

XXI століття наполовину витіснить існуючий ринок хімічних лікарських препаратів і тим самим дасть можливість вирішити проблему здорової мікробної екології людини. Крім цього, багаточисленними клінічними дослідженнями визначено механізми позитивного впливу молочнокислих бактерій і біфідобактерій, що містяться в кисломолочних продуктах, для підвищення імунітету. Так, біфідо- і лактобактерії пригнічують потенційно шкідливі мікроорганізми у результаті продукції антимікробних субстанцій; конкурують з ними за рецептори адгезії і поживні речовини; активізують імунно-компетентні клітини та стимулюють імунітет. Регулярне вживання кисломолочних продуктів під час лікування антибіотиків допомагає до мінімуму звести негативний вплив останніх на корисні бактерії кишечника і як наслідок підвищує захисні сили організму, тобто імунітет у дорослих та дітей.

Таким чином, наукові підходи до оздоровлення організму людини, до його активної життєдіяльності, засновані на масовому використанні кисломолочних продуктів з пробіотичними властивостями дозволяють значною мірою стабілізувати стан здоров'я населення.

АНАЛІЗ ВПЛИВУ НАВКОЛИШНЬОГО СЕРЕДОВИЩА НА ЗДОРОВ'Я ЛЮДИНИ

Проценко І.П.

Полтавський національний педагогічний університет імені В.Г. Короленка, Україна

Проблема навколишнього середовища та його впливу на здоров'я людини гостро постає в умовах антропогенного забруднення навколишнього середовища, особливо за умови соціально-економічних змін. Неухильне зростання надходжень токсичних речовин у навколишнє середовище, перш за все, відбивається на здоров'ї населення, призводить до загибелі фауни та флори.

Метою даної статті є дослідження несприятливого впливу природних факторів на здоров'я людини.

Поняття здоров'я являє собою не лише відсутність фізичних дефектів і хвороб, але і стан повного духовного і соціального благополуччя [4, 76].

На перший план виступає завдання виховання у дітей та підлітків потреби у здоров'ї як життєво важливої цінності, свідомого прагнення до ведення здорового способу життя, до самотворення і творення навколо себе здорового середовища проживання.

Для оцінки здоров'я населення прийнято використовувати типові медико-статистичні показники [2, 44]: медико-демографічні показники, показники захворюваності і поширеності хвороб, показники інвалідності і фізичного розвитку населення.

На думку окремих вчених 40% смертей у світі спричинені неповноцінним харчуванням і забрудненням навколишнього середовища.

До несприятливих чинників навколишнього середовища відносять: **Кліматичні умови** (висока вологість повітря, різкі перепади температури та атмосферного тиску). Чутливість до цих чинників індивідуальна, та несприятливі кліматичні умови в цілому негативно впливають на перебіг алергічних захворювань, особливо бронхіальної астми.

Повітря, яке забруднюється смогом, утвореним у результаті згорання рідкого і твердого природного палива.

Віруси і бактерії, які сприяють розвитку алергічних захворювань та ускладнюють їх перебіг [2].

Найбільш вивченим є вплив на здоров'я людини **хімічних факторів** навколишнього середовища. Перелік відомих хімічних сполук налічує близько 20 млн. найменувань. Їх дія розповсюджується на органи дихання, стан нервової, серцево-судинної систем, органів травлення, органів зору і слуху, проявляється також гонадотропна і ембріотоксична дію і т.і. [3, 76].

Все живе на Землі тисячоліттями піддається впливу **природної радіації**, що формується випромінюванням з космічного простору і від природних радіонуклідів земної кори, розсіяних в породах, ґрунтах, воді, повітрі, а також в тілі людини і в їжі. Тривалий вплив підвищеного фону призводить до зниження радіостійкості, до порушень в імунологічній реактивності. Слабкі дози радіації підвищують ймовірність виникнення у людей онкозахворювань. Передбачається, що близько 10% онкозахворювань на рік обумовлено природною радіацією.

Електромагнітні поля природного походження, джерелами яких є випромінювання Сонця і космосу, магнітні властивості Землі, грозові розряди та ін., будучи постійно діючим екологічним чинником, надають певний вплив на життєдіяльність людини, тварин, рослин. Відзначено зв'язок між сонячною активністю і частотою інфарктів міокарда, інсультів, деяких епідемічних, психічних і інших захворювань людей.

При вивченні впливу природних факторів на організм людини дослідники стикаються зі значними труднощами з огляду на наступні обставини:

1) На організм людини одночасно діють багато метеорологічних факторів, з яких надзвичайно важко визначити провідний, визначальний характер адаптаційних реакцій.

2) Різні пристосувальні реакції організму людини залежать як від належності кожного до аборигенів певних природних зон, так і від статі, віку, приналежності до певного конституційним типом, так і інших індивідуальних особливостей людини.

Для дослідження стану проблеми було проведено анкетування дітей шкільного віку та дорослих з метою виявлення впливу несприятливих факторів на їх здоров'я. Серед завдань анкетування стояло визначення самопочуття респондентів, оцінка і виявлення позитивних і негативних тенденцій, що впливають на їх самопочуття і здоров'я.

Обробка результатів анкетування дала такі основні результати:

Найчастіше випробовувані оцінюють своє здоров'я як середнє (40%), цілком задоволені станом власного здоров'я 30% респондентів, стільки ж (30%) — не задоволені. Респондентам пропонувалося визначити, що найсильніше загрожує їх здоров'ю. Серед соціальних чинників на перше місце вийшли проблеми екології (21%): викиди в атмосферу, забруднення повітря, радіаційна обстановка, чадний газ від машин, отрутохімікати. Далі слідує низький соціальний рівень життя (9%).

Половина респондентів (50%) вважає, що за останні роки там, де вони живуть, небезпека заразитися яким-небудь інфекційним захворюванням від погіршення природних факторів збільшилася. Тільки 5% учасників опитування вважають, що небезпека зараження знизилася.

Аналіз анкетування та тестування контрольної групи учнів в умо-

вах масової школи показав, що на самопочуття можуть впливати такі фактори, як геомагнітна чутливість індивіда, природні фактори (сонячна активність, пориви вітру, нестача вітамінів, неправильне харчування, недостатнє освітлення).

На підставі проведеного дослідження можна запропонувати наступні рекомендації:

- частіше проводити моніторинг здоров'я населення;
- проводити боротьбу з побутовим і виробничим шумом;
- забезпечувати раціональне використання природних ресурсів;
- організовувати в містах зони відпочинку, парки;
- будувати ігрові майданчики для дітей у зонах зі сприятливою екологічною обстановкою, в зеленій, парковій зоні.

Література

1. Бухарин О.В., Литвин В.Ю. Патогенные бактерии в природных экосистемах [Текст] / О. Бухарин, В. Литвин. — К.: УрВ РАН, 1997. — 277 с.
2. Буштуева К.А., Случанко И.С. Методы и критерии оценки состояния здоровья населения в связи с загрязнением окружающей среды [Текст] / К.А. Буштуева, И.С. Случанко. — М.: Медицина, 2010. — 160 с.
3. Новіков С.М. Проблема оцінки канцерогенного ризику впливу хімічних забруднень навколишнього середовища [Текст] / С.М. Новіков, Г.І. Румянцева, З.І. Жолдакова та ін. // Гігієна і санітарія. — 1998. — № 1. — С. 29-34.
4. Хаскин, В.В. Экология человека [Текст] / В. Хаскин, Т. Акимова, Т. Трифонова. — М.: Экономика, 2014. — 367 с.

ДІЄТОТЕРАПІЯ ЯК МЕТОД ПОЛЕГШЕННЯ ПРОТІКАННЯ ЦУКРОВОГО ДІАБЕТУ ВАГІТНИХ

*Рижова Д.В., Літвінова К.О., Хільчевський Б.С.
Харківський національний медичний університет, Україна*

Актуальність. Жінки можуть страждати від цукрового діабету (ЦД) I або II типу й до вагітності. Проте набагато частіше спостерігається гестаційний діабет (діабет вагітних). Цей тип діабету характеризується порушенням толерантності до глюкози, що виникає безпосередньо під час вагітності у жінок, які раніше не хворіли на ЦД, та може переходити у ЦД II після пологів. Гестаційний діабет спричинює ризик аномалій розвитку плода. Треба зауважити, що фетальний інсулін починає вироблятися лише після 12 тижня вагітності. Хоча з крові матері до плода надходить лише глюкоза, інсулін через гематоенцефалічний бар'єр не проходить. Тому недіагностована або нелікована гіперглікемія під час вагітності може призвести до ускладнень розвитку плода. Зниження ризику втрати дитини через цю хворобу, а також підтримання здоров'я жінки під час вагітності та після — актуальне завдання медицини.

Мета. Виявити та встановити правильну дієтотерапію для вагітних, хворих на цукровий діабет, аби полегшити протікання цукрового діабету вагітних та запобігти ускладнень вагітності.

Основний метод лікування гестаційного діабету — дієтотерапія. Інсулінотерапія не є необхідною і проводиться лише у разі, якщо дієтотерапія не спроможна скорегувати гіперглікемію. При діабеті вагітних дієта не спрямована на зниження ваги, навіть якщо він надмірний! Навпаки, дієта повинна бути розроблена так, щоб харчування було своєчасним,