8. Волкодав О.В., Акмоллаев Д.С., Зинченко С.А.. Метод пункции поднадкостничных объемных кровоизлияний у новорожденных. Свидетельство на авторское право № 29810; 2009.
9. Бардеева К.А., Писклаков А.В., Лукаш А.А. Остеолизис у ребенка с кефалогематомой. Омская государственная медицинская академия МЗ РФ. Фундаментальные исследования. 2015; 1: 28-31. ISSN 1812-7339
10. Cheek W.R. Pediatric Neurosurgery. Saunders Company. 1994: 630.
11. Бардеева К.А., Писклаков А.В., Лукаш А.А. Мультиспиральная компьютерная томография – новый метод диагностики состояния кефалогематомы у новорожденных. Современные проблемы науки и образования. 2015; (3): 238 . ISSN 2070-7428

Гасанова Э.К.¹, Васильева П.О.¹, Иванов С.В.², Сазонова О.А.¹

Исследование питания и уровня физической активности студентов 3 курса МА им. С. И. Георгиевского

*ФГАОУ ВО «Крымский федеральный университет им. В.И. Вернадского»
(Россия, Симферополь)*

doi:10.18411/spc-15-05-2019-09

idsp: sciencepublic-15-05-2019-09

Правильно составленный рацион студента-медика играет важную роль, обеспечивая и поддерживая необходимый уровень энергии в течение дня. Зачастую, рацион не соответствует энерготратам: потребление пищи в малых или больших количествах и не регулярность приёмов пищи. Длительное пребывание в сидячем положении, низкая физическая активность приводят к гиподинамии и гипокинезии [12]. Мы решили провести анкетирование с целью выяснения зависимости питания и физической активности студентов 3 курса МА С. И. Георгиевского ФГАОУ ВО «КФУ им. В.И. Вернадского» г. Симферополя.

В исследовании приняли участие 102 девушки и 48 парней, которые ответили на вопросы, включающие две основные категории: питание и физическая активность.

Было выявлено, что у 100% студентов 150(102 девушки, 48 парней) перекусы состоят из углеводной пищи (булочки, пирожки, кондитерские изделия). Потребление простых углеводов (сахароза, фруктоза, лактоза) превышает над сложными. Тогда как, пищевые волокна оказывают положительное влияние на перистальтику кишечника, а фракция бета-глюканов, содержащихся в них, влияет на липидный профиль сыворотки, снижая уровень холестерина [1]. Если в рационе значительно преобладают простые углеводы, которые в большом количестве содержатся в кондитерских и хлебобулочных изделиях, это может привести к увеличению массы тела, особенно, если человек ведёт малоактивный образ жизни и не занимается спортом (согласно анкетированию, регулярно занимаются спортом лишь 35% студентов 53(36 девушек и 17 парней)). Однако, такие углеводы, благодаря их быстрому расщеплению и всасыванию, обеспечивают организм значительным количеством глюкозы, которая стимулирует мозговую деятельность, приводя к улучшению когнитивных процессов. Согласно анкетированию, 40% студентов не успевают завтракать дома 60(41 девушка, 19 парней). Однако, именно данный, регулярный прием пищи обеспечивает высокий процент энергии, витаминов А и D, тиамина, рибофлавина, ниацина, пиридоксина, кальция, железа, магния и цинка. Предпочтение злаков с высоким содержанием клетчатки могут помочь снизить концентрацию холестерина, улучшить функцию кишечника, снизить риск избыточного веса, развития диабета и сердечно-сосудистых заболеваний. Постоянные потребители зерновых имеют более низкий уровень проблем с психическим здоровьем, включая стресс, тревогу и депрессию [8]. Было доказано, что в день без завтрака уровень энергии за 24 часа был на 10% ниже, также, как и потребление фруктов и цельного зерна, обед начинался раньше, было повышенное потребление насыщенных жирных кислот, меньшее количество пищевых волокон и микроэлементов [9,10]. Помимо этого, исключение фаст-фуда из рациона питания 10% 15(11 девушек, 4 парня), употребление как можно большего количества воды в чистом виде (предпочитают бутилированную воду 40%

опрошенных 60(41 девушка, 19 парней), 60% – чай и кофе 90(61 девушка, 29 парней), выполнение утренней гимнастики (ежедневно выполняют 5% студентов 7(5 девушек, 2 парня), 3-4 раза в неделю – 10% 15(10 девушек, 5 парней), при наличии времени – 40% человек 60(41 девушка, 19 парней), совсем не выполняют – 45% опрошенных 68(46 девушек, 22 парня) необходимо для поддержания нормального уровня обмена веществ и общего тонуса организма в гиподинамических условиях современной жизни. Было отмечено, что ожирение в сочетании с гипертензией сильно влияет на массу левого желудочка. Хотя контроль артериального давления является обязательным для профилактики прогрессии гипертрофии левого желудочка (ГЛЖ), но без снижения висцерального жира регрессия ГЛЖ затруднена [2, 3]. Это может быть объяснено влиянием избытка жировой ткани на физиологию как сердечно-сосудистой, так и респираторной систем. Возникают отклонения в дыхательной механике, снижается выносливость и сила дыхательных мышц, что способствует уменьшению газообмена, а следовательно - физической работоспособности. Предполагается, что данные нарушения вызваны дополнительным количеством жировой ткани в стенке грудной клетки и брюшной полости, которая может сдавливать диафрагму и легкие. В результате, ограничивается смещение диафрагмы, податливость легких и грудной стенки. Таким образом, дыхательная функция легких ухудшается с увеличением индекса массы тела человека [6]. Быстрая еда (гамбургеры, картофель фри) вредна не только из-за обилия калорий, которое может привести к увеличению массы тела, но также из-за высокого содержания транс-жиров. Повышенное их количество в крови человека может привести к нарушениям липидного обмена, к накоплению в эндотелии сосудов липопротеинов очень низкой плотности (ЛПОНП), липопротеинов низкой плотности (ЛПНП) и образованию холестериновых бляшек. При регулярных физических нагрузках возрастает потребность в повышенном употреблении чистой воды (более 2-х литров в сутки), чему следуют лишь 25% опрошенных 38(20 девушек, 18 парней). Также, с целью большей эффективности занятий спортом, необходимо тщательно контролировать свой рацион питания (контролирует 15% человек 22(18 девушек, 4 парня), не контролируют – 40% человек 60(40 девушек, 20 парней)). Согласно опросу, 20% человек 30(25 девушек, 5 парней) ходят в плавательный бассейн, 35% 53(36 девушек, 17 парней) - в тренажёрный зал, 10% 15(6 парней, 9 девушек) занимаются борьбой, 20% женщин посещают занятия по фитнесу. Однако, регулярно занимаются спортом 35% студентов 53(36 девушек, 17 парней), совсем не занимаются - 15% студентов 22(7 девушек, 15 парней). Также следует учитывать, что рабочее место является ключевым параметром для длительного сидячего положения и, следовательно, потенциального риска для здоровья в сочетании с малоактивным образом жизни [4]. Было доказано, что острый переход (3-14 дней) здоровых активных людей от более высоких (> 10000) к более низким (<5000 или менее 1500) суточным показателям шага вызывает снижение чувствительности к инсулину, что свидетельствует о важности активного образа жизни [5, 7].

Исходя из вышесказанного, можно заключить, что большинство студентов рискуют набрать лишний вес из-за преобладания в рационе легкоусвояемых углеводов. Большинство опрошенных недостаточно внимания уделяют своему рациону и режиму питания, количеству выпиваемой жидкости, что может негативно повлиять на метаболические процессы и уменьшить коэффициент полезного действия тренировок [13]. Регулярная физическая активность позволяет контролировать вес тела, снизить риск сердечно-сосудистых заболеваний, сахарного диабета 2 типа, укрепляют кости и мышцы, улучшают психическое здоровье и настроение, а также способность выполнять повседневные действия.

Привычки, приобретенные во время обучения, к которым можно отнести пропускание завтрака, переедание, недоедание, предпочтение напиткам с высоким содержанием кофеина, вместо воды в чистом виде и пассивный образ жизни могут сохраняться во взрослой жизни [11]. Таким образом, студенческие годы предоставляют студентам-медикам возможность расширить уровень знаний о значимости и преимуществах физических нагрузок в сочетании со сбалансированным питанием, что поможет им и их будущим пациентам вести здоровый

образ жизни. И на своем личном исследовании выступать примером знакомым, сокурсникам, а в будущем и своим детям.

1. Gunes FE, Bekiroglu N, Imeryuz N, Agirbasli M (2012) Relation between eating habits and a high body mass index among freshman students: a cross-sectional study. *J Am Coll Nutr* 31(3):167–174
2. Giovanni de Simone, Costantino Mancusi, Raffaele Izzo, Maria Angela Losi, L. Aldo Ferrara (2016) Obesity and hypertensive heart disease: focus on body composition and sex differences/ Identifiers journal e-ISSN:1758-5996 doi: 10.1186/s13098-016-0193-x
3. Emre Aslanger, Benjamin Assous, Nicolas Bihry, Florence Beauvais (2016) Association between baseline cardiovascular mechanics and exercise capacity in patients with coronary artery disease. *Anatol J Cardiol.* 2016 Aug; 16(8): 608–613. doi: 10.5152/AnatolJCardiol.2015.6471
4. Thorp AA, Healy GN, Winkler E, Clark BK, Gardiner PA, Owen N, et al. Prolonged sedentary time and physical activity in workplace and non-work contexts: a cross-sectional study of office, customer service and call centre employees. *Int J Behav Nutr Phys Act.* 2012; 9: 128. pmid:23101767
5. Tudor-Locke C, Craig CL, Thyfault JP, Spence JC. A step-defined sedentary lifestyle index: <5000 steps/day. *Appl Physiol Nutr Metab.* 2013;38: 100–114. pmid:23438219
6. Shaikh M Shazia, Khaled M Badaam, Deepmala N Deore. Assessment of aerobic capacity in overweight young females: A cross-sectional study *Int J Appl Basic Med Res.* 2015 Jan-Apr; 5(1): 18–20. doi: 10.4103/2229-516X.149224
7. Brighenti-Zogg S, Mundwiler J, Schüpbach U, Dieterle T, Wolfer DP, Leuppi JD, et al. (2016) Physical Workload and Work Capacity across Occupational Groups. *PLoS ONE* 11(5): e0154073. <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0154073>
8. Peter G. Williams The Benefits of Breakfast Cereal Consumption: A Systematic Review of the Evidence Base. *Adv Nutr.* 2014 Sep; 5(5): 636S–673S. Published online 2014 Sep 1. doi: 10.3945/an.114.006247
9. Ashima K Kant, Barry I Graubard. Within-person comparison of eating behaviors, time of eating, and dietary intake on days with and without breakfast: NHANES 2005–2010. *Am J Clin Nutr.* 2015 Sep; 102(3): 661–670. Published online 2015 Jul 15. doi: 10.3945/ajcn.115.110262
10. Michael J. Gibney, Susan I. Barr, France Bellisle, Adam Drewnowski. Breakfast in Human Nutrition: The International Breakfast Research Initiative Nutrients. 2018 May; 10(5): 559. Published online 2018 May 1. doi: 10.3390/nu10050559
11. Фертикова Т.Е., Рогачев А.А. ПРОБЛЕМЫ ПИТАНИЯ И ДВИГАТЕЛЬНОЙ АКТИВНОСТИ СТУДЕНТОВ // Успехи современного естествознания. – 2015. – № 9-3. – С. 476-478;
12. Шиховцова Л.Г., Николаев П.П. Роль здорового образа жизни и занятий спортом в жизни студентов Самарского государственного экономического университета / Наука XXI века: актуальные направления развития: Материалы международной заочной научно-практической конференции, 20-21 апреля 2015, Самара. – С. 970-973.
13. Балыкова О.П., Цыбусов А.П., Блинов Д.С. Исследование культуры питания студентов вузов — одного из факторов формирования здоровья // Интеграция образования. - 2012. - № 2. - С. 56-59.

Джафарова К.А. кызы

Изучение клинико - микробиологических особенностей менингитов у детей

*Азербайджанский Медицинский Университет
(Азербайджан, Баку)*

doi:10.18411/spc-15-05-2019-10

idsp: sciencepublic-15-05-2019-10

Abstract

The material of the study was the case histories of children for 2011-2015, received by the first department of infectious diseases of the Azerbaijan Medical University. According to the results of the study, hemophilic meningitis was found mainly in impaired children aged 1 to 5 years, less often to 7 years. A small incidence was observed in autumn and winter. Meningitis caused by *L. monocytogenes* among the patients examined by us was detected in 14 (6.4%) children under 2