

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.