

щий его объём и периодичность, а также химический состав и физические свойства выпиваемых жидкостей с учётом вида деятельности человека, климатических условий окружающей среды и состояния организма. **Цель:** определить особенности питьевого режима у учащихся старших классов и студентов Смоленского государственного медицинского университета.

Материалы и методы. Обследовано 200 школьников и студентов в возрасте 16–25 лет, из них 100 являются школьниками старших классов, 100 — студентами. Проведено массовое анкетирование в электронной форме с помощью платформы Google Формы.

Результаты. Установлено, что 19% школьников придерживается питьевого режима постоянно, 33% не придерживается совсем. На вопрос «Знаете ли вы, какое минимальное количество воды необходимо выпивать в сутки?» 70% школьников и 85% студентов ответили утвердительно, однако число верных ответов было низким. Необходимую норму 30 мл/кг массы тела правильно указали только 2 школьника и 5 студентов. Поэтому большинство опрошенных неверно рассчитывали суточный объём жидкости: школьники в среднем выпивают от 1 до 2 л воды в день, а студенты — от 750 мл до 2 л. Часть опрошенных (25%) во время жажды употребляет сладкие газированные напитки, что является неблагоприятным прогностическим фактором и увеличивает риск развития ожирения. В жаркое время суток только 42% школьников и 31% студентов всегда стараются пить пресную или слегка подсоленную воду. Среди признаков, указывающих на недостаточное употребление жидкости, ответы респондентов распределились следующим образом: школьники чаще отмечают у себя усталость и снижение работоспособности (56%), сухость во рту натошак (50%), студенты чаще отмечают у себя усталость и снижение работоспособности и сухость кожи (по 59% соответственно). Проблемы с концентрацией внимания отмечают у себя 37% школьников и 54% студентов, что может указывать на нарушение водного баланса. Чтобы эффективно контролировать количество выпитой воды в течение дня, 4% школьников и 2% студентов всегда используют приложение о напоминании приёма воды, 10% школьников и 7% студентов пользуются приложением иногда.

Заключение. Школьникам и студентам рекомендуется использовать приложение о напоминании приёма воды в течение дня для контроля питьевого режима. Необходимо проводить просветительские беседы с учащимися общеобразовательных и высших учебных заведений, чтобы повышать уровень их осведомлённости о роли питьевого режима в повседневной жизни.

* * *

* * *

АНАЛИЗ ПИТЬЕВОГО РЕЖИМА ШКОЛЬНИКОВ И СТУДЕНТОВ МЕДИЦИНСКОГО УНИВЕРСИТЕТА

Горбачева Е.М., Ильюшина И.В., Козлова Е.Ю.,
Слончакова Д.М.

Смоленский государственный медицинский университет
Минздрава России, Смоленск, Россия

Ключевые слова: вода; питьевой режим; студенты;
школьники

Актуальность. Питьевой режим — это рациональный порядок потребления воды в течение суток, устанавливаю-