

УДК 613.2

ГИГИЕНИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ ПИТАНИЯ ВРАЧЕЙ ХИРУГИЧЕСКОГО ПРОФИЛЯ

Малищева Арина Сергеевна, студентка ФГБОУ ВО «Курский государственный медицинский университет» Минздрава России

Дроздова Елена Леонидовна, ассистент кафедры общей гигиены ФГБОУ ВО «Курский государственный медицинский университет» Минздрава России

Аннотация

В данном материале представлены гигиенические основы питания врачей-хирургов. Рацион является одним из самых важных факторов, оказывающих влияние на работоспособность людей различных профессий, в том числе и врачей. Правильная оценка питания позволит специалисту сохранять энергию и выносливость в самых экстремальных ситуациях.

КЛЮЧЕВЫЕ СЛОВА: питание, хирургия, пищеварение, работоспособность, витамины.

HYGIENIC BASIS OF NUTRITION FOR SURGEONS

Malishcheva Arina Sergeevna, student, Kursk State Medical University of the Ministry of Health of Russia

Drozдова Elena Leonidovna, Assistant of the Department of General Hygiene, Kursk State Medical University of the Ministry of Health of Russia

Abstract

This material presents the hygienic basics of nutrition for surgeons. Diet is one of the most important factors influencing the performance of people of various professions, including doctors. Proper assessment of nutrition will allow the specialist to maintain energy and endurance in the most extreme situations.

KEYWORDS: nutrition, surgery, digestion, performance, vitamins.

В данной статье мы рассмотрим гигиеническую оценку питания врачей хирургического профиля. Правильное питание является одним из важнейших факторов, влияющих на здоровье человека. Это особенно важно для врачей хирургического профиля, которые заняты ответственной работой и должны сохранять свою энергию и выносливость на высоком уровне.

Целью изучения данной темы является коррекция питания врачей-хирургов, способствующая улучшению их самочувствия и трудоспособности.

Актуальность данной темы связана с тем, что врачи хирургического профиля часто сталкиваются с непредсказуемыми ситуациями, которые требуют быстрого и точного решения. В таких условиях важно, чтобы врач был в хорошей форме и мог быстро реагировать на любые изменения в состоянии пациента. Правильное питание является ключевым фактором, который позволяет врачу поддерживать высокую работоспособность и концентрацию на протяжении всего рабочего дня.

Основная часть данной статьи будет посвящена аспектам и особенностям правильного питания врачей хирургического профиля. Первый аспект, который следует учитывать при составлении рациона питания, это достаточное количество белков, углеводов и жиров. Белки являются важным элементом, который помогает восстановить мышцы и ткани после интенсивной работы. Углеводы, в свою очередь, являются источником энергии, необходимой для работы мозга и мышц. Жиры также являются важным элементом, который помогает улучшить усвоение питательных веществ и сохранить здоровье кожи и волос.

Второй аспект, который следует учитывать, это режим питания. Врачи хирургического профиля должны употреблять пищу регулярно и в небольших порциях. Это позволит поддерживать высокий уровень глюкозы в крови и обеспечивать организм энергией на протяжении всего рабочего дня. Также важно употреблять пищу за несколько часов до начала рабочего дня и несколько часов после его окончания, предотвратить чувство голода во время работы и обеспечить хорошее пищеварение.

Третий аспект, который следует учитывать, это выбор продуктов питания. Врачи хирургического профиля должны употреблять продукты с высоким содержанием белков и углеводов, такие как мясо, рыба, яйца, овощи и фрукты. Они также должны избегать пищевых продуктов, которые могут вызывать чувство тяжести в желудке и ухудшать пищеварение, такие как жирные продукты, сладости и алкоголь.

Четвертый аспект, который следует учитывать, это употребление достаточного количества жидкости. Врачи хирургического профиля должны употреблять не менее 2-2,5 литров воды в день. Это поможет сохранить уровень гидратации и обеспечить правильное функционирование почек.

Пятый аспект, который следует учитывать, это ограничение потребления кофеина и других стимуляторов. Хотя кофе может помочь улучшить концентрацию и выносливость, его избыточное употребление может вызвать нервозность и бессонницу, что может негативно повлиять на работу врача.

Шестой аспект, который также важно учитывать при составлении рациона питания врачей хирургического профиля, это наличие в нем необходимых микро- и макроэлементов. Врачи должны получать достаточное количество витаминов, минералов и других необходимых питательных веществ для поддержания здоровья организма. Например, необходимым микроэлементом для здоровья костей является кальций, который можно получить из молочных продуктов, зеленых овощей и рыбы. Железо, витамин С и витамин В12 являются важными

питательными веществами для поддержания здорового уровня гемоглобина и энергии, которая необходима для работы врачей хирургического профиля.

Врачи хирургического профиля также должны обращать внимание на качество продуктов, которые они употребляют. Например, мясо должно быть свежим и качественным, а овощи и фрукты - свежими и богатыми питательными веществами. Они также могут употреблять добавки питания, такие как витамины и минералы, чтобы обеспечить себя необходимыми питательными веществами, если они не получают их в достаточном количестве из обычного рациона питания.

Следует также отметить, что необходимый набор продуктов может отличаться в зависимости от конкретных потребностей и особенностей организма каждого врача хирургического профиля. Поэтому, для достижения наилучших результатов, врачам следует проконсультироваться с диетологом или нутрициологом, чтобы составить индивидуальный рацион питания, который будет соответствовать их потребностям и способствовать оптимальному функционированию организма.

В целом, правильное питание является неотъемлемой частью здорового образа жизни, и врачи хирургического профиля должны уделять ему должное внимание. Основываясь на шести аспектах, которые мы рассмотрели в данной статье, врачи могут составить рацион питания, который будет обеспечивать им достаточное количество энергии, питательных веществ, а также поможет поддерживать здоровье и повышать иммунитет. Правильное питание также может снизить риск развития различных заболеваний, включая сердечно-сосудистые заболевания, диабет и ожирение.

Однако не стоит забывать о том, что правильное питание должно быть частью общего здорового образа жизни. Врачи хирургического профиля также должны уделять достаточное внимание физической активности, регулярным медицинским осмотрам и отказу от вредных привычек, таких как курение и употребление алкоголя.

В заключение, хочется отметить, что гигиеническая оценка питания врачей хирургического профиля является важной темой, которая должна привлекать внимание не только самих врачей, но и всех, кто заботится о своем здоровье. Правильное питание является ключевым фактором, который позволяет врачу сохранять энергию и выносливость на высоком уровне и быстро реагировать на любые изменения в состоянии пациента. При составлении рациона питания врачей хирургического профиля следует учитывать достаточное количество белков, углеводов и жиров, режим питания, выбор продуктов питания, употребление

достаточного количества жидкости и ограничение потребления кофеина и других стимуляторов. Соблюдение этих аспектов поможет врачам хирургического профиля сохранить свое здоровье и работоспособность на высоком уровне.

Литература

1. Григорьев, В. В. Гигиена и ее влияние на здоровье. Гигиена человека / В. В. Григорьев // ПРОБЛЕМЫ МЕТОДОЛОГИИ и ОПЫТ ПРАКТИЧЕСКОГО ПРИМЕНЕНИЯ СИНЕРГЕТИЧЕСКОГО ПОДХОДА в НАУКЕ : сборник статей по итогам Международной научно-практической конференции, Самара, 13 ноября 2018 года. – Самара: Общество с ограниченной ответственностью «Агентство международных исследований», 2018. – С. 34-36.
2. О формировании здоровьесберегающих компетенций у студентов медицинских вузов / Е. Д. Лапонова, А. В. Адарченкова, А. А. Пазова, А. А. Абаева // Здоровье населения и среда обитания - ЗНиСО. – 2018. – № 5(302). – С. 22-25. – DOI 10.35627/2219-5238/2018-302-5-22-25.
3. Рубанович, В. Б. Основы медицинских знаний и здорового образа жизни : учебное пособие для пед. специальностей высш. и сред. учеб. заведений / В. Б. Рубанович, Р. И. Айзман, М. А. Суботялов ; Р. И. Айзман, В. Б. Рубанович, М. А. Суботялов. – Новосибирск : Сибирское университетское издательство, 2010. – 214 с. – (Университетская серия).