

Таким чином, в результаті аналізу отриманих даних рівень захворюваності населення Харківської області можна поділити на 3 рівня: високий, середній та низький.

До високого рівня (понад 75 тис. чол.) віднесені такі райони: Харківський, Дергачівський, Вовчанський, Чугувський, Зміївський, Балаклійський, Лозівський, Ізюмський, Куп'янський.

До середнього рівня захворюваності (25-75 тис. чол.) відносяться: Золочівський, Краснокутський, Валківський, Нововодолазький, Барвенківський, Великобурлуцький, Дворічанський, Шевченківський, Борівський, Кегичівський, Зачепилівський, Сахновщинський та Близнюківський райони.

Найнижчий рівень захворюваності мають лише 2 райони: Печенізький та Коломацький, в яких зареєстровано менше 25 тис. чоловік на рік.

Проведене дослідження, показало що найвищий рівень захворюваності серед усього населення Харківської області територіально відноситься до районів, розташованих в Центральній та Південно-Східній частині області. Найнижчий рівень захворюваності властивий районам периферійного розташування. Особливістю районів у фізико-географічному відношенні є: розташування в долині р. Сіверський Донець; в суспільно-географічному відношенні — домінування в них міського населення та промислових підприємств.

Низький рівень захворюваності виявлено у віддалених від обласного центру районах. Головним чином це спричинено аграрною спеціалізацією районів, недостатньою забезпеченістю медичними установами, до яких могло б звертатися населення, а також екологічними чинниками, дослідження яких є наступним етапом нашої роботи.

ЦУКРОВИЙ ДІАБЕТ І МЕД

Закалюжний В.М., Тюжина К.О.

*Полтавський національний педагогічний університетімені В.Г. Короленка,
Україна*

Цукровий діабет в першу чергу передбачає досить сувору дієту. Головним чином слід значно обмежити вживання вуглеводів, особливо тих, які швидко засвоюються. У харчуванні діабетика дуже важливий облік глікемічного індексу продуктів. Однак серед продуктів з високим глікемічним індексом є корисні і необхідні для організму. Один з таких продуктів — це мед [1].

Однозначності серед медиків з приводу чи можна вживати мед при цукровому діабеті немає. Все ж необхідно зазначити, що мед — це натуральний і дуже цінний продукт, в якому міститься багато потрібних вітамінів, мінералів, біологічно активних речовин.

Основна складова меду — глюкоза і фруктоза. Для засвоєння фруктози не потрібен інсулін, тобто не вся «солодкість» меду шкідлива для діабетиків. Вітаміни групи В підтримують нервову систему. Ферменти, вітаміни, мінерали, амінокислоти утворюють комплекс, який позитивно впливає на стан імунітету. Вживання меду при цукровому діабеті корисно ще і завдяки вмісту в ньому хрому. Він впливає на вуглеводний обмін і сприяє зниженню рівня глюкози. Але хром важливий не лише сам по

собі. Справа в тому, що ін'єкції інсуліну руйнують цей елемент і зменшують його вміст в організмі, тим самим посилюючи перебіг діабету [3, 5].

Співвідношення фруктози і глюкози в меді таке, що печінка легко «приймає» їх переробку і не зазнає перевантажень. І ще одна важлива властивість меду: він сприяє регенерації клітин. Тобто організм ніби повільніше старіє, а значить підтримується працездатність всіх систем.

Вживати при цукровому діабеті мед можна, дотримуючись деяких правил. Також слід пам'ятати, що при тяжкому перебігу діабету або в періоди загострення хвороби, при збоях в режимі харчування та лікування мед їсти не варто.

Правила вживання меду для діабетиків

- кількість має значення. Якщо ви хочете поїсти меду, то варто врахувати його в денній кількості вуглеводів і приблизно підрахувати, скільки можна собі дозволити. Зазвичай це 1-2 чайних ложки;
- якість меду є досить важливою. Корисний тільки натуральний мед;
- мед при діабеті 2 типу краще вживати, додаючи його в інші продукти (чай, молоко). У цьому випадку цукор буде підніматися повільніше. У організму буде можливість його використувати на виробництво енергії;
- краще вживати мед у стільниках та разом з сотами. Віск знижує швидкість засвоєння вуглеводів, тому рівень цукру в крові піднімається повільно, і організм спокійніше реагує [4].

Вилікувати діабет за допомогою меду, на жаль, не можна. Однак правильне і помірне вживання його може створити сприятливі умови для підтримки організму та покращення його стану. Мед допомагає забезпечити комплексний підхід до лікування захворювання.

Звичайно, необхідно узгоджувати його вживання з лікарем. Лікар оцінить стан пацієнта, ступінь захворювання і можливий вплив меду на рівень цукру в крові. Також допоможе розрахувати ту норму продукту, яка потрібна конкретній людині.

Є дані спостережень, які говорять про те, що вживання меду діабетиками покращує багато показників стану організму.

Вплив меду на організм:

- поліпшується робота серцево-судинної системи;
- нервова система краще виконує свої функції;
- налагоджується робота шлунково-кишкового тракту;
- поліпшуються показники роботи сечовидільної системи;
- сповільнюється процес погіршення зору.

Загальне поліпшення самопочуття при регулярному вживанні меду пов'язане також з його здатністю позбавляти організм від токсинів і підвищувати опірність інфекціям. Це важливо для людини, що страждає цукровим діабетом, адже діабет призводить до підвищеної захворюваності [2].

Література

1. Аметов А.С. Диабет: взгляд в будущее /А.С.Аметов //Женское здоровье. — 2005. — №8. — С. 8-10
2. Джарвис Д.С. Мед и другие естественные продукты: Опыт и исслед. одного врача / Д.С. Джарвис. — К.: ЦМС Интерес, 1991 — 160 с.

3. Лавренова Г.В. Медовая аптека / Г.В. Лавренова. — М.: АСТ; СПб.: Астрель — СНБ 2007. — 383 с.
4. Мейнгардт Ю.В. Здоровье на крыльях пчелы. Медовый лечебник / Ю.В. Мейнгардт. — М.: АСТ; СПб.: Сова, 2010. — 638 с.
5. Шутова Ю.В. Ваш доктор-пчела: 1000 рецептов исцеления / Ю.В.Шутова — М.: РИПОЛ классик, 2006. — 384 с.

ПРОЦЕС ЗАБЕЗПЕЧЕННЯ БЕЗПЕКИ ЛЮДИНИ І СУСПІЛЬСТВА

Ігнатенко С.А.

Національний педагогічний університет імені М.П. Драгоманова, м. Київ, Україна

Зміни, що сьогодні відбуваються у всіх сферах суспільного життя українців, актуалізували необхідність забезпечення безпеки людини на всіх рівнях. Необхідність підготовки педагогічних працівників до навчання дітей діяти безпечно у життєдіяльності, перш за все до адекватних дій в різних екстремальних і надзвичайних ситуаціях, вимагає глибокого знання теоретичних основ цієї проблеми. Закон України «Про освіту» в якості одного з принципів державної політики в галузі освіти зафіксував гуманістичний характер освіти, пріоритет загальнолюдських цінностей, життя і здоров'я людини, вільного розвитку особистості. З принципу, який визнає пріоритетність життя і здоров'я людини, випливає вимога до діяльності вчителя: він повинен бути готовий до збереження життя та здоров'я школярів.

Означені проблеми обумовлюють актуальність теми та вимагають глибокого вивчення процесу забезпечення безпеки людини та суспільства.

Методологічну основу нашого дослідження склали концепції про системний підхід до дослідження суспільних явищ (В. Афанасьєв, В. Блауберг та ін); теорія систем і синергетики (С. Василькова та ін.); психологічні концепції особистості (Б. Ананьєв, К. Божович, О. Леонт'єв та ін.); діяльності (О. Леонт'єв, С. Рубінштейн, Д. Ельконін та ін.); формування успішної особистості (Е. Берн, М. Джеймс, Д. Джонгвард та ін.); деструктивності людини (Т. Донських, Ц. Короленко, Е. Фромм та ін); адаптації людини в екстремальних умовах (М. Д'яченко, Т. Лебедев, Л. Кандибович та ін.); захисних механізмів психіки (З. Фрейд, А. Фрейд та ін).

На основі проведеного аналізу сформульовано висновки про функції поняття «безпека», основні ознаки безпеки як об'єктивного явища і чинника, що впливають на безпеку людини.

По-перше, поняття «безпека» служить мірою (засобом оцінювання) захищеності особи та суспільства від небезпек (шкоди, збитків, втрат, небажаних наслідків).

По-друге, безпека як об'єктивна реальність проявляється у відсутності або мінімальному (досить низький, щоб бути прийнятним для конкретної людини в конкретній ситуації) рівні ризику виникнення збитку інтересам людини (здоров'я, матеріального благополуччя тощо) у звичайних умовах і при взаємодії зі шкідливими та небезпечними факторами життєдіяльності.

По-третє, безпека залежить від зовнішнього середовища, внутрішнього стану людини, заходів щодо захисту і від здатності людини до зни-