

Підсумок. Таким чином, тривала дія етанолу призводить до виникнення адаптивно-компенсаторних реакцій паренхіматозних елементів та судин гемомікроциркуляторного русла з виникненням дистрофічних змін та явищ апоптозу протокового епітелію. Однак повного відновлення структури не відбувалось.

ОСНОВНІ ПРОБЛЕМИ ХАРЧУВАННЯ СТУДЕНТСЬКОЇ МОЛОДІ

Фалалєєва Т.М.¹, Молочек Н.В.¹, Ревун М.К.¹, Хоменко М.В.¹, Цирюк О.І.¹, Долгая Н.Є.^{1,2}, Кобиляк Н.М.³, Остапченко Л.І.¹

¹Навчально-науковий центр «Інститут біології та медицини» Київського національного університету імені Тараса Шевченка;

²Центральна поліклініка МВС України;

³Кафедра ендокринології Національного медичного університету імені О.О. Богомольця

Характер харчування населення в наші дні викликає серйозну стурбованість: всезростаюче споживання продуктів «fast food», що супроводжується зниженням частки в денному раціоні овочів, фруктів, молочних і кисломолочних продуктів має суттєвий вплив на стан здоров'я. За даними, що в 2019 році опубліковані в Європейському журналі епідеміології Україна зайняла перше місце в рейтингу країн із найвищим рівнем смертності через серцево-судинні захворювання пов'язані з неправильним харчуванням та ожирінням. У зв'язку з зазначеним, актуальним є пропаганда здорового способу життя та роль раціонального харчування серед студентської молоді, що і обумовило мету та задачі досліджень.

Мета роботи: розробити комплексні рекомендації щодо корекції маси тіла і психо-соматичного статусу для молоді з прицільною профілактикою розвитку метаболічного синдрому в майбутньому.

Матеріали та методи. Дослідження проведені у Навчально-науковому центрі «Інститут біології та медицини» Київського національного університету імені Тараса Шевченка. Учасниками проекту стали 120 студентів обох статей віком від 17-25 років, з відповідними критеріями включення: письмова згода участі студента в дослідженні; відсутність хронічних захворювань в анамнезі; здатність студента до адекватної співпраці в процесі дослідження. Учасники дослідження були розподілені на 2 основні групи за індексом маси тіла. В обох групах переважали особи жіночої статі (75% та 78% відповідно), що пов'язано з більшою стурбованістю жінок своїм зовнішнім виглядом.

I група (n=60) – студенти з нормальним індексом маси тіла 18,5-24,9 кг/м², які були поділені на 2 підгрупи: контрольна (n=30) та основна (n=30).

II група (n=60) – студенти з підвищеним індексом маси тіла 25,0-29,9 кг/м², які були поділені на 2 підгрупи: контрольна (n=30) та основна (n=30).

Контрольній групі були надані наступні рекомендації, а саме 3-х місячний курс індивідуально підібраної програми харчування, розробленої лікарем-гастроентерологом-дієтологом та модифікація фізичної активності (8000-10000 кроків щоденно). Основній групі були надані наступні рекомендації, а саме 3-х місячний курс індивідуально підібраної програми хар-

чування, розробленої лікарем-гастроентерологом-дієтологом та модифікація фізичної активності (8000-10000 кроків щоденно) та призначення коригуючого лікування і безкоштовне надання лікарських препаратів європейської якості. Програма харчування включала коригуючу дієту та питний режим (добова норма 30-40 мл/кг). Останній прийом їжі за 1,5-2 години до сну. Рекомендовано повноцінний 7-8 годинний нічний сон, починаючи з 22-23.00 в темному, тихому, провітрюваному приміщенні. Під час проведення проекту у студентів були виявлені супутні захворювання травного тракту, які корегувалися препаратами синбіотик Ацидолак (Польфарма), Гастритол (Dr. Gustav Klein GmbH & Co. KG) та Мукофальк (Dr. Falk Pharma GmbH). Учасники отримали: повну лабораторну діагностику та консультативні огляди лікарів-спеціалістів (гастроентеролог-дієтолог, ендокринолог, сімейний лікар, психолог).

Результати. Основним коригуючим препаратом з метою оздоровлення мікробіому обрано синбіотик Ацидолак. Синбіотики представлені препаратами комбінованого складу, отримані шляхом раціонального комбінування пробіотиків і пребіотиків та мають властивості двох складових. Результатом їх взаємодії є покращення властивостей препарату щодо нормалізації складу мікрофлори, підвищення її захисних властивостей, у тому числі імунітету, знешкодження патогенних представників. Підсумовуючи отримані результати статистично значущі зміни були відмічені в обох досліджуваних групах студентів, а найбільш показовими зміни були у осіб із зайвою масою тіла (зменшення маси (в середньому на 9%, зниження маси на $5 \pm 0,65$ кг)) та індексу маси тіла, вісцерального жиру, підшкірної жирової тканини, зменшення, зменшення об'єму талії на $3 \pm 0, 5$ кг).

По закінченню проекту у студентів спостерігали також покращення психоемоційного стану: налагодження сну, харчової поведінки, настрою, зниження тривожності та агресивності. Такими чином, крім оновленого тіла учасники проекту отримали емоційну гармонізацію.

АНАЛІЗ ДИНАМІКИ ЗАХВОРЮВАНOSTI НА ЙОДОДЕФІЦИТНУ ПАТОЛОГІЮ ЩИТОПОДІБНОЇ ЗАЛОЗИ НА ПРИКЛАДІ ГЛУХІВСЬКОГО РАЙОНУ СУМСЬКОЇ ОБЛАСТІ

Борщ М.В.¹, Шилова Н.В.², Сидоренко В.М.³

¹Київський НМУ імені О. Богомольця

²КЗ СОР Глухівський ліцей-інтернат з посиленою військово-фізичною підготовкою

³Кременчуцький національний університет імені Михайла Остроградського

У системі найдорожчих людських цінностей особливе місце посідає здоров'я, адже саме воно є одним з найголовніших чинників, що впливають на розвиток людства. Здоров'я – не лише наслідок, а й найважливіша передумова розвитку людського потенціалу. Одним з найголовніших показників, за допомогою якого можна оцінити здоров'я, є рівень захворюваності населення країни.

Патологія ендокринної системи посідає провідне місце в структурі загальної захворюваності населення. За останні роки рівень ендокринологічних захворювань має тенденцію до зростання як у всьому світі, так і в