

проти правця, на кожну 100 поранених захворювало 12-15 осіб, з них майже 80% вмирили. Збудник розмножується у безкисневих умовах. Тому найбезпечніші глибокі поранення з розтрощуванням і омертвінням тканини, опіки, відморожування. Потрапивши до рани, спори починають розмножуватися утворювати токсин, який і зумовлює захворювання. Інкубаційний період, тобто час від моменту зараження до перших клінічних ознак, триває від 5 до 14 діб. Перші ознаки починаються із спазму жуйних м'язів і судом м'язів обличчя, загального нездужання, ниючих болів у рані, підвищеної загальної дратливості хворого. Далі клінічні симптоми наростають. Спазм м'язів обличчя зумовлює характерний погляд хворого, так звану сардонічну усмішку. Потім приєднуються судоми м'язів тулуба до кінцівок. Тіло хворого дугоподібно згинається. Обличчя??, спітніле, усміхнене і водночас плачуче, тіло б'ється у судамах. Хто бодай раз спостерігав цю страшну картину, ніколи її не забуде. Хворі, які одужали, з жахом згадують страшні болі м'язів, які вони відчували під час хвороби [2].

Література

1. Булич Е.Г., Муравов І.В. Валеологія. Теоретичні основи валеології: Навчальний посібник. – К.: ІЗМН, 1997. – 224 с.
2. Денисенко Н.Ф., Аксьонова О.П. Через рух – до здоров'я дітей: Навчально-методичний посібник. – Запоріжжя: 2006. – 122 с.
3. Державна Національна програма "Освіта". Україна XXI століття. – К.: Райдуга, 1994. – 61 с.

ВПЛИВ ХАРЧУВАННЯ НА ЗДОРОВ'Я ЛЮДИНИ

Федорченко Н.А., Марченко В.В.

Полтавський національний педагогічний університет імені В. Г. Короленка

Експерти Всесвітньої організації охорони здоров'я рахують, що стан здоров'я визначають:

- індивідуальний спосіб життя – на 50%;
- спадковість – 20%;
- вплив навколишнього середовища – 20%;
- праця медиків – 10%.

XX століття внесло корінні зміни, як в спосіб життя, так і в структуру харчування людей. Різко знизились енерговитрати і в більшості економічно-розвинутих країн в теперішній час вони досягли критичного рівня. Людині немає потреби в повсякденних умовах займатися тяжкою фізичною працею і втрачати багато енергії. Як показують статистичні і клінічні дослідження, якщо по білках, вуглеводах і жирах раціон людини вкладається в норму по кількості життєво важливих елементів (макро і мікроелементів), вітамінів і других фізіологічно-активних речовин, які знаходяться в рослинах. Ось чому мікроелементи і гіповітаміни сьогодні стали супутниками багатьох людей. Крім того, солодощі, якими торгували в давнину на базарах Азії, Індії, Персії, Єгипту, Грузії представляли собою не що інше, як цукрову тростину, різноманітні пальми. Тут релігія забороняла використання очищеного, рафінованого цукру. Рафіновані рослинні харчові масла приводять до того, що знецінюються продукти з точки зору складання

біологічно-активних речовин. Цінність харчових продуктів втрачається при неправильній переробці і консервуванні. В процесі кулінарної обробки втрачається в середньому 10% енергетичної цінності продуктів, до 60% вітаміну С, 20-30% вітамінів групи В, до 49% вітаміну А, втрата кальцію досягає 15%, заліза 20%. Існує ще одне важливе джерело «забруднення» харчових продуктів – додавання до них багатьох синтетичних хімічних сполук.

Професор Б.Рубенчик в книзі «Харчування, канцерогени і рак» пише, що серед добавок, які покращують якість і зберігання продуктів, канцерогенна активність виявлена у деяких барвників, ароматичних і смакових речовин і антибіотиках. Канцерогени можуть знаходитися в продуктах харчування при різних способах технологічної обробки – копчення, висушування.

Сьогодні знову постала проблема низької забезпеченості населення вітамінами, мікроелементами, дефіцит йоду, заліза, кальцію. Масове дослідження населення свідчать про широке розповсюдження гіповітамінозів – скритої форми вітамінної недостатності. Найбільше виявляється дефіцит аскорбінової кислоти і вітамінів групи В. Гіповітаміноз знижує розумову і фізичну працездатність, посилює негативну дію на організм шкідливих умов праці і оточуючого середовища. [3]

Відомо, що для нормальної життєдіяльності організму в харчовому раціоні необхідно коло 600 всмоктуючих компонентів, що відповідають застосуванню 32 харчових продуктів. Їжа являється єдиним постачальником речовин із яких будуються клітини організму тобто вона є основною потребою для продовження життя. Відомий дослідник Покровський А.А. вказав, що вплив харчування являється основним в забезпеченості росту і розвитку людського організму, його працездатність. Можна також вважати, що фактор харчування вказує вплив на довго тривалість життя і активну діяльність людини.

На сьогоднішній час широко розповсюджене переїдання і перетворилось в медичну проблему. По деяких даних надмірною масою страждають 50% жінок, 30% чоловіків, 12% дітей. Переїдання веде до ожиріння. Зараз встановлена достовірна і пряма залежність між ожирінням і такими захворюваннями як: цукровий діабет, гіпертонічна хвороба, інфаркт міокарда і рак. Ожиріння відноситься до числа хронічних захворювань з глибоким порушенням обміну речовин, порушення принципу збалансованого харчування. Важливе значення в розвитку ожиріння має спадковість. [1]

В наш час в Україні надзвичайно гостро стоїть питання харчування, і особливо збалансованого. Харчуванню належить основна роль в процесі всмоктування, виведення, характері розподілу та накопичення нутрієнтів. Тому інгредієнтний склад має надзвичайно велике значення в збереженні здоров'я та попередженні захворюваності населення. Таким чином, при формуванні принципів профілактики захворювань серед населення України необхідно мати на увазі те, що стан харчування є найважливішим фактором, який нівелює дію негативних чинників, що сприяють розвитку та хронізації залежних захворювань. Такий підхід є надзвичайно актуальним в сучасних екологічних умовах. [2]

Повноцінне харчування означає регулярне надходження в організм багатьох речовин – білків, жирів, вуглеводів, вітамінів і біоелементів. Саме збалансоване, повноцінне харчування – застава гарного

настрою і високої працездатності. Незбалансовані продукти – це ті продукти, які містять харчові добавки, стабілізатори та практично не мають вітамінів.

Було зроблено дослідження на лабораторних тваринах – білих щурах альбіносах «Wistar» віком, приблизно, один місяць, що утримувались у стандартних умовах віварію. Дослідні тварини розподілені на три групи по 10 щурів у кожній:

- 1 група – контрольна, де щури одержували тільки стандартний раціон;
- 2 група – тварини, які до їжі отримували стандартний раціон і картопляні чіпси;
- 3 група – основна, де тварини після 45 діб отримання стандартного раціону і картопляних чіпсів переведена тільки на стандартний раціон.

В експериментальній роботі використовувалися чіпси фірми «Люкс», «Лейс», «Есто». З першого дня щури вважали за кращу їжу «Чіпси» і перші два тижні в них був нормальний апетит. Кожного дня в раціоні змінювалися смакові добавки чіпсів. Після вказаного терміну щури стали неохоче вживати їжу, а через 1,5 міс. Вони зовсім відказалися від вживання їжі, тільки пили воду, іноді гризли гілки дерев. І це тривало декілька днів, а потім вони стали відмовлятися від їжі зовсім і гинули. Інколи були факти, що на ледве живу тварину накидалися більш міцні особини і її загризали, у цьому проявлявся агресивний інстинкт хижаків.

Отже харчування людини дуже впливає на її здоров'я. Через нераціональне харчування людина отримує багато хвороб, які є невиліковними і скорочують життя людини.

Література

1. Желібо Є.П., Заверуха Н.М., Зацарний В.В. Безпека життєдіяльності. К.: «Каравела», 2003 – 286с.
2. Матасар І.Т. – Проблемы питания и здоровье. 1997, №1. – 126 с.
3. Левченко Л.А., Заведя Т.Л., Левченко К.А. Коментар. Ще одне нагадування нам, де ми знаходимось і що робити. К.: - 220 с.

ОНКОЛОГІЧНІ ЗАХВОРЮВАННЯ: ПРИЧИНИ ВИНИКНЕННЯ ТА ПОШИРЕННЯ

*Цвітайло О.М., Левченко Т.А.
Полтавський національний педагогічний університет імені В. Г. Короленка*

Впродовж останніх 10 років відзначається зростання онкозахворювань серед населення України на 27%. Кількість хворих на рік збільшується в середньому на 5%. Онкопатології за рівнем захворюваності і смертності в усьому світі посідають одне з перших місць: кожен четвертий мешканець країн Євросоюзу помирає від раку. Щороку жертвами онкозахворювань є 837 тисяч європейців, реєструють близько 4 мільйонів нових випадків онкологічних захворювань. В наш час онкозахворювання та серцево-судинні захворювання спричинюють найбільшу смертність серед українців. Вже через рік основною причиною смертності у світі стануть онкологічні захворювання, як