

ЕКОЛОГІЯ І ЗДОРОВ'Я ЛЮДИНИ: ЗАПОБІГАННЯ ВІЛЬНОРАДИКАЛЬНОЇ ПАТОЛОГІЇ

*Почерняєва В.Ф., Васько Л.М., Жукова Т.О., Корнеєв О.В.
ВДНЗУ «Українська медична стоматологічна академія», м. Полтава, Україна*

Насьогодні в Україні склалася ситуація, яка визначається як екологічно небезпечна. Сучасна людина підлягає комбінованій дії несприятливих екологічних чинників, до яких відносяться іонізуюче опромінення, сонячна радіація, потужне електромагнітне поле, токсиканти різної природи, концентратний тип харчування (дефіцит клітковини і вітамінів-антиоксидантів, наявність у продуктах, консервантів та барвників), нейроемоційна напруга (хронічні негативні емоції, стреси, страхи).

Це призводить до посилення процесів вільнорадикального перекидного окислення ліпідів і біополімерів, пригнічення імунітету, прямої канцерогенної (мутагенної) дії і, як результат, виникненню вільнорадикальної патології, до якої належить серцево-судинна патологія з її тромбонекротичними наслідками, онкологічні захворювання.

Загальна програма превентивних заходів щодо стримування розвитку вільнорадикальної патології, яку свідомо мусить виконувати кожна людина включає наступне:

1. Уникати дії чинників, які посилюють процеси вільнорадикального окислення і пригнічують імунітет.
2. Повноцінний сон (синтез мелатоніну).
3. Санація осередків інфекції (одонтогенної, мигдаликів, тощо) у тому числі глістної інвазії.
4. Ліквідація гіпоксії і поновлення функції дихальних ферментів.
5. Періодичне проведення детоксикаційно-дренажної терапії.
6. Тримати на достатньому функціональному рівні систему антиоксидантного захисту організму і системи імунітету.
7. Дотримуватися правил антиканцерогенного харчування.

В доповіді обговорюються конкретні заходи по реалізації даної програми.

ВИЗНАЧЕННЯ РІВНЯ СОМАТИЧНОГО ЗДОРОВ'Я СЕРЕД СТУДЕНТІВ-МЕДИКІВ.

*Лукавенко О.Г., Питель А.В.
Харківський національний медичний університет.*

Студенти вищих навчальних закладів медичного профілю — це найбільш уразливий контингент серед учнівський молоді тому, що майбутні медики повинні освоїти великий обсяг знань з природничих, медичних та інших наук.

Це змушує студентів багато часу витратити на навчальну діяльність, працювати, сидячи в бібліотеці чи за комп'ютером.

Реальний обсяг фізичної активності студентів не відповідає біологічним нормам, необхідним для повноцінного розвитку молодого організму, що, насамперед, пояснюється збільшенням витрат часу на навчальну діяльність у період навчання в університеті.

На базі кафедри фізичної реабілітації та спортивної медицини з курсом фізичного виховання та здоров'я ХНМУ, у рамках науково дослід-