

содержат карбонат кальция (мел), который нейтрализует все полезные свойства фтора. Лучше нейтрализовать кислую среду полости рта, образовавшуюся в результате жизнедеятельности бактерий, будут те пасты, показатель pH которых выше 7,5, однако по гос. стандартам не превышающий границу 10,5. Из исследованных мною паст данным требованиям соответствуют «32 бионорма», «Новый Жемчуг» и «Фтородент» отечественного производства, водородный показатель которых равен 8.

2. В муниципальном образовании г. Каменск-Уральский Свердловской области наибольшей популярностью пользуются следующие пасты: «32 бионорма», «Фтородент», «Новый Жемчуг», «Colgate», «Бленд-а-мед». Самая распространенная паста среди респондентов «Colgate», но вместе с тем ею больше всего недовольных. На втором месте стоит «32 бионорма», которая имеет рекордное количество положительных отзывов со стороны потребителей: ее довольны 91% пользователей. Почетное третье место занимает паста зарубежного производителя, активно применяющего рекламу своего продукта, «Бленд-а-мед». Этой пастой довольны 75% потребителей.

Список литературы:

1. Бублий Т.Д. Сравнительная характеристика отбеливающих зубных паст/ Т.Д.Бублий, Н.В. Гасюк// Мир медицины и биологии-2011.
2. Бужилов Ю.Р. Критерии качества зубной пасты / Ю.Р. Бужилов-М.: Медицина, 2015.
3. Вертухова М.Л. Состав и назначение зубных паст / М.Л. Вертухова - Москва: Гелеос ,2014.
4. Герасименко Е.В. Новое в рациональной индивидуальной гигиене полости рта в детском возрасте /Е.В.Герасименко// Современная стоматология.- 2009. -№2.
5. Изотова Е.А. Дифференцированный подход к рекомендуемым средствам индивидуальной гигиены у детей / Е.А.Изотова, А.П. Петрова//Бюллетень медицинских интернет-конференций. - 2014. - Т. 4. -№ 5. - С. 774-777.
6. Кيون И. Д. Сравнительное исследование отбеливающих зубных паст с умеренной абразивностью/И.Д. Кيون // Молодой ученый. - 2015.- №6. - С. 274-277.
7. Кузьмина Э.М. Стоматологическая заболеваемость населения России/ Э.М. Кузьмина-Москва, 1999.
8. Озерная О.С. Уход за зубами/О.С. Озерная-Спб.: ОНИКС 21 век, 2008.

УДК 613.2

Калмыкова Ю.А., Малкова Т.Г.
ОЦЕНКА АДЕКВАТНОСТИ ПИТАНИЯ СТУДЕНТОВ УГМУ
Кафедра гигиены и экологии
Уральский государственный медицинский университет

Екатеринбург, Российская Федерация

Kalmykova J.A., Malkova T.G.

ESTIMATION OF NUTRITION ADEQUACY OF USMU STUDENTS

Department of hygiene and ecology

Ural state medical university

Ekaterinburg, Russian Federation

E-mail: July324@ya.ru

Аннотация. В статье представлены статистические данные работ, выполненных студентами 2 курса лечебно-профилактического, педиатрического, фармацевтического факультетов УГМУ, о гигиенической оценке адекватности питания, анализ этих данных.

Annotation. The article presents statistical data of the work performed by students of the 2nd course of treatment-and-prophylactic, pediatric, pharmaceutical faculties of the Ural State Medical University, on the hygienic assessment of the adequacy of nutrition, the analysis of these data

Ключевые слова: питание, студенты, университет.

Key words: nutrition, students, university

Введение

Физическое здоровье человека на 50 % зависит от его образа жизни (характер питания, вредные привычки, условия профессиональной деятельности и др.), на 20 % от состояния окружающей среды, на 20 % от наследственности и только на 10% от медицинского обеспечения[1]. Отсюда следует, что здоровье человека в значительной степени определяется его пищевым статусом и может быть достигнуто и сохранено только при условии полного удовлетворения физических потребностей в энергии и пищевых веществах.

Профессор Арнольд Эрет объясняет: «Наша сегодняшняя жизнь – настоящая трагедия. 99,99 % болезней, поражающих людей и животных, обусловлено питанием»[2]. Питание студентов имеет свои особенности: несоблюдение режима, недостаточное количество питательных веществ, несоответствие потребления наиболее важных пищевых продуктов по большинству показателей рациональным нормам, за исключением картофеля[3]. При этом на здоровье студента влияют большие эмоциональные, физические и информационные нагрузки, перенапряжение, стрессовое состояние, хроническое недосыпание и частое нарушение режима труда и отдыха[4]. Поэтому особую актуальность приобретает проблема адекватности питания среди молодежи.

Цель исследования - Оценить адекватность питания студентов медицинского университета.

Материалы и методы исследования

Материалом для исследования стали результаты 40 работ студентов 2 курса лечебно-профилактического, педиатрического, фармацевтического факультетов УГМУ «Оценка адекватности индивидуального питания». Применялся аналитический и статистический методы.

Задачи исследования:

1. Анализ работ студентов 2 курса лечебно-профилактического, педиатрического, фармацевтического факультетов УГМУ.
2. Обзор и анализ литературы

Результаты исследования и их обсуждение

Индекс массы тела у 73% респондентов нормальный, у 22% опрашиваемых наблюдается дефицит массы тела, у 5% - избыточная масса тела.

При оценке рациона с учётом потребности организма в калориях, жирах белках и углеводах 37% респондентов отметили недостаток животного белка. Калорийность, содержание углеводов и жиров в пище достаточно для обеспечения нормальной жизнедеятельности.

Дефицит витаминов В1 (у 47% респондентов) и витамина С (у 53% респондентов) может приводить к апатии, усталости, которые отмечаются у 53% студентов, и к сонливости (у 11% респондентов). Дефицит витамина А у 26% опрошенных, полиненасыщенных жирных кислот у 21% респондентов является причиной проблем с кожей (у 32% респондентов), самые частые проявления – сухость, дерматит, ангулярные трещины. Такой же этиологический фактор имеют тонкие редкие секущиеся волосы у 32% респондентов и ломкие ногти у 37% респондентов.

При анализе данных по поступлению микроэлементов было выявлено: 16% респондентов отмечают признаки недостатка йода, а именно нарушения работы щитовидной железы, 26% - недостатка калия в виде появления аритмий, судорог, 26% - недостатка железа, сопровождающегося бледностью кожных покровов у 13% респондентов. 100% респондентов (40 человек) не обнаружили у себя признаков недостатка кальция в организме.

В результате оценки адекватности питания 50% студентов определяют свой пищевой статус как обычный, 34% - как недостаточный.

Выводы

1. У большинства студентов 2 курса нормальный пищевой статус.
2. Употребление животного белка снижено у 37% респондентов. Студентам стоит увеличить в своём рационе употребление мяса, яиц, рыбы творога и молочных продуктов
3. У половины опрошенных отмечается дефицит витаминов группы В и витамина С.
4. Отмечаются тенденции к возникновению микроэлементозов по йоду, калию, железу. Рекомендуется применение витаминных комплексов.

Список литературы:

1. Агаджанян Н.А. Физиология человека: учебник (курс лекций) / Н. А. Агаджанян, Л.З. Телль, В.И. Циркин, С.А. Чеснокова / Под ред. Н.А. Агаджаняна, В.И. Циркина. – СПб.: СОТИС, 2008. – 177 с.

2. Гордеева И.В. Рациональное питание и современные российские студенты: проблемы и поиск решения. / Гордеева И.В. // Физиологические, педагогические и экологические проблемы здоровья и здорового образа жизни сборник научных трудов IX Всероссийской научно-практической конференции. Министерство образования и науки Российской Федерации; ФГАОУ ВО «Российский государственный профессионально-педагогический университет». - 2016. - С. 73-78.

3. Лемеш К. И. Правильное питание как ключевой компонент здорового образа жизни студента/ Гордеева И.В.// Система ценностей современного общества. -2016. - № 48. - С. 121-125.

4. Эрет А. Живое питание Арнольда Эрета (с предисловием Вадима Зеланда) / Арнольд Эрет [пер. с нем. Г. В. Сахалинского]. – М.: Эксмо. - 2012. – 256 с.

УДК 615.273.2

**Касьянов С.А., Антонов С.И.
СПОСОБ ПОЛУЧЕНИЯ ДИСТИЛЛИРОВАННОЙ ВОДЫ В
ПОЛЕВЫХ УСЛОВИЯХ**

Кафедра Медицина катастроф и безопасность жизнедеятельности
Уральский государственный медицинский университет
Екатеринбург, Российская Федерация

**Kasyanov S. A., Antonov S.I.
METHOD OF OBTAINING DISTILLED WATER IN FIELD
CONDITIONS**

Department of disaster medicine and life safety
Ural state medical university
Yekaterinburg, Russian Federation

E-mail: kasyanov-97@mail.ru

Аннотация. Статья содержит сведения о возможных методах получения дистиллированной воды в полевых условиях. Также в статье представлены одни из самых современных модулей и установок, которые имеют максимальную производительность на нынешний день. Проведён анализ изменения производительности модулей и установок со временем.

Annotation. The article contains information on possible methods of obtaining distilled water in the field. The article also presents some of the most advanced