

1. What we do and do not know about women and kidney diseases; questions unanswered and answers unquestioned: Reflection on World Kidney Day and International Woman's Day / Piccoli G.B., Alrukhaimi M., Liu Z.H. et al. // *Nefrologia*. – 2018; 38(2): 114-124.
2. Histopathological evaluation and redox assessment in blood and kidney tissues in a rabbit contrast-induced nephrotoxicity model / Tsamouri M.M., Rapti M., Kouka P. et al.// *Food Chem Toxicology*. – 2017; 7: 186 -193.
3. Contrast-induced nephropathy in an animal model: Evaluation of novel biomarkers in blood and tissue samples. / Mamoulakis C., Fragkiadoulaki I., Karkala P. et al. // *Toxicol Rep*. – 2019;6:395-400.
4. Novel Biomarkers in the Diagnosis of Chronic Kidney Disease and the Prediction of Its Outcome. / Jacek Rysz, Anna Gluba-Brzózka, Beata Franczyk, Zbigniew Jabłonowski, Aleksandra Ciałkowska-Rysz. // *Int J Mol Sci* – 2017; 18(8):1702.

Сведения об авторах

Л.К. Галустян- студентка

М.А. Акименко-ассистент

Т.С. Колмакова-доктор медицинских наук, доцент

Information about the authors

L.K. Galustyan – student

M.A. Akimenko – Assistant

T.S. Kolmakova – Doctor of Science (Medicine), Associate Professor

УДК 613.31

ИССЛЕДОВАНИЕ ОСНОВНОГО ПИТЬЕВОГО РЕЖИМА СТУДЕНТОВ

Алина Эдуардовна Гарифуллина, Инна Евгеньевна Горбачёва, Елена Михайловна Гагарина

ФГБОУ ВО «Уральский государственный медицинский университет»

Минздрава России, Екатеринбург, Россия

innagorbacheva02@mail.ru

Аннотация

Введение. Вода является необходимым компонентом для существования человека. Она оказывает положительное влияние на нервную систему, что позволяет оптимизировать психофизиологическое состояние организма человека. Качественная питьевая вода повышает защиту организма от стресса, однако нехватка воды может значительно снизить работоспособность обучающихся. **Цель исследования** – проанализировать питьевой режим студентов во время учебного процесса в университете. **Материалы и методы.** Для анализа основного питьевого режима студентов была разработана анкета, состоявшая из 6 вопросов, направленных на оценку уровня удовлетворённости студентами бесплатных источников качественной питьевой воды. **Результаты.** Только 50,8% студентов, принявших участие в опросе, берут с собой воду. 65,7% респондентов используют фильтрованную, бутилированную воду. Большинство студентов (96,2%) считают необходимым наличие доступной

питьевой воды в университете. **Обсуждение.** Наличие бесплатных источников качественной питьевой воды оказывает значительное влияние на психофизиологическое состояние обучающихся. **Выводы.** Для поддержания обмена веществ, работоспособности организма, обучающимся требуется употреблять большое количество качественной питьевой воды. По результатам исследования сформулированы рекомендации, направленные на поддержание состояния здоровья студентов.

Ключевые слова: студенты, роль воды, питьевой баланс.

STUDY OF THE BASIC DRINKING REGIME OF STUDENTS

Alina E. Garifullina, Inna E. Gorbacheva, Elena M. Gagarina

Ural state medical university, Yekaterinburg, Russia

innagorbacheva02@mail.ru

Abstract

Introduction. Water is a necessary component for human existence. It has a positive effect on the nervous system, which makes it possible to optimize the psychophysiological state of the human body. High-quality drinking water increases the body's protection from stress, but lack of water can significantly reduce the performance of students. **The aim of the study** – to analyze the drinking regime of students during the educational process at the university. **Materials and methods.** To analyze the basic drinking regime of students, a questionnaire was developed, consisting of 6 questions aimed at assessing the level of student satisfaction with free sources of high-quality drinking water. **Results.** Only 50.8% of the students who took part in the survey take water with them. 65.7% of respondents use filtered, bottled water. The majority of students (96.2%) consider it necessary to have affordable drinking water at the university. **Discussion.** The availability of free sources of high-quality drinking water has a significant impact on the psychophysiological state of students. **Conclusions.** In order to maintain the metabolism, the working capacity of the body, students need to consume a large amount of high-quality drinking water. Based on the results of the study, recommendations aimed at maintaining the health of students are formulated.

Keywords: students, the role of water, drinking balance.

ВВЕДЕНИЕ

Вода — это необходимый компонент для существования живого организма. Около 60% массы тела взрослого человека составляет вода. Она является основой жизни на земле, она служит верным спутником человека на протяжении всего его пути. Также в организме человека помогает преобразовать пищу в энергию, помогает организму усваивать питательные вещества, увлажняет кислород для дыхания, регулирует температуру тела, участвует в обмене веществ, защищает жизненно важные органы, смазывает суставы, выводит различные отходы из организма. Изменение уровня воды в организме оказывает влияние на состояние кожи, на работу головного мозга, почек. Существенно способствует снижению напряжения углекислого газа в

крови и усиливает обменные процессы и вывод вредных продуктов жизнедеятельности из организма [1].

Употребление питьевой воды приводит к нормализации отклонений вегетативной нервной системы, что позволяет оптимизировать психофизиологическое состояние организма человека. Питьевая вода должна иметь определенные физиологические характеристики и свойства, чтобы максимально благотворно влиять на состояние здоровья человека [2].

Нехватка жидкости в организме приводит к его обезвоживанию, которое возникает, когда организм не получает необходимое количество воды в сутки (2-2,5литров). Потеря воды для организма опаснее, чем голодание: без пищи человек может прожить больше месяца, без воды не более нескольких суток. Из всего вышесказанного можно утверждать, что данная проблема является актуальной для учащихся [1].

Цель исследования – исследовать основной питьевой режим студентов УГМУ 1-3 курсов.

МАТЕРИАЛЫ И МЕТОДЫ

В ходе исследования использовались следующие методы: анализ литературы по нашей теме, анкетирование, математико-статистическая обработка данных. Анкетирование проводилось среди студентов 1–3 курса УГМУ, средний возраст которых составил 18-21 год. В опросе приняли участие 528 студентов. Проведена оценка уровня удовлетворённости студентами бесплатных источников качественной питьевой воды.

Предметом исследования являлся питьевой режим студентов. Анкета включала в себя вопросы о количестве воды, употребляемой в сутки; наличии бесплатных источников воды для студентов, обучающихся в университете; а также о том, какую питьевую воду используют студенты.

РЕЗУЛЬТАТЫ И ОБСУЖДЕНИЕ

В ходе исследования установлено, что 4% респондентов используют водопроводную воду, 21% кипячённую, 65,7% фильтрованную, бутилированную воду.

Результаты опроса свидетельствуют о том, что <1 литра воды в сутки потребляют 18,8% опрошенных, 1,5 л. – 61,2%, 2-2,5 л. – 20,1%. В среднем норма составляет 2-2,5 л. воды в сутки. Данную норму следует стабильно выполнять, так как недостаток жидкости приводит к увеличению содержания холестерина в крови, уменьшению клеток в объеме, сужению сосудов головного мозга.

В ходе опроса было установлено, что 50,8 % студентов, принявших участие в опросе, берут с собой воду (рис. 1). Исходя из результатов, можно сделать вывод, что респондентам недостаточно источников чистой питьевой воды в университете.

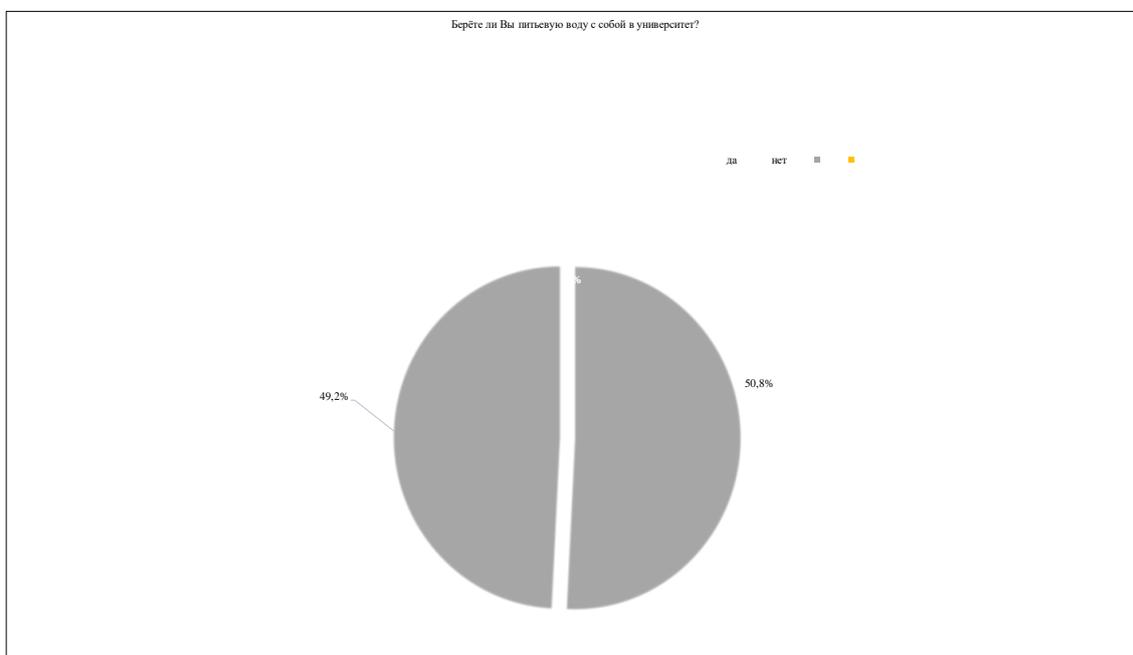


Рис. 1. Распределение респондентов о наличии собственной воды

Анкетирование выявило, что большая часть студентов - 96,2% считают необходимым наличие бесплатных источников качественной питьевой воды (рис. 2).

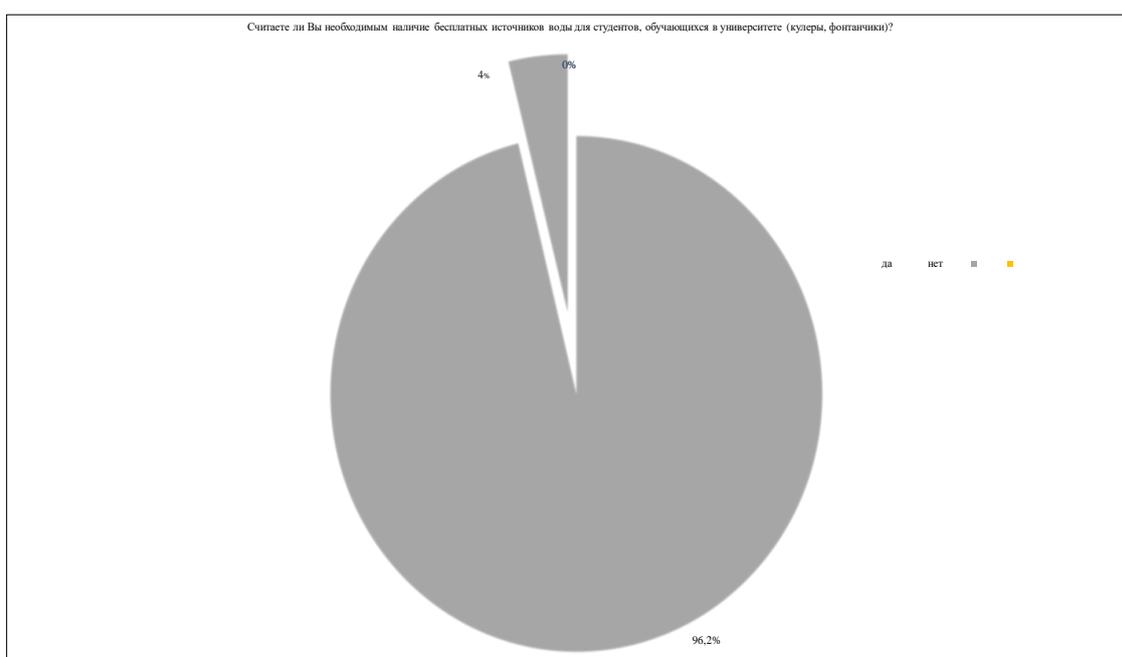


Рис. 2. Распределение респондентов о наличии бесплатных источников питьевой воды в университете

Также анкета включала вопрос, в котором студенты могли высказать свои пожелания по поводу бесплатных источников качественной питьевой воды. Большинство студентов предпочли бы видеть в стенах университета кулеры, потому что они удобны в использовании. Однако, некоторые опрошенные указали, что питьевые фонтанчики были бы экологичнее, так как не будут использованы пластиковые стаканчики, которые загрязняют окружающую среду.

ВЫВОДЫ

Проведённое исследование позволило оценить питьевой режим студентов УГМУ среди 1-3 курсов. Было выявлено, что в университете имеется проблема с бесплатной качественной питьевой водой.

1. Учащиеся больше пользуются фильтрованной, бутилированной водой.

2. Студенты употребляют большое количество воды в сутки, так как вода является активным участником в обмене веществ.

3. Подавляющее большинство обучающихся в университете считают необходимым наличие бесплатных источников качественной питьевой воды, так как это удобно, не будет необходимости брать с собой лишний груз, улучшится психофизиологическое состояние организма студентов.

Экологически чистая питьевая вода – один из наиболее важных продуктов питания, необходимый для жизнедеятельности всего живого, является важнейшим фактором, формирующим состояние здоровья человека. Качественная вода составляет основу крепкого иммунитета, формирует здоровье человека, нужна для предотвращения возникновения различного рода заболеваний и патологий [3].

СПИСОК ИСТОЧНИКОВ

1. Баньков В.И. Вода, электромагнитные поля и жизнь человека. – Екатеринбург: УГМА, 2011. - 234 с.
2. Роль воды в жизни человека / Круглов Д. Э., Аветисян А. А., Чикида Н. Н. и др. // Здоровье – основа человеческого потенциала: проблемы и пути их решения. – 2013. – Т. 8, № 2. – С. 853-856.
3. Ермолаева Е.Л., Грибина Г.А. Значение воды для человека // Международный студенческий научный вестник. – 2018. – № 6. – С. 50-54.

Сведения об авторах

А.Э. Гарифуллина – студентка

И.Е. Горбачёва – студентка

Е.М. Гагарина – кандидат медицинских наук, доцент кафедры

Information about the authors

A.E. Garifullina - student

I.E. Gorbacheva - student

E.M.Gagarina - Candidate of Sciences (Medicine), Associate Professor of the Department