

*Прокопенко Д. Д.*

## **ВЛИЯНИЕ ХАРАКТЕРА ПИТАНИЯ НА СОСТОЯНИЕ ВОЛОС, КОЖИ, НОГТЕВЫХ ПЛАСТИНОК**

*Научный руководитель канд. биол. наук, доц. Замбржицкий О. Н.*

*Кафедра общей гигиены*

*Белорусский государственный медицинский университет, г. Минск*

**Актуальность.** Рациональное, сбалансированное питание содержит нутриенты (витамины), которые напрямую влияют на состояние кожи, волос и ногтевых пластин. Сегодня с развитием косметической и пищевой индустрии, которая основана на промышленных технологиях, люди перестали обращать внимание на качество своего фактического питания и возникающих, в связи с этим проблем с состоянием кожи, волос.

**Цель:** провести сравнительный анализ питания студентов и состояния их волос, кожи и ногтевых пластин. Осуществить гигиеническую оценку питания и дать рекомендации по коррекции рационов для улучшения состояния кожных покровов.

**Материалы и методы.** В наших исследованиях мы использовали разработанную нами анкету, которая включала вопросы о частоте потребления студентами продуктов из ресторанов быстрого питания, продуктов с высоким содержанием сахара, крепкого чая, кофе, алкогольных напитков. Также анкета содержала вопросы о количестве выпиваемой в сутки воды, использовании строгих диет или ограничений в питании, курении, наличии гормональных нарушений, влиянии стресса и проявлениях дисбактериоза, пищевой непереносимости определенных продуктов, наличии хронических заболеваний, которые могли бы влиять на состояние кожных покровов. В анкетировании принимали участие в основном студенты БГМУ вторых курсов всех факультетов за исключением факультета иностранных учащихся. Всего опрошено 101 человек, из которых 78 - женщины (77,2%), 23 - мужчины (22,8%). По социальной принадлежности: 97,1% - студенты. Анкетирование проводилось в онлайн формате, результаты исследования были подвергнуты статистической обработке с помощью Google Формы.

**Результаты и их обсуждение.** С целью гигиенической оценки фактического питания исследованы суточные меню-раскладки студентов. Выявлено недостаточное или несбалансированное потребление основных нутриентов (белки, жиры, углеводы), витаминов А, С, РР, Р у 62,4% опрошенных, а 51,5% отметили, что не выпивают свою норму воды за день (примерно 30 мл на 1 кг веса). У более 50 % респондентов выявлена сухость и шелушение кожи, выпадение волос у 40,6%, повышенная ломкость ногтей у 30,7% студентов. Более 80 % человек отметили частое (ежедневное) употребление продуктов с высоким содержанием сахара. Следствием этого, возможно, является наличие прыщей у 62,4% анкетированных и участков воспаления на теле (у 29,7%), а также повышенная секреция сальных желез в области лба, крыльев носа и мочек ушей. Разумеется, не стоит упускать из внимания и другие факторы, влияющие на состояние кожных покровов, такие как повышенное стрессовое воздействие, имеющиеся гормональные нарушения, явления дисбактериоза, хронические заболевания кожи. Около 55% анкетированных отметили ухудшение состояния кожи, волос и ногтей после воздействия длительного стресса.

**Выводы.** Необходимо проводить персональную коррекцию суточных рационов студентов исходя из состояния их кожных покровов, волос и ногтей.