

**21 апреля 2026 года**  
на базе ФГБОУ ВО ДВГМУ Минздрава России  
в гибридном формате была проведена  
IV Всероссийская научно-практическая конференция  
с международным участием  
**«Профилактическая медицина и гигиена:  
актуальные проблемы  
и междисциплинарное взаимодействие»**

**Цель конференции:** обсуждение актуальных вопросов профилактической медицины и гигиены как важных составляющих современных медико-санитарных услуг, обеспечивающих индивидуальное и общественное здоровье на основе междисциплинарного взаимодействия в области медицинской науки и практики.



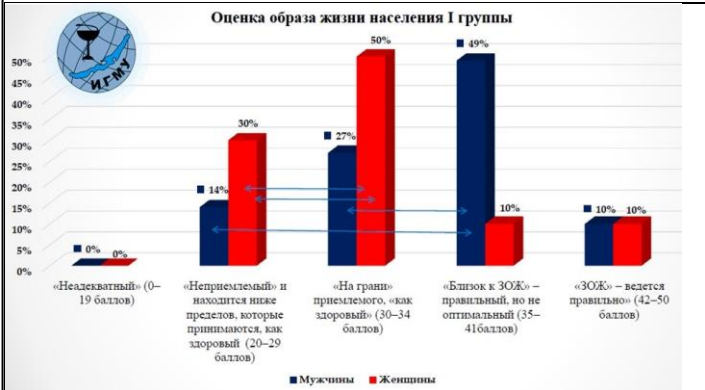
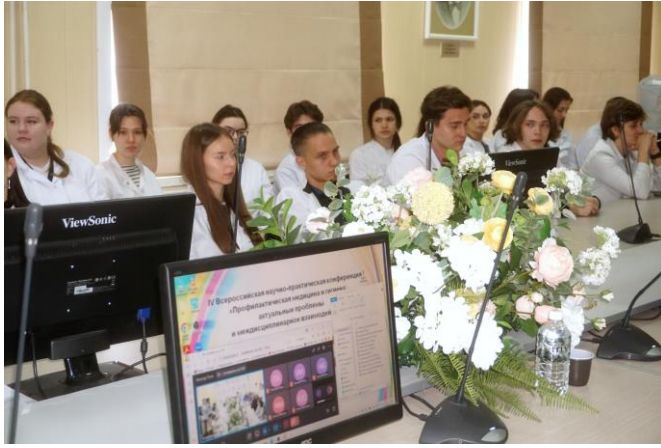
С приветственным словом к участникам конференции обратились и.о. проректор по научной работе доктор мед. наук, профессор **Е.Н. Сафонова**; начальник отдела эпидемиологического надзора Управления Федеральной службы по надзору в сфере защиты прав потребителей и благополучия человека по Хабаровскому краю **Т.Н. Каравянская**.



На конференции дистанционно приняли участие зарубежные коллеги, в том числе

- ❖ **Дорошевич Вячеслав Иванович**, канд. мед. наук, доцент, кафедра общей гигиены, Белорусский ГМУ, Республика Беларусь;
- ❖ **Сотрудники и обучающиеся 9 вузов-партнеров:**
  - Дальневосточного государственного университета
  - и Тихоокеанского ГМУ, г. Владивосток;
  - Амурской ГМА, г. Благовещенск;
  - Иркутского ГМУ, г. Иркутск;
  - Ростовского ГМУ, г. Ростов-на-Дону;
  - Тверского ГМУ, г. Тверь;
  - Омского ГМУ, г. Омск;
  - Уфимский НИИ медицины труда и экологии человека
  - и Башкирского ГМУ, г. Уфа

В Программу конференции вошли 18 докладов, подготовленных при участии 2 докторов и 19 кандидатов медицинских и биологических наук.



### Ожирение – неинфекционная пандемия в РФ

Ожирение в Российской Федерации: эпидемиология, социально-демографические и нутрициологические факторы развития

на 2023 год<sup>1</sup>  
**62,5%** жителей России в возрасте от 19 лет, имеют массу тела, соответствующую стадиям **предожирения и ожирения**<sup>1</sup>.

Пол	Ожирение (%)	Предожирение (%)
Мужчины	16%	52,4%
Женщины	20,7%	37,1%

Критический возраст набора массы тела 30–34 года

### Питание женщин фертильного возраста: типичные дефициты, методы коррекции

ФГБОУ ВО РостГМУ Минздрава России, г. Ростов-на-Дону

Дуларева Виктория Андреевна, ассистент,  
 Дьячкова Ирина Гасбовна, канд. мед. наук,  
 доцент

Хабаровск  
 21.04.2026



Тутельян В.А.  
академик РАН и РАН,  
советский и российский учёный по проблемам питания



Фактор питания - до 50% от всех учитываемых факторов ХНИЗ

Нарушения питания составляют от 30 до 50% причин возникновения **сердечно-сосудистых и онкологических заболеваний, сахарного диабета 2 типа, подагры, остеопороза и ожирения**



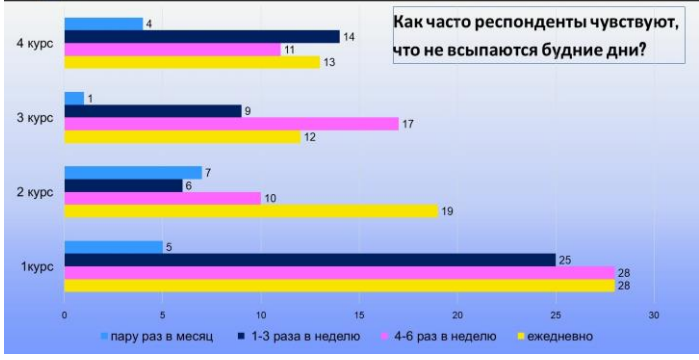
## ВАКЦИНОПРОФИЛАКТИКА В ГЛАЗАХ РОДИТЕЛЕЙ: МНЕНИЯ О ДЕТСКОЙ ВАКЦИНАЦИИ



Морозов. А.М., к.м.н., доцент кафедры общей хирургии



### ОЦЕНКА ГИГИЕНЫ СНА У СТУДЕНТОВ КОЛЛЕДЖА



ФГБОУ ВО ОМСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ МЕДИЦИНСКИЙ УНИВЕРСИТЕТ  
Министерства здравоохранения Российской Федерации  
Кафедра общей гигиены, гигиены детей и подростков

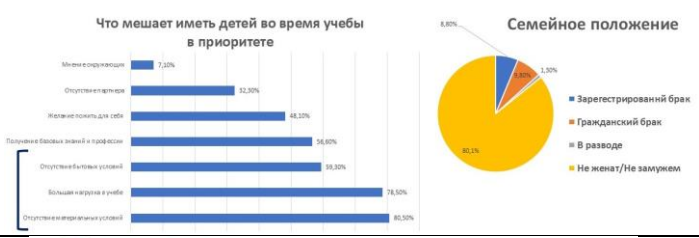
### Исследование здоровья и состояния адаптации первокурсников медицинского университета: методический аспект



Васьковская Ю. С., канд. мед. наук, старший преподаватель кафедры



### Студенческая семья: оценка репродуктивных установок и медико-профилактической грамотности

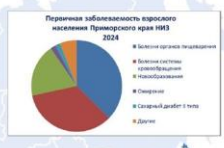


### Междисциплинарное консультирование как фактор сохранения здоровья матери и плода: от клинических рекомендаций к реальной практике



### ПРИМОРСКИЙ КРАЙ

- биогеохимическая провинция с дефицитом биогенных элементов,
- низкая минерализация питьевой воды,
- техногенное загрязнение среды обитания.



### ПРИОРИТЕТНЫЕ ИСТОЧНИКИ ПОСТУПЛЕНИЯ И УРОВНИ ЭКСПОЗИЦИИ ХИМИЧЕСКИХ ЭЛЕМЕНТОВ В СИСТЕМЕ ГИГИЕНИЧЕСКОЙ БЕЗОПАСНОСТИ ГОРОДСКОГО НАСЕЛЕНИЯ



- Содержание химических элементов определяли методом атомно-абсорбционной спектроскопии на приборах с пламенной и термической атомизацией
- Расчет рисков проводили в соответствии с «Руководством по оценке риска для здоровья населения при воздействии химических веществ, загрязняющих среду обитания» (Р 2.1.10.3968-23)

### Риски заноса вакциноуправляемых инфекций



Начальник отдела эпидемиологического надзора  
Управления Роспотребнадзора по Хабаровскому краю  
Караваянская Т.Н.



Федеральная служба по надзору в сфере защиты прав потребителей и благополучия человека

### Санитарно-просветительная работа, проводимая ФБУЗ «Центр гигиены и эпидемиологии в Хабаровском крае»



Зав. отделом гигиенического воспитания

А.В. Попова

В завершении конференции, озвучив доклад «Роль санитарного просвещения в формировании профессиональных компетенций студента-медика», Чепель Т.В., зав. кафедрой гигиены ДВГМУ объявила победителей Конкурса постеров «Будь здоров!», который был посвящен Международному дню здоровья – 7 апреля.



### В номинации «РИСУНОК (агитлистовка)»

- 1 место – Атакишиева Айгюль Икрам кызы,  
3 курс лечебного факультета, ДВГМУ
- 2 место – Драганюк Максим Юрьевич,  
5 курс факультета фармации и биомедицины, ДВГМУ
- 3 место – Еженкова Елизавета Евгеньевна,  
5 курс факультета фармации и биомедицины, ДВГМУ



## В номинации «ПАМЯТКА»

- 1 место – Мангутова Юлия Евгеньевна,**  
5 курс педиатрического факультета, ДВГМУ
- 2 место – Пицко Олеся Александровна**  
и **Кочетова Вероника Александровна,**  
5 курс, Медико-профилактическое дело, ТГМУ
- 3 место – Семенов Андрей Русланович**  
и **Соколова Дарья Андреевна,**  
2 курс лечебного факультета, ТГМУ

### «СИНДРОМ СУХОГО ГЛАЗА: НЕВИДИМАЯ ЭПИДЕМИЯ ЦИФРОВОЙ ЭРЫ»

Выходы основаны на гигиенической оценке питания студентов ТГМУ

**КЛИНИЧЕСКОЕ ЗНАЧЕНИЕ**

- Снижение частоты моргания.** При работе с цифровыми устройствами частота моргания снижается с 15-20 до 3-5 в минуту, нарушая регулярное обновление слезной пленки.
- Нарушение гомеостаза слезной пленки.** Истончение липидного слоя → ускорение испарения → гиперосморность слезы.
- Воспалительный порочный круг.** Хроническое воспаление, опосредованное провоспалительными цитокинами (IL-1, TNF-α), приводит к гибели бокаловидных клеток, ДМЖ и повреждению зрительного нерва.

**ПРАВИЛО 20-20-20**  
Каждые 20 минут — каждые 20 секунд взгляд на 20 метров вдаль (максимально возможная дистанция) в течение 20 секунд.

**СИЗОЗАМЕСТИТЕЛЬНАЯ**  
Питательная искусственная слеза без консервантов, газифицированная, без сахара, в удобной форме (капли, спрей).

**ГИГИЕНА ВЕК И ТЕРМОСЫ КОМПРЕССЫ**  
При ДМЖ — теплые компрессы (40-45°C, 5-10 мин 1-2 раза в день) для восстановления функции мейбомиевых желез.

**АНATOMИЯ: Дисфункция мейбомиевых желез (ДМЖ)**

**Без ватной прокладки:** Зигиталонаты → зрелища → негативный контент → жажда → перфорация

**ЗНАЧЕНИЕ ОФТАЛЬМОЛОГИ**  
Мы не осознаем ценность зрения, пока не рискуем его потерять. Офтальмолог не просто лечит глаза — он возвращает человеку способность видеть красоту мира, лица близкие и смысл каждого дня.

**Снижение зрения, хроническая боль, инвалидизация**

### МАГНИЙ: СКРЫТЫЙ РЕСУРС СТУДЕНТА

Выходы основаны на гигиенической оценке питания студентов ТГМУ

**ПОЧЕМУ ЭТО ВАЖНО?**

- Магний участвует в >300 реакций
- Помогает справиться со стрессом
- Питьевая вода в Приморье содержит мало магния

**ЧТО МЫ ЕДИМ?**

СЕЙЧАС	НУЖНО
64% сладости и фастфуд	32% орехи, регулярно
40% высокое употребление кофеина	15% овощи, зеленые овощи ежедневно

**ЦИФРЫ НА ЛАБОРАТОРНЫХ БЛАНКАХ**

Уровень магния в крови (ммоль/л)

Уровень	Процент студентов
0,7-0,8 (нижняя граница)	41,6%
0,7-1,2	

латентный дефицит: усталость, тревога, снижение концентрации

**ПОРОЧНЫЙ КРУГ ДЕФИЦИТА**

стресс → потеря магния → меньше устойчивости → хроническая усталость ← магний не восполняется ← тяга к сладкому и кофе

**КАК ВЕРНУТЬ БОДРОСТЬ?**

зелень и салат, бобовые, орехи и семечки, гречка и овсянка, горький шоколад 75%

**Простые правила**

- не пропускать основные приемы пищи
- завтракать в течение часа после пробуждения
- уминать за два-три часа до сна
- потреблять бутилированную воду с физиологическим содержанием магния

**Скорректируй питание – повысь продуктивность!**

### Гигиена сна в условиях общежития: как выспаться и сохранить нервы

Как организовать качественный сон в общежитии:

- Изоляция от шума и света:** Обязательно используйте беруши или наушники с «белым шумом». Маска для сна — лучшее средство, если соседи включают свет или сидят в телефоне.
- Договоренности с соседями:** Установите правила (например, после 23:00 свет выключен, громкие разговоры прекращаются). Соблюдение режима дня всеми.
- Микроклимат:** Проветривайте комнату перед сном. Идеальная температура для сна — около 18-20 градусов.
- Цифровой детокс:** За 1-1,5 часа до сна откажитесь от смартфонов и ноутбуков. Синий свет экранов мешает выработке мелатонина.
- Ритуалы расслабления:** Примите теплый душ, послушайте спокойную музыку или прогуляйтесь на свежем воздухе, чтобы переключить мозг с учебных стрессов на отдых.
- Режим питания:** Исключите кофеин (чай, кофе, энергетики) за 6-8 часов до сна. Не ешьте тяжелую пищу за 2-3 часа до сна.

## В номинации «IT-продукт»

- 1 место – Рыжова Мария Ивановна**  
и **Хомутова Альбина Алексеевна,**  
2 курс лечебного факультета, ТГМУ
- 2 место – Иващенко Софье Андреевне,**  
**Грайзель Мари Александровне,**  
**Склярской Виктории Игоревне,**  
**Львовой Екатерине Романовне,**  
**Крюковой Арине Александровне,**  
обучающиеся РостГМУЗ место –



## В номинации «Творческая активность»

за серию работ диплом победителя вручен

**Максакову Егору Геннадьевичу, 5 курс факультета  
фармации и биомедицины, ДВГМУ**



- Всего на конкурс было подано **107 работ**.
- На второй этап конкурса прошли **26 работ**.
- В социальной сети ВКонтакте приняли участие в просмотре конкурсных работ и публичном голосовании **1764 человека**.

На 2 этапе Конкурса выше указанные победители соревновались со студентами:

- Дальневосточного государственного медицинского университета - 10 чел,
- Бурятского государственного университета им. Доржи Банзарова», г. Улан-Удэ – 1 чел.,
- Луганского ГМУ им. Святителя Луки, г. Луганск – 1 чел,
- Курского государственного медицинского университета, г. Курск – 1 чел.

Все они заслуженно получили Сертификаты участников Всероссийского Конкурса постеров «Будь здоров!»

**Дипломы победителям и Сертификаты участникам  
2 этапа Конкурса торжественно вручила  
Попова Алла Викторовна, заведующая отделом  
гигиенического воспитания ФБУЗ «Центр гигиены и  
эпидемиологии в Хабаровском крае»**



Организаторы конференции  
выражают глубокую признательность и  
благодарность за техническое сопровождение  
Салтыкову Алексею Александровичу и  
Жук Екатерине Александровне  
за проведенную фотосессию.

Кафедра гигиены