

ФГБОУ ВО ДонГМУ им. М. Горького
Факультет ФНМФО
Кафедра дерматовенерологии и косметологии

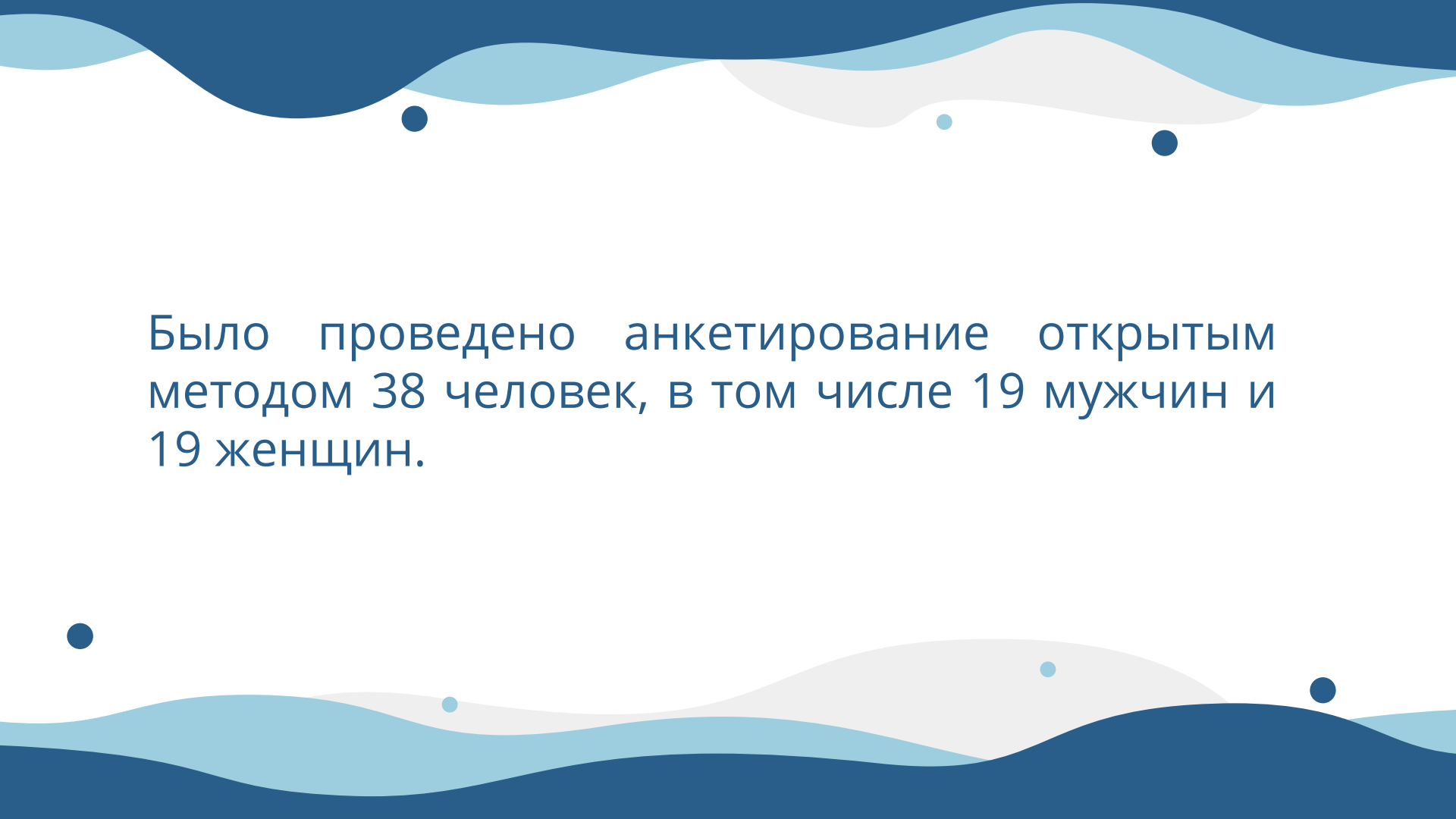
Возрастные особенности проблем питания и их влияние на здоровье человека

Исполнитель: Пилипенко Вера
Владимировна
Научный руководитель: проф.
Проценко Татьяна Витальевна

13.12.2023 г. Донецк

ЦЕЛЬ:

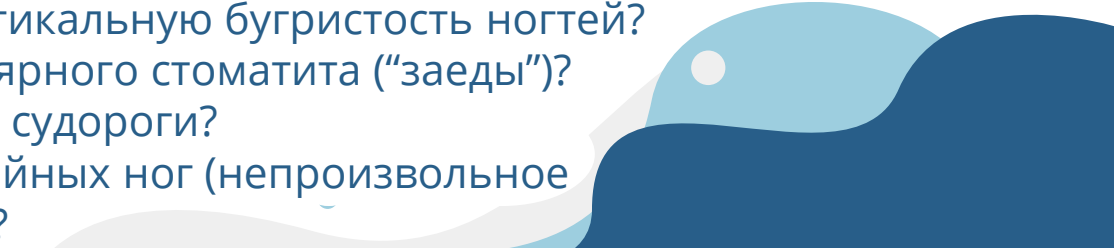
Оценить особенности режима питания и его влияние на состояние здоровья у мужчин и женщин



Было проведено анкетирование открытым методом 38 человек, в том числе 19 мужчин и 19 женщин.


• **Была разработана анкета на 25 вопросов, в том числе:**

1. Придерживаетесь ли вы режима питания?
2. Из скольких приемов пищи состоит ваш рацион?
3. Считаете ли вы разнообразным свой рацион?
4. Ограничиваете ли вы количество потребляемого вами сахара (в т.ч. Кондитерских изделий, соков, сладких напитков) в вашем рационе?
5. Ограничиваете ли вы количество потребляемой соли в вашем рационе?
6. Пользуетесь ли вы услугами предприятий быстрого питания? Если да, то как часто?
7. Занимаетесь ли вы спортом? Если да, то как часто?
8. Отмечаете ли вы слабость, снижение толерантности к физическим нагрузкам?
9. Отмечаете ли вы проблемы со сном, бессонницу?
10. Отмечаете ли вы раздражительность, психологическую лабильность?

11. Отмечаете ли вы шум в ушах, склонность к обморокам/предобморочным состояниям?
 12. Отмечаете ли вы снижение концентрации внимания?
 13. Отмечаете ли вы ухудшение аппетита, тошноту?
 14. Замечаете ли вы кровоточивость десен, разрушение зубной эмали?
 15. Отмечаете ли вы извращение вкуса (тяга есть что-то необычное – мел, глину, сырое мясо)?
 16. Склонна ли ваша кожа к сухости, шелушению?
 17. Отмечаете ли вы ломкость, тусклость, выпадение волос?
 18. Отмечаете ли вы бледность кожи с голубоватым/зеленоватым оттенком?
 19. Замечаете ли вы появление отеков на лице, веках голених?
 20. Отмечаете ли вы ухудшение зрения в темноте?
 21. Болели ли вы респираторными вирусными инфекциями в последние пол года? Если да, то как часто?
 22. Отмечаете ли вы продольную вертикальную бугристость ногтей?
 23. Отмечаете ли вы появление ангулярного стоматита (“заеды”)?
 24. Отмечаете ли вы мышечные боли, судороги?
 25. Отмечаете ли вы синдром беспокойных ног (непроизвольное движение ногами перед засыпанием)?
- 

ПРИЗНАК	ЖЕНЩИНЫ		МУЖЧИНЫ		ВСЕГО	
	абс	%	абс	%	абс	%
Придерживаетесь ли вы режима питания?						
да	11	57.9%	11	57.9%	22	57.9%
нет	5	26.4%	6	31.6%	5	13.5%
затрудняюсь ответить	3	15.7%	2	10.5%	3	7.9%
Всего	19		19		38	

Таким образом, мы можем сделать вывод, что большинство опрошенных женщин, и мужчин придерживаются режима питания



ПРИЗНАК	ЖЕНЩИНЫ		МУЖЧИНЫ		ВСЕГО	
	абс	%	абс	%	абс	%
Из скольких приемов пищи обычно состоит ваш рацион?						
1-2	10	52.6%	3	15.8%	13	34.2%
2-4	8	42.1%	13	68.4%	21	55.2%
4 и более	1	5.3%	3	15.8%	4	10.6%
Всего	19		19		38	

Таким образом, мы можем сделать вывод, что у большинства опрошенных женщин рацион состоит из 1-2 приемов, в то время как у мужчин из 2-4 приемов в сутки - 10 (52.6%) и 13 (68.4%) соответственно

ПРИЗНАК	ЖЕНЩИНЫ		МУЖЧИНЫ		ВСЕГО	
	абс	%	абс	%	абс	%
Считаете ли вы разнообразным свой рацион?						
да	14	73.6%	19	100%	33	86.8%
нет	5	26.4%	0	0%	5	13.2%
затрудняюсь ответить	0	0%	0	0%	0	0%
Всего	19		19		38	

Вывод: большинство опрошенных считают свой рацион разнообразным, в том числе большинство мужчин – 19 (100%)

ПРИЗНАК	ЖЕНЩИНЫ		МУЖЧИНЫ		ВСЕГО	
	абс	%	абс	%	абс	%
Ограничиваете ли вы количество потребляемого вами сахара (в т.ч. Кондитерских изделий, соков, сладких напитков) в вашем рационе?						
не ограничиваю	10	52.6%	12	63.1%	22	57.8%
старюсь ограничить	8	42.1%	7	36.9%	15	39.5%
не употребляю совсем	1	5.3%	0	0%	1	2.7%
Всего	19		19		38	

Вывод: наибольшее количество людей, принимавшие участие в анкетировании, не ограничивают количество употребляемого сахара в своем рационе, из них больше мужчин – 12 (63.1%)

ПРИЗНАК	ЖЕНЩИНЫ		МУЖЧИНЫ		ВСЕГО	
	абс	%	абс	%	абс	%
Ограничиваете ли вы количество потребляемой соли в вашем рационе?						
не ограничиваю	12	62.1%	12	62.1%	24	63.2%
стараюсь ограничить	6	31.6%	7	36.9%	13	34.2%
не употребляю совсем	1	5.3%	0	0%	1	2.6%
Всего	19		19		38	

Вывод: и женщины, и мужчины не ограничивают употребление сахара в своем рационе (по 62.1% в обеих группах)

ПРИЗНАК	ЖЕНЩИНЫ		МУЖЧИНЫ		ВСЕГО	
	абс	%	абс	%	абс	%
Пользуетесь ли вы услугами предприятий быстрого питания? Если да, то как часто?						
несколько раз в неделю и чаще	2	10.6%	1	5.3%	3	7.9%
редко, стараюсь ограничить	13	68.4%	16	84.2%	29	76.3%
не пользуюсь	4	21%	2	10.5%	6	15.8%
Всего	19		19		38	

Вывод: большинство опрошиваемых лиц, и женского, и мужского пола редко пользуются услугами предприятий быстрого питания.

ПРИЗНАК	ЖЕНЩИНЫ		МУЖЧИНЫ		ВСЕГО	
	абс	%	абс	%	абс	%
Занимаетесь ли вы спортом? Если да, то как часто?						
1-2 раза в неделю	10	52.6%	6	31.6%	16	42.1%
2-4 раза в неделю	4	21%	10	52.7%	14	36.8%
4-7 раз в неделю	0	0%	3	15.7%	3	7.9%
не занимаюсь	5	26.4%	0	0%	5	13.2%
Всего	19		19		38	

Таким образом, можем сделать вывод, что большинство женщин выполняют физические упражнения 1-2 раза в неделю – 10 (52.6%), в то время как мужчины 2-4 раза - 10 (52.7%)

ПРИЗНАК	ЖЕНЩИНЫ		МУЖЧИНЫ		ВСЕГО	
	абс	%	абс	%	абс	%
Отмечаете ли вы слабость, снижение толерантности к физическим нагрузкам?						
да, часто	5	26.3%	1	5.3%	6	15.8%
да, только при интенсивной нагрузке	6	31.6%	9	47.4%	15	39.4%
не отмечаю	3	15.8%	7	36.8%	10	2.6%
затрудняюсь ответить	5	26.3%	2	10.5%	7	18.4%
Всего	19		19		38	100%

Таким образом, мы можем сделать вывод, что и мужчины, и женщины отмечают слабость, снижение толерантности к физнагрузкам только при интенсивной тренировке, из них больше мужчин - 9 (47.4%)

ПРИЗНАК	ЖЕНЩИНЫ		МУЖЧИНЫ		ВСЕГО	
	абс	%	абс	%	абс	%
Отмечаете ли вы проблемы со сном, бессонницу?						
да	3	15.8%	7	36.8%	10	26.3%
нет	11	15.9%	12	63.2%	23	60.5%
затрудняюсь ответить	5	26.3%	0	0%	5	13.2%
Всего	19		19		38	

Вывод: большинство опрошиваемых мужчин - 12 (63.2%) не наблюдают проблем со сном, в то время как ответ женщин неоднозначный

ПРИЗНАК	ЖЕНЩИНЫ		МУЖЧИНЫ		ВСЕГО	
	абс	%	абс	%	абс	%
Отмечаете ли вы раздражительность, психологическую лабильность?						
да	4	21.1%	2	10.5%	6	15.7%
нет	11	57.8%	13	68.4%	24	63.2%
затрудняюсь ответить	4	21.1%	4	21.1%	8	21.1%
Всего	19		19		38	

Вывод: большинство опрошиваемых лиц не отмечают раздражительность и психологическую лабильность - 24 (63.2%), из них больше мужчин - 13 (68.4)

ПРИЗНАК	ЖЕНЩИНЫ		МУЖЧИНЫ		ВСЕГО	
	абс	%	абс	%	абс	%
Отмечаете ли вы шум в ушах, склонность к обморокам/предобморочным состояниям?						
да	4	21.1%	0	0%	4	10.5%
нет	15	78.9%	18	94.7%	33	86.8%
затрудняюсь ответить	0	0%	1	5.3%	1	2.7%
Всего	19		19		38	

Вывод: шум в ушах и склонность к обморокам/предобморочным состояниям не отмечают 33 (86.8%) лиц, в том числе больше мужчин – 18 (94.7%)

ПРИЗНАК	ЖЕНЩИНЫ		МУЖЧИНЫ		ВСЕГО	
	абс	%	абс	%	абс	%
Отмечаете ли вы снижение концентрации внимания?						
да	3	15.8%	7	39.8%	10	26.3%
нет	12	63.1%	11	57.9%	23	60.5%
затрудняюсь ответить	4	21.1%	1	5.3%	5	13.2%
Всего	19		19		38	

Вывод: не отмечают снижение концентрации внимания 23 (60.5%) опрошиваемых, их них больше женщин - 12 (63.1%)

ПРИЗНАК	ЖЕНЩИНЫ		МУЖЧИНЫ		ВСЕГО	
	абс	%	абс	%	абс	%
Отмечаете ли вы ухудшение аппетита, тошноту?						
да	6	31.6%	1	5.3%	7	18.4%
нет	11	57.9%	18	94.7%	29	76.3%
затрудняюсь ответить	2	10.5%	0	0%	2	5.3%
Всего	19		19		38	

Вывод: не отмечают ухудшение аппетита, тошноту 29 (76.3%) лиц, в том числе больше мужчин – 18 (94.7%)

ПРИЗНАК	ЖЕНЩИНЫ		МУЖЧИНЫ		ВСЕГО	
	абс	%	абс	%	абс	%
Замечаете ли вы кровоточивость десен, разрушение зубной эмали?						
да	2	10.6%	0	0%	2	5.3%
нет	16	42.1	19	100%	35	92.1%
затрудняюсь ответить	1	5.3%	0	0%	1	2.6%
Всего	19		19		38	

Вывод: большинство опрошенных не отмечают кровоточивость десен, разрушение зубной эмали – 35 (92.1%), больше мужчин – 19 (100%)

ПРИЗНАК	ЖЕНЩИНЫ		МУЖЧИНЫ		ВСЕГО	
	абс	%	абс	%	абс	%
Отмечаете ли вы извращение вкуса (тяга есть что-то необычное – мел, глину, сырое мясо)?						
да	0	0%	0	0%	0	0%
нет	18	94.7%	18	94.7%	36	94.7%
затрудняюсь ответить	1	5.3%	1	5.3%	2	5.3%
Всего	19		19		38	

Вывод: в двух группах большинство не отмечают извращение вкуса – 36 (94.7%)

ПРИЗНАК	ЖЕНЩИНЫ		МУЖЧИНЫ		ВСЕГО	
	абс	%	абс	%	абс	%
Склонна ли ваша кожа к сухости, шелушению?						
да	9	47.4%	5	26.3%	14	36.8%
нет	8	42.1%	12	63.2%	20	52.6%
затрудняюсь ответить	2	10.5%	2	10.5%	4	10.6%
Всего	19		19		38	

Таким образом, делаем вывод, что кожа не склонна сухости у 20 (52.6%) лиц, в том числе больше мужчин – 12 (63.2%)

ПРИЗНАК	ЖЕНЩИНЫ		МУЖЧИНЫ		ВСЕГО	
	абс	%	абс	%	абс	%
Отмечаете ли вы ломкость, тусклость, выпадение волос?						
да	6	31.6%	1	5.2%	7	18.4%
нет	13	68.4%	17	89.6%	30	78.9%
затрудняюсь ответить	0	0%	1	5.2%	1	2.7%
Всего	19		19		38	

Вывод: не отмечают ломкость, тусклость и выпадение волос 30 (78.9%), их них больше мужчин – 17 (89.6%)

ПРИЗНАК	ЖЕНЩИНЫ		МУЖЧИНЫ		ВСЕГО	
	абс	%	абс	%	абс	%
Отмечаете ли вы бледность кожи с голубоватым/зеленоватым оттенком?						
да	5	26.3%	4	21.1%	9	23.7%
нет	13	68.4%	15	78.9%	28	73.7%
затрудняюсь ответить	1	5.3%	0	0%	1	2.6%
Всего	19		19		38	

Вывод: большинство опрошиваемых не отмечают бледность кожи с голубоватым/зеленоватым оттенком – 28 (73.7%), их них большинство мужчин – 15 (78.9%)

ПРИЗНАК	ЖЕНЩИНЫ		МУЖЧИНЫ		ВСЕГО	
	абс	%	абс	%	абс	%
Замечаете ли вы появление отеков на лице, веках голенях?						
да	0	0%	1	5.3%	1	2.6%
нет	18	94.7%	17	89.4%	35	92.1%
затрудняюсь ответить	1	5.3%	1	5.3%	2	5.3%
Всего	19		19		38	

Вывод: не отмечают появление отеков на лице, веках, голенях 35 (92.1%), в том числе больше женщин- 18 (94.7%)

ПРИЗНАК	ЖЕНЩИНЫ		МУЖЧИНЫ		ВСЕГО	
	абс	%	абс	%	абс	%
Отмечаете ли вы ухудшение зрения в темноте?						
да	1	5.3%	0	0%	1	2.6%
нет	17	89.4%	19	100%	36	94.8%
затрудняюсь ответить	1	5.3%	0	0%	1	2.6%
Всего	19		19		38	

На основании данных можем сделать вывод, что большинство не отмечают ухудшение зрения в темноте, из них больше мужчин - 19 (100%)

ПРИЗНАК	ЖЕНЩИНЫ		МУЖЧИНЫ		ВСЕГО	
	абс	%	абс	%	абс	%
Болели ли вы респираторными вирусными инфекциями в последние пол года? Если да, то как часто?						
1-2 раза	7	36.9%	4	21.1%	11	28.9%
3 и более	3	15.7%	3	15.7%	6	15.8%
не болел (-а)	9	47.4%	12	63.2%	21	55.3%
Всего	19		19		38	

Вывод: 21 (55.3%) опрошиваемых людей не болели респираторными вирусными инфекциями в последние пол года, в том числе больше мужчин - 12 (63.2%)

ПРИЗНАК	ЖЕНЩИНЫ		МУЖЧИНЫ		ВСЕГО	
	абс	%	абс	%	абс	%
Отмечаете ли вы продольную вертикальную бугристость ногтей?						
да	0	0%	0	0%	0	0%
нет	19	100%	17	89.5%	36	94.7%
затрудняюсь ответить	0	0%	2	10.5%	2	5.3%
Всего	19		19		38	

Вывод: не отмечают продольную вертикальную бугристость ногтей 36 (94.7%) из опрашиваемых, их них больше женщин – 19 (100%)

ПРИЗНАК	ЖЕНЩИНЫ		МУЖЧИНЫ		ВСЕГО	
	абс	%	абс	%	абс	%
Отмечаете ли вы появление ангулярного стоматита ("заеды")?						
да	4	21.1%	0	0%	4	10.5%
нет	15	78.9%	17	89.5%	32	84.2%
затрудняюсь ответить	0	0%	2	10.5%	2	5.3%
Всего	19		19		38	

На основании данных можем сделать вывод, что не отмечают появление ангулярного стоматита 32 (84.2%) лиц, большинство мужчин – 17 (89.5%)

ПРИЗНАК	ЖЕНЩИНЫ		МУЖЧИНЫ		ВСЕГО	
	абс	%	абс	%	абс	%
Отмечаете ли вы мышечные боли, судороги?						
да	3	15.7%	9	47.3%	12	31.6%
нет	14	73.7%	9	73.3%	23	60.5%
затрудняюсь ответить	2	10.6%	1	5.4%	3	7.9%
Всего	19		19		38	

Вывод: не отмечают мышечные судороги 23 (60.5%) лиц, из групп мужчин и женщин одинаковое количество – по 73.7% соответственно

ПРИЗНАК	ЖЕНЩИНЫ		МУЖЧИНЫ		ВСЕГО	
	абс	%	абс	%	абс	%
Отмечаете ли вы синдром беспокойных ног (непроизвольное движение ногами перед засыпанием)?						
да	2	10.5%	9	47.3%	11	28.9%
нет	16	84.2%	10	52.7%	26	68.4%
затрудняюсь ответить	1	5.3%	0	0%	1	2.7%
Всего	19		19		38	

На основании данных делаем вывод, что не отмечают синдром беспокойных ног 26 (68.4%) лиц, большинство женщин – 16 (84.2%)

Благодарю за внимание

