

- картоплю кілька разів на день.
3. Вживайте не менше 400 г на добу різноманітних овочів та фруктів, бажано свіжих та вирощених в місцевих умовах екологічно чистих зон.
 4. Підтримуйте масу тіла в рекомендованих межах за допомогою нормокалорійної дієти і щоденних помірних фізичних навантажень. Індекс маси тіла – відношення ваги людини (в кілограмах) до квадрату зросту (в метрах):
 5. Контролюйте вживання жирів, питома вага яких не повинна перевищувати 30% добової калорійності;
 6. Заміняйте більшість насичених жирів ненасиченими рослинними оліями або м'якими маргаринами.
 7. Заміняйте жирне м'ясо та м'ясопродукти квасолею, бобами, рибою, птицею.
 8. Вживайте молоко і молочні продукти (кефір, кисле молоко, йогурт, сир) з низьким вмістом жиру і солі.
 9. Вибирайте продукти з низьким вмістом цукру, обмежуйте вживання рафінованого цукру, солодких напоїв, солодошів.
 10. Віддавайте перевагу продуктам з низьким вмістом солі, загальна кількість якої не повинна перевищувати однієї чайної ложки на добу, включаючи сіль, яка міститься в готових продуктах [2].

Цілком зрозуміло, що ці правила повністю відбивають принципи раціонального збалансованого харчування. Необхідно зазначити, що будь-яке відхилення від формули збалансованого харчування призводить до порушень в роботі організму, особливо, якщо ці відхилення достатньо виражені і тривають багато часу.

Таким чином, раціональне харчування являє собою харчування, яке забезпечує постійність внутрішнього середовища організму (гомеостаз) і підтримує його основні життєво – важливі функції (ріст, розвиток, діяльність різних органів і систем) на високому рівні в умовах впливу різноманітних чинників навколишнього середовища.

Література

1. Смоляр В.І. Основні тенденції в харчуванні населення України //Проблеми харчування. –2007. – №4. – 320с.
2. Десять фактів о питанні (по матеріалам офіційного сайту ВОЗ)
3. Значення раціонального харчування для підтримки здоров'я молоді / О.В. Кузьмінська, М.С. Червона - К.: Державний інститут проблем сім'ї та молоді, Український ін-т соціальних досліджень, 2004. - Кн. 4. - 128 с.
4. Москаленко В.Ф. Сучасні ризики для здоров'я у XXI ст. //Охорона здоров'я України.-2008. - №4. -124 с.

ХВОРОБИ СЕРЦЯ – ЧУМА 21 СТОЛІТТЯ

Левочко О.С., Бажан А.Г.

Полтавський національний педагогічний університет імені В.Г. Короленка

Наше тіло – це біологічна машина, яка формувалася не одне тисячоліття в процесі еволюції, але ми й досі не можемо сказати, що насправді відбувається в середині нас. Ми вивчили наше тіло у трьох вимірах, але це не зменшило кількості сліпих плям.

Незважаючи на свій невеликий розмір, серце людини є найважливішим м'язом в організмі, воно може битися більш ніж 100 тис. раз в день і перекачувати 760 л крові через 60 тис. судин.

Але, як і будь-який механізм може дати збій, так і наше серце не досконале. Існує багато тисяч захворювань, які можуть порушити роботу серця і організму в цілому, і вдвічі більше хвороб невідомих медицині. Причому захворювання по своєму має індивідуальний підхід до кожної людини. Так, зараз у світі хвороби серця переважають серед всіх інших хвороб як причина смерті.

Однією з найрозповсюдженіших є ішемічна хвороба серця – це цілий спектр хвороб. З одного боку – це повна відсутність симптомів, потім йде стенокардія, біль у грудях, а згодом і інфаркт міокарда. Серце – це насос, і йому потрібне паливо у вигляді насиченої киснем крові, яка надходить до серцевого м'яза по коронарних артеріях. Коронарні артерії мають гладеньку внутрішню поверхню і за рахунок цього по них потрапляє достатня кількість крові, яка необхідна для функціонування серцево-судинної системи. З процесом старіння на внутрішній стінці коронарних судин наліплюються жири відкладання – це порушує нормальний кровоток. При цьому у період відпочинку людина буде почувати себе нормально, але це змінюється коли вона, наприклад, намагається піднятися сходами, об'єм крові при цьому потрібен більший, а наліпи на судинах цього не дозволяють. Надмірне навантаження і відсутність лікування найчастіше спричиняють смерть людям з ІХС [3].

Атеросклероз – найпоширеніше хронічне захворювання артерій еластичного і м'язово-еластичного типу, з формуванням поодиноких і множинних вогнищ ліпідних, головним чином холестеринових відкладень бляшок – у внутрішній оболонці артерій. Наступні розростання в ній сполучної тканини (склероз) і кальциноз стінки судини призводять до повільно прогресуючої деформації і звуження його просвіту аж до повного закупорення (облітерації) артерії і тим самим викликають хронічну, повільно наростаючу недостатність кровопостачання органу, який живився через уражену артерію. Окрім того, можлива гостра закупорка (оклюзія) просвіту артерії або тромбом, або (значно рідше) вмістом атеросклеротичних бляшок, що розпалися, або і тим і іншим одночасно, що веде до утворення вогнищ некрозу (інфаркт) або гангрени [1].

Стенокардія або "грудна жаба" – різкий біль або дискомфорт в області грудей, викликані недостатнім кровопостачанням в певній ділянці серця. Стенокардія – головний симптом ішемічної хвороби серця (ІХС), що розвивається в результаті звуження або закупорки судин серця.

Суб'єктивні відчуття пацієнтів при стенокардії можна описати, як стискаючий або давлячий біль за грудиною, що часто віддає в плече, руку, шию чи щелепу.

Як правило, біль триває менше 5 хвилин і проходить після прийому відповідних медикаментів або відпочинку. Разом з тим у різних пацієнтів спостерігалися напади стенокардії, що тривали від 30 секунд до 30 хвилин.

Чим викликані напади стенокардії?

Як уже було відзначено, епізоди різкого болю в серці проявляються у випадках, коли потреби серцевого м'яза в кисні не задовольняються кровотоком. Напади стенокардії виникають після фізичних навантажень, емоційного перенапруження, різкого переохолодження або перегріву органі-

зму, після прийому важкої або гострої їжі, вживання алкоголю. У всіх вищевказаних випадках робота серця збільшується, відповідно гостріше відчувається брак кисню. Виникає больовий ефект.

Чи означають напади стенокардії наближається інфаркт?

У першу чергу, необхідно усвідомити, що напад стенокардії не є інфарктом. Він є результатом лише тимчасового недоліку кисню в працюючому серцевому м'язі.

На відміну від стенокардії, при інфаркті виникають незворотні зміни в тканині серця внаслідок повного припинення кровопостачання цієї ділянки. Грудний біль при інфаркті більш виражений, триває довше і не проходить після відпочинку або прийому нітрогліцерину під язик. При інфаркті також спостерігаються нудота, різка слабкість і пітливість.

Слід пам'ятати, що у випадках, коли епізоди стенокардії стають більш тривалими, зустрічаються частіше і виникають навіть під час відпочинку, ризик розвитку інфаркту досить високий.

На сьогодні у світі відбувається значне погіршення екології і це не проходить повз нашу серцево-судинну систему і організм в цілому, а якщо додати зловживання алкоголем, куріння, фаст-фуд тощо, то ризик завчасно здобути хворобу серця зростає на 80%. Тому людям, що помітили за серцем "вітвічки", завжди слід пам'ятати: рання діагностика серцевої недостатності, а, отже, ранній початок лікування – запорука успіху в терапії виникнення захворювання [2].

Література

1. Атеросклероз. Современные представления и принципы лечения. Рекомендации ВНОК [подготовила Ефремова О.А]. : ГРНТИ, 2009. / Научные ведомости Белгородского государственного университета. Серия: Медицина. Фармация. – № 8. – том 67. – 2009. – С. 84-96. [Научная библиотека КиберЛенинка: <http://cyberleninka.ru/article/n/ateroskleroz-sovremennye-predstavleniya-i-printsipy-lecheniya-rekomendatsii-vnok#ixzz3rPFMHmpM>].
2. Как возникает коронарная болезнь? [<https://www.youtube.com/watch?>] Посібник з внутрішніх хвороб [О. О. Абрагамович, О. М. Гиріка, Л. Я. Бабиніка, Т. М. Бенца]. – К.: Здоров'я, 2004. – 640 с.

ПРО ЗАПОБІГАННЯ НЕГАТИВНИХ НАСЛІДКІВ ДІЯЛЬНОСТІ МЕНЕДЖЕРА В УМОВАХ ПАНІКИ

Манько М.І., Рукас-Ковтун М.Г.

Полтавський національний педагогічний університет імені В.Г. Короленка

Паніка – це короткочасна втрата логіки у розумовій діяльності при підготовці та прийнятті рішень. Слово «паніка» походить від імені Пана, грецького бога пастухів. Пастухи часто ставали свідками того, як унаслідок найменшої причини, особливо вночі, стада вівців або кіз, повністю втративши контроль, кидалися у воду, в вогонь стрибали до прірви.

Паніка проявляється як реакція на напружену або виняткову ситуацію, що викликає жах.

С.І. Ожегов трактує паніку як крайній нестримний прояв страху, що супроводжується різким ослабленням волевого самоконтролю та дезорганізацією планомірних дій. Паніка – складова стресу людини [1].