n=22) лиц мужского пола и 74,7% (n=65) – женского. **Результаты.** На основании полученных данных было выявлено, что 71% (n=62) девушек и 22% (n=20) юношей употребляют кофеинсодержащие напитки. Большинство студентов употребляют одну 38,4 % (n=33) или две 32,6% (n=28) чашки кофе в день. Говоря об употреблении энергетических напитков, треть опрошенных пьют одну банку в день 33,3%, (n=29). 65,5% (n=57) студентов считают кофеинсодержащие напитки вредными для здоровья, а 27,6% (n=24) отрицают их вред. **Выводы.** Большинство студентов предпочитают кофе энергетическим напиткам. Больше половины студентов считают кофеинсодержащие напитки вредными для здоровья. В большей степени кофеинсодержащие напитки употребляют из-за их вкусовых качеств, в меньшей степени для избавления от чувства сонливости, усталости или повышения концентрации внимания.

Ключевые слова: кофеинсодержащие напитки, кофе, энергетики, студенты.

PREVALENCE OF CONSUMPTION OF CAFFEINATED BEVERAGES AMONG 4TH YEAR STUDENTS OF THE URAL STATE MEDICAL UNIVERSITY

Banyas Oksana Yurievna, Zyryanov Nikolai Vladimirovich, Blagodareva Maria Sergeevna
Department of Epidemiology, Social Hygiene and Organization of State Epidemiological Service
Ural State Medical University
Yekaterinburg, Russia

Abstract

Introduction Due to various overloads, students resort to drinking caffeinated drinks in the hope of gaining additional strength, increased energy and concentration. But few of them think that uncontrolled consumption of caffeine can lead to disruption of various organs and body systems. **The aim of the study** was to assess the prevalence and motives of the use of caffeinated beverages among 4th year students of the Ural State Medical University. **Material and methods.** A survey was conducted in which 87 students participated, among whom 25.3% (n=22) were male and 74.7% (n=65) were female. **Results.** Based on the data obtained, it was revealed that 71% (n=62) of girls and 22% (n=20) of boys consume caffeinated beverages. Most students consume one 38.4% (n=33) or two 32.6% (n=28) cups of coffee per day. Speaking about the use of energy drinks, a third of the respondents drink one can a day 33.3% (n=29). 65.5% (n=57) of students consider caffeinated drinks harmful to health, and 27.6% (n=24) deny their harm. **Conclusion.** Most students prefer coffee to energy drinks. More than half of the students consider caffeinated drinks harmful to health. To a greater extent,

caffeinated drinks are consumed because of their taste qualities, to a lesser extent to get rid of feelings of drowsiness, fatigue or increased concentration.

Keywords: caffeinated beverages, coffee, energy, students.

ВВЕДЕНИЕ

Студенты медицинского университета часто находятся в состоянии стресса ввиду сложной образовательной программы, перегрузок, частых смен корпусов, недостатка сна, ответственности перед преподавателями и пациентами и многих других факторов. Это все обуславливает популярность употребления кофеинсодержащих напитков для поддержания сил, энергии и повышения концентрации.

Если рассматривать эффект от потребления энергетиков, то можно заметить, что они оказывают «бодрящее» действие на организм и вызывают прилив новых сил. Согласно результатам множества исследований, которые были направлены на определение эффекта от энергетических напитков, по сравнению с плацебо, у испытуемых в группе от 18 до 55 лет были отмечены положительные результаты. Эффект длился от 30 минут до 1,5 часов. [1]

Однако стоит учитывать, что систематическое и бесконтрольное употребление энергетических напитков может представлять опасность для здоровья. Это связано с наличием высокоактивного кофеина и растительных адаптогенов, обладающих высокой фармакологической активностью. При совместном употреблении они многократно усиливают действие друг друга, вызывая явление, сходное с эффектом превышения дозы [2].

При бесконтрольном и постоянном употреблении кофеина могут возникнуть различные осложнения, начиная от потери аппетита, тошноты, сердцебиения и рвоты до нарушений работы сердечно-сосудистой системы и эпилептических припадков.

Цель исследования - оценить распространенность и мотивы употребления кофеинсодержащих напитков среди студентов 4 курса лечебно-профилактического, педиатрического, медико-профилактического, стоматологического факультетов Уральского государственного медицинского университета.

МАТЕРИАЛ И МЕТОДЫ

Дизайн исследования: когортное, описательное, аналитическое.

В анкетировании приняли участие 87 студента 4 курса ФГБОУ ВО УГМУ Минздрава России, среди которых 25,3% (n=22) лиц мужского пола и 74,7% (n=65) – женского. Распределение выборочной группы по полу согласуется с распределением по полу студентов 4 курса. Статистическая обработка полученных данных проводилась с использованием программы Microsoft Excel.

РЕЗУЛЬТАТЫ

Исследование показало, что 71% (n=62) девушек и 22% (n=20) юношей употребляют кофеинсодержащие напитки. При этом, 43,7% (n=38) употребляют только кофе, 4,6% (n=4) – только энергетические напитки, 37,9% (n=33) респондентов совмещают употребление кофеинсодержащих напитков, а также 8% (n=7) употребляют помимо кофе и энергетиков, другие кофеинсодержащие напитки, такие как газированные напитки с высоким содержанием кофеина, и 5,7% (n=5) не употребляют никаких кофеинсодержащих напитков. Отмечается, что 94,3% (n=82) опрошенных пьют чай, а 5,7% не употребляют его (n=5).

Большинство студентов употребляют одну 38,4 % (n=33) или две 32,6% (n=28) чашки кофе в день, реже три 9,3% (n=8) и более трех 10,5% (n=9), не употребляют совсем 9,3% (n=8). Говоря об употреблении энергетических напитков, треть опрошенных пьют одну банку в день (33,3%, n=29), реже две 10,3% (n=9), три 2,3% (n=2) и более трех 3,4% (n=3), не употребляют совсем 47,1% (n=41).

65,5% (n=57) студентов считают кофеинсодержащие напитки вредными для здоровья, а 27,6% (n=24) отрицают их вред и 6,9% (n=6) не задумывались об этом. Если будут известны отрицательные последствия употребления кофеинсодержащих напитков 54% (n=47) смогут исключить их из употребления и 46% (n=40) не смогут от них отказаться.

40% (n=30) студентов употребляют кофеинсодержащие напитки из-за их органолептических свойств и 34,7% (n=26) для бодрости, 25,3% (n=19) по иным причинам.

Кофе чаще употребляют в утреннее время — 83,8% (n=67), 65% (n=52) днем, 37,5% (n=30) вечером и 15% (n=12) ночью.

Энергетические напитки чаще употребляют в вечернее 69,8% (n=37) и дневное 54,7% (n=29) время суток, реже утром 37,7% (n=20) и ночью 26,4% (n=14).

ОБСУЖДЕНИЕ

Выборка респондентов является репрезентативной в отношении числа студентов мужского и женского пола в медицинском университете на 4 курсе.

Согласно исследованиям, безвредным для организма является доза до 400 мг в день, что соответствует 3-4 чашкам кофе или 3 банкам энергетика. Анализируя результаты опроса, мы определили, что 10,5% (n=9) респондентов употребляющих кофе и 3,4% (n=3) употребляющих энергетики, превышают дневную безопасную дозу кофеина.

Один из опрошенных студентов указал, что кофеин, по его мнению, обладает кардиопротективным действием и может быть использован в качестве профилактики ишемической болезни сердца. Согласно исследованиям, направленным на оценку влияния кофеина на организм, данная позиция является ошибочной.

Также один из респондентов указал, что кофе, по его мнению, повышает уровень дофамина. Действительно, ряд проведенных исследований показал, что кофе может повышать уровень дофамина. Выявлено, что кофеин усиливает передачу сигналов дофамина в мозге, что производится преимущественно за счет антагонизма аденозиновых рецепторов A2A, также он может усиливать возбуждение, частично за счет усиления регуляции рецепторов D2/D3 [4]. Однако, другими исследователями определено, что регулярное употребление кофе может привести к толерантности, то есть снижению влияния кофеина на повышение уровня дофамина [5].

ВЫВОДЫ

1. В ходе исследования было выявлено, что из кофеинсодержащих напитков большинство студентов 43,7% (n=38) предпочитают кофе, нежели энергетические напитки. В среднем студенты употребляют одну-две чашки кофе в день, а энергетических напитков – одну банку.

2. Больше половины студентов 65,5% (n=57) считают кофеинсодержащие напитки вредными для здоровья и смогут отказаться от их употребления в случае, если будут известны их отрицательные последствия.

3. Большая часть выборки 40% (n=30) употребляет кофеинсодержащие напитки из-за вкусовых качеств, в меньшей степени 34,7% (n=26) для избавления от чувства сонливости, усталости, а также для повышения концентрации внимания.

4. Выявлено, что студенты в основном употребляют кофе в утреннее время 83,8% (n=67), а энергетические напитки в вечернее 69,8% (n=37), что может быть связано с целью взбодриться для дальнейшей учебной подготовки.

СПИСОК ИСТОЧНИКОВ

1. Ширина Е. Ю. Энергетические напитки: «окрыляют» или вредят? / Е. Ю. Ширина, Е. К. Векман. – Барнаул: РИО АКУНБ, 2012. – 12 с.
2. Ивлеева Н.В. Отравление энергетическими напитками / Н.В. Ивлеева // Медицинская сестра. – 2015. – №7. С. 47-52.
3. Потенциальные побочные эффекты от потребления кофеина у здоровых взрослых, беременных женщин, подростков и детей (обзор зарубежной литературы) / В. В.Бессонов, Р. А. Ханферьян, А. Г. Галстян, Ю. Н. Кучеров // Вопросы питания. - 2017. - том 92. №5 (549) - С. 21-28.
4. Кофеин повышает доступность стриарных рецепторов дофамина D2-D3 в мозге человека / Волков Н. Д., Ван Г. Дж., Логан Дж. [и др.] // Психиатрия перевода. - 2015.
5. Пауэлл К. Р. Роль дофамина в эффектах локомоторных стимуляторов и толерантность к этим эффектам кофеина / К. Р. Пауэлл, П.М. Иувон, С. Г. Хольцман // Фармакол Биохимик. - 2001.

Сведения об авторах

О. Ю. Баняс* – студент медико-профилактического факультета
Н. В. Зырянов – студент медико-профилактического факультета
М. С. Благодарева – старший преподаватель

Information about the authors

O. Y. Banyas* – Student of Medicine and Prevention Faculty
N. V. Zyryanov - Student of Medicine and Prevention Faculty
M. S. Blagodareva – Senior Lecturer

*Автор, ответственный за переписку (Corresponding author):
oksana.banyas@mail.ru

УДК 614.4: 616 – 002.5

ОЦЕНКА ВЛИЯНИЯ ДОЗИРОВАННЫХ ФИЗИЧЕСКИХ НАГРУЗОК НА ПОКАЗАТЕЛИ КАЧЕСТВА ЖИЗНИ СТАРШЕГО ТРУДОСПОСОБНОГО ВОЗРАСТА

Браженко Герман Германович, Ершова Валентина Владиславовна, Медведева Мария Дмитриевна, Рослая Наталья Алексеевна

Кафедра общественного здоровья и здравоохранения

ФГБОУ ВО «Уральский государственный медицинский университет» Минздрава России

Екатеринбург, Россия

Аннотация

Введение. В Концепции охраны здоровья населения Российской Федерации в качестве основных направлений деятельности по развитию физической культуры и спорта были выбраны: создание условий, способствующих развитию физической культуры и спорта, формированию здорового образа жизни; формирование понимания у людей необходимости занятий физической культурой и спортом; создание соответствующих мотиваций и установок на регулярные занятия физической культурой и спортом. **Цель исследования** - оценить влияние дозированных физических нагрузок на показатели качества жизни у пожилых людей. **Материал и методы.** Показатели качества жизни, связанного со здоровьем, исследовали у 15 женщин с помощью «Краткого вопросника оценки статуса здоровья» (официальная русскоязычная версия 36-Item Short-form Health Survey (SF-36)). Возраст респондентов колебался от 68 до 79 лет, составив в среднем $75,5 \pm 10,9$ г. Полученные результаты сравнивали со среднепопуляционными значениями аналогичных показателей жителей России. Статистическая обработка результатов обследования проведена с помощью программного обеспечения Microsoft Excel 2010 и MedCalc (версия 15.6.1) и с использованием общепринятых методов вариационной статистики. Уровень статистической значимости различий изучаемых показателей определяли с помощью парного- теста Стьюдента. Результаты считали статистически значимыми при $p < 0,05$. **Результаты.** Анализ результатов применения дозированной физической нагрузки выявил достоверную динамику по показателям ролевое функционирование, обусловленное физическим состоянием ($47 \pm 41,01 / 60 \pm 37,56$, $p=0,0361$ ($p < 0,05$)). Жизненная активность, обусловленное психологическим состоянием ($60 \pm 16,15 / 74 \pm 20,28$, $p=0,046$ ($p < 0,05$)). **Выводы.** Применения дозированных физических нагрузок повышает физический и психический статус.

Ключевые слова: физические нагрузки, качество жизни, возраст старше трудоспособного

A HEALTHY LIFESTYLE AS A PRIORITY TASK OF THE STATE'S SOCIAL POLICY

Brazhenko German Germanovich, Ershova Valentina Vladislavovna, Medvedeva Maria Dmitrievna, Roslaya Natalia Alekseevna

Department of Public Health and Public Health

Ural State Medical University

Yekaterinburg, Russia

Abstract

Introduction. Creation of conditions conducive to the development of physical culture and sport, formation of a healthy lifestyle, formation of people's understanding of the need for physical culture and sport, creation of appropriate motivations and attitudes for regular physical culture and sport are the main directions of activities for the development of physical culture and sport. **The aim of the study** to evaluate the impact of dosed physical activity on quality of life indicators in older people. **Material and methods.** Indicators of health-related quality of life we studied in 15 women using the "Short Health Status Questionnaire" (the official Russian version of the 36-Item Short-form Health Survey (SF-36)). The age of the respondents ranged from 68 to 79 years, amounting to on average 75.5 ± 10.9 g. The results obtained a we compared with the average population values for similar indicators for residents of Russia. We carried out the statistical processing of the survey results using Microsoft Excel 2010 and MedCalc software (version 15.6.1) and using generally accepted methods of variation statistics. We determined that the level of statistical significance of the differences in the studied indicators using a paired Student's t-test. We considered the results statistically significant at $p < 0.05$. **Results.** Analysis of the results of dosed physical activity application revealed reliable dynamics in the indicators of role functioning conditioned by physical condition ($47 \pm 41.01 / 60 \pm 37.56$, $p=0.0361$ ($p < 0.05$)). Life activity conditioned by psychological state ($60 \pm 16.15 / 74 \pm 20.28$, $p=0.046$ ($p < 0.05$)). **Conclusion.** The use of dosed physical activity improves physical and mental status.

Keywords: physical activity, quality of life, age older than able-bodied

ВВЕДЕНИЕ

Здоровье людей – это основа процветания страны и залог благополучия населения. Поэтому сохранение и укрепление здоровья россиян - ключевой приоритет государства.