

СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННЫХ ИСТОЧНИКОВ

1. Kluth, P., Straut, D.M., & Biklen, D.P. (Eds.). (2003). Access To Academics for All Students: Critical Approaches To Inclusive Curriculum, Instruction, and Policy (1st ed.). URL: <https://doi.org/10.4324/9781410607621> (дата последнего обращения: 24.03.2024).
2. Ефимова, В. Л. Связь способности к перцепции ритма с развитием высших психических функций у детей (обзор зарубежных источников) / В. Л. Ефимова // Психология образования в поликультурном пространстве. – 2020. – № 1 (49). – С. 6–15.
3. Шрамко, И. И. Развитие высших психических функций на логопедических занятиях у младших школьников / И. И. Шрамко // Проблемы педагогики. – 2021. – № 3(54). – С. 56-61.

Дмитренко С. А., Харитоновна Д. В., студенты 211 группы
дневной формы обучения
Научный руководитель – Кандрукевич О. В.,
кандидат медицинских наук, доцент

ПИТЬЕВОЙ РЕЖИМ: ИСКУССТВО БЫТЬ В БАЛАНСЕ

В современном мире, где ритм жизни нередко диктует свои условия, поддержание здоровья и благополучия становится настоящим искусством. Известно, что вода – источник жизни, однако питьевой режим нередко остается без внимания. Изучение и понимание этого вопроса открывает перед нами новые горизонты самопознания и заботы

о собственном организме, побуждает вносить радикальные изменения в повседневную жизнь, способствует обретению баланса между своими индивидуальными потребностями и возможностями.

Цель исследования: изучить информацию о значении питьевого режима, как незаменимого компонента жизнедеятельности; исследовать осведомленность студентов БГУКИ об особенностях питьевого режима.

Объекты и методы. Изучили литературные и интернет-источники, посвященные теоретическим и практическим основам питьевого режима. Провели анкетирование студентов БГУКИ (70 человек в возрасте 16 – 56 лет) с помощью сервиса forms.google.com. по вопросам информированности о питьевом режиме и результатам личного опыта поддержания водного баланса организма.

Результаты исследования. Вода является основным компонентом клеток организма и участвует в большинстве физиологических процессов. Она помогает поддерживать оптимальный уровень гидратации, обеспечивает жизненно важные функции органов и тканей, включая дыхание, циркуляцию крови, выделение отходов жизнедеятельности, усвоение питательных веществ и многое другое. Для поддержания здоровья человека необходимо не только наличие воды, но и ее оптимальное количество в организме. В соответствии с общеизвестным фактом, тело человека на 70 – 80% состоит из воды, однако, это приблизительные данные. Процент содержания воды в теле человека не является постоянной величиной, он колеблется в зависимости от ряда факторов (возраста, заболеваний, климата, сезонности, питания, уровня физических нагрузок) [3].

Концепция питьевого режима основана на нормализации водного баланса организма для поддержания стабильного состояния здоровья. Питьевой режим – это установленный порядок потребления жидкости,

который зависит от возраста человека, вида деятельности, условий среды [1]. Это способ позаботиться о здоровье, обеспечивая организм необходимым количеством жидкости, достаточным для нормальной работы всех органов и систем. Питьевой режим – не просто питье воды, а искусство поддерживать баланс между употреблением и выведением жидкости, чтобы организм функционировал безупречно. Этот процесс начинается с осознания важности питьевого режима. В нашей повседневности мы часто забываем об этом и предпочитаем обходиться без дополнительной жидкости или пить только тогда, когда почувствуем жажду. Но такой подход не позволяет нам достичь гармонии в организме и сохранить здоровье.

В случае недостаточного употребления воды нарушается нормальное функционирование систем организма. Жажда – не единственный сигнал, свидетельствующий о дефиците жидкости. При недостатке воды в организме слюна не вырабатывается в достаточном количестве, что приводит к сухости во рту. Это негативно влияет на кислотно-щелочной баланс ротовой полости, повышая риск развития стоматологических заболеваний. При дефиците воды снижается выработка слезной жидкости, что ведет к сухости и раздражению глаз. Недостаточность влаги в организме приводит к нарушению функций кожи и преждевременному ее старению. Хроническая усталость может быть признаком дефицита жидкости в организме, так как вода влияет на обмен и доставку питательных веществ, работу сердца и кровообращение. Для снятия усталости люди нередко прибегают к кофеину и энергетическим напиткам, однако их употребление, особенно при обезвоживании, оказывает сильную нагрузку на печень, при этом усталость нарастает еще больше. Постоянные головные боли, усиливающиеся во время двигательной активности, могут также

свидетельствовать о недостаточном потреблении жидкости, что связано с нарушением кровоснабжения центральной нервной системы. Вышеперечисленные факторы приводят к общей усталости организма, сонливости, головокружениям и головным болям. Вода необходима для обеспечения адекватных защитных реакций иммунной системы на воспалительные и другие патологические процессы в организме. Тошнота или рвота могут быть симптомами дегидратации из-за раздражения слизистой желудка, замедления процесса пищеварения, нарушения баланса электролитов (натрий, калий и хлор). Снижение или повышение температуры тела также в ряде случаев являются симптомами дегидратации. Обезвоживание негативно влияет на работу почек, при этом снижается их способность к выведению токсинов, нарушается обмен электролитов.

Перечисленные выше симптомы были подтверждены результатами опроса студентов БГУКИ, в котором респонденты отмечали следующие признаки обезвоживания: жажда (84%), наличие сухости во рту и глазах (60%), ощущение сонливости или слабости (37%), головокружение и головная боль (22%), снижение двигательной активности (18%), тошнота и рвота (10%), 2% респондентов испытывали учащение сердцебиения, снижение или повышение температуры тела.

Переизбыток воды в организме также негативно влияет на здоровье, как и ее недостаток. Избыточное употребление воды, вызывающее нарушение функции головного мозга, называется водной интоксикацией. Для нее характерны головная боль, тошнота, рвота и более серьезные последствия: повышение артериального давления, двоение в глазах, сонливость, затрудненное дыхание, мышечная слабость и судороги, неспособность идентифицировать сенсорную

информацию. Употребление объема воды, превышающего норму, может приводить к повреждению мозга, коме и даже смерти [2].

По данным ВОЗ оптимальное суточное потребление питьевой воды составляет 30 мл жидкости на 1 кг массы тела. Рекомендуется употреблять именно чистую воду, так как чай, кофе, компоты и другие напитки обладают мочегонным эффектом и усиливают недостаток жидкости в организме. Алкоголь, сладкие и газированные напитки относятся к еде, их нельзя считать водой, входящей в суточную норму. Вода, поступающая в организм с продуктами (овощами, фруктами, супами и др.), восполняет около 40 – 50% необходимой жидкости [4].

Следует отметить, что только употребление чистой воды имеет решающее значение для поддержания организма в здоровом состоянии. Зараженная или грязная вода является фактором распространения холеры, дизентерии, гепатита А, брюшного тифа, полиомиелита и др. [4].

По результатам проведенного нами анкетирования установили, что 3–4 раза в день пьют воду 30% респондентов, 5–6 раз в день – 27%, 7 раз и более – 24%, и около 18% респондентов пьют воду 1–2 раза в день. По количеству потребления воды в сутки получены следующие данные: 1–1,5 л выпивают 27% респондентов, 2 л и более – 20%, 100–300 мл – 20%, 400–600 мл – 17% и 700–900 мл воды в день пьют 11% опрошенных. Кроме воды в течение суток респонденты пили также: чай (81%), кофе (57%), газированные напитки (47%), сок (44%), молоко (34%), энергетические напитки (17%), алкоголь (11%). Несколько человек ответили, что употребляют минеральную и газированную воду. Большинство респондентов пьют воду на протяжении всего времени суток (60%), часть респондентов – утром с 6:00 до 12:00 (28%), днем с 12:00 до 18:00 (25%), вечером с 18:00 до 22:00 (30%) и ночью с 22:00 до

6:00 (10%). Повышенное потребление воды респонденты отмечали: во время или после физических нагрузок (82%), в жаркую погоду (77%), после употребления соленой (58%) или сладкой (47%) пищи, после сна (30%), при заболеваниях (25%), перед сном (25%), после курения/парения (24%), после употребления алкоголя (18%), перед едой (14%). По желанию воду пьют 100% респондентов, а по медицинским показаниям – 1,4%. Большинство респондентов (65%) не соблюдают питьевой режим, 24% стараются соблюдать, но не всегда получается и 10% опрошенных соблюдают питьевой режим. 5% респондентов не согласны с тем, что питьевой режим улучшает состояние здоровья, 77% согласны, но в силу различных обстоятельств не соблюдают питьевой режим. Только 17% согласны и используют питьевой режим, как средство улучшения своего здоровья.

Заключение. Вода оказывает жизненно важное влияние на функции всех систем организма. Знание симптомов обезвоживания и водной интоксикации позволяет своевременно принимать соответствующие меры профилактики этих состояний. Полученные в результате анкетирования данные свидетельствуют об удовлетворительной осведомленности респондентов о пользе питьевого режима, однако, без соответствующего применения этих знаний на практике. Питьевой режим – это уникальная возможность не только заботиться о своем здоровье, но и наслаждаться этим процессом, осознавать, что организм функционирует в балансе.

СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННЫХ ИСТОЧНИКОВ

1. Медицинская энциклопедия – питьевой режим [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://www.terminy.info/medicine/medical-encyclopedia/pitevoy-rezhim>. – Дата доступа: 26.02.2024.
2. Осетрина, Д. А. Значение воды в жизни человека / Д. А. Осетрина, Ю. К. Савельева, В. В. Вольский // Молодой ученый. – 2019. – № 16. – С. 51 – 53.
3. Сколько процентов воды в человеке [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <https://akvo.com.ua/articles/skolko-protsentov-vody-v-cheloveke>. – Дата доступа: 26.02.2024.
4. Питьевая вода [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <https://www.who.int/ru/news-room/fact-sheets/detail/drinking-water>. – Дата доступа: 26.02.2024.