

вдома на робочому місці, то тут переважно проблеми із освітленням та меблями.

Після проведених у школі 7-8 годин вдвічі більше ліцеїстів (48%) відчують втому очей.

Щодо правил гігієни зорового аналізатора, то лише невелика кількість учнів в обох школах дотримується їх. На 13% більше ліцеїстів дотримуються лише деяких правил.

Також був проведений ще один експеримент. Була взята група учнів — 20 чоловік (7-9 класів), які добровільно перевіряли зір до початку уроків за таблицею Головіна-Сивцева, яка знаходилась у мед. пункті школи та після закінчення уроків протягом 5 днів.

Було помічено, що після уроків (6-8 годин) в учнів незначно знизилася гострота зору. Також припускаємо існування закономірності, що чим нижча гострота зору, тим частіше і більше втомлюється зоровий аналізатор у досліджуваних дітей. Це може бути пов'язано із спазмом м'язів ока, тобто наявне постійне напруження, яке і є причиною погіршення зору.

Проаналізувавши результати дослідження можна сказати, що навчальне навантаження впливає на здоров'я зорового аналізатора дітей, але при належному догляді та дотриманні правил гігієни зору проблем із зниженням та погіршенням зору можна уникнути.

#### Література

1. Воронин Л. Г. Методика проведения опытов и наблюдений по анатомии, физиологии и гигиене человека : кн. для учителя / Л. Г. Воронин, Р.Д. Маш — М. : Просвещение, 1983. — 160 с.
2. Кретін О.С. Дослідження порушень зорової системи учнів кременчуцького ліцею №4. // Проблеми відтворення та охорони біорізноманіття України : зб. матеріалів Всеукраїнської науково-практичної конференції, (Полтава, 14 квітня, 2016 р.) / Полт. націон. пед. університет ім. В. Г. Короленка. — Полтава : ПНПУ, 2016. — С. 184-186.

### **МЕТОДЫ ПРОФИЛАКТИКИ И ЛЕЧЕНИЯ ЗАБОЛЕВАНИЙ СВЯЗАННЫХ С ОБМЕНОМ ВЕЩЕСТВ В ОРГАНИЗМЕ ЧЕЛОВЕКА ( МЕХАНИЗМЫ РАЗВИТИЯ И ЛЕЧЕНИЯ ОЖИРЕНИЯ И ДИАБЕТА)**

*Кудимова О.В., Нечипорук И.А.  
Харьковский национальный медицинский университет, Украина.*

С каждым днем количество людей, страдающих от лишнего веса стремительно растет.

**Ожирение** — это увеличение массы тела за счет образования дополнительной жировой ткани. Жировые отложения могут накапливаться как на бедрах, так и в области молочных желез или живота.

Наличие лишнего веса увеличивает риск возникновения сахарного диабета или гипертонии.

В связи с актуальностью проблемы ожирения, мы поставили перед собой цель: провести анализ опроса студентов о проблеме ожирения, изучить современные методы его лечения и профилактики. Использовали при этом методы анализа и опроса.

Нами было опрошено 60 студентов 2 курса ХНМУ, которых мы по-

делили на группы : с нормальным весом(30) и с лишним весом(30). На категории мы делили опираясь на данные медосмотра. Мы получили следующие результаты: 79 % студентов с нормальным весом знали о путях профилактики ожирения и применяли их в своей жизни, в отличии от 12 % исследуемых с лишнем весом. Это еще раз подтверждает глобальность данной проблемы и побуждает искать методы профилактики.

Далее мы изучили современные методы лечения этого заболевания и нашли свидетельства ученых о том, что дефицит витамина D3 может приводить к увеличению жировой прослойки. В то же время существует обратная связь между похудением и витамином D3, а именно: после небольшой потери веса (приблизительно 10%) в организме повышается концентрация витамина D3.

Связь между ожирением и дефицитом витамином D3 объясняется несколькими механизмами. Витамин D3 накапливается в отложениях и выполняет роль жирорастворимого средства. Это приводит к уменьшению концентрации витамина D3 в крови. Так же он помогает людям которые уже борются с лишним весом, потому что помогает усваивать фосфор, который берет участие в расщеплении жиров. Самое оптимальное получение денной нормы витамина D3 из медикаментозных препаратов.

Методы профилактики ожирения следующие : соблюдать низкокалорийную сбалансированную диету; ограничить потребление жирных и жаренных продуктов, сдобных изделий; четкий режим питания (5 раз в день с интервалом 3-4 часа, небольшими порциями), регулярные физические нагрузки, получать достаточно солнечного излучения для нормализации уровня витамина D3.

На основании анализа опроса можно сделать вывод о том, что значительная масса студентов не знает о проблеме ожирения и не имеет представления как с ним бороться. Поэтому в своих дальнейших исследованиях мы хотим подтвердить положительное влияние витамина D3 на лечение ожирения, проведем клинические исследования.

## **ІНСУЛІНОРЕЗИСТЕНТНІСТЬ: СУЧАСНА МОЛЕКУЛЯРНА МЕДИЦИНА ДАЄ КЛЮЧ ДО РОЗВ'ЯЗАННЯ ПРОБЛЕМ КАРДІОЛОГІЇ, ДІАБЕТОЛОГІЇ, GERONTOLOGIЇ**

*Ліпський П.Ю.<sup>1</sup>, Бажан А.Г.<sup>2</sup>*

*<sup>1</sup>Еколого-медична академія, м. Київ, Україна*

*<sup>2</sup>Полтавський національний педагогічний університет імені В.Г. Короленка, Україна*

Ми будемо комплексну систему управління здоров'ям та біологічним віком з метою допомогти людям вижити, зберегти здоров'я та формувати активне довголіття в нинішніх складних соціально-економічних умовах шляхом формування валеологічної компетентності, розробки та реалізації персоналізованих оздоровчих програм. Наша практична система буде ґрунтуватися на принципах науковості та доказової медицини [2]. Для цієї мети ми використали результати власних багаторічних досліджень та інтегрували найновіші знання різних наук: «від молекул до людини», а також черпаємо раціональне зерно з медичної практики традиційної і нетрадиційної, західної та східної медицини [1, 4-7], а також вітчизняний