

ЕКОЛОГІЯ І ЗДОРОВ'Я ЛЮДИНИ: ЗАПОБІГАННЯ ВІЛЬНОРАДИКАЛЬНОЇ ПАТОЛОГІЇ

*Почерняєва В.Ф., Васько Л.М., Жукова Т.О., Корнєєв 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), нейроремційна напруга (хронічні негативні емоції, стреси, страхи).

Це призводить до посилення процесів вільнорадикального перекисного 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 глистної 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-

ної роботи за темою «Дослідження рівня соматичного здоров'я та оптимізація професійної підготовки студентів-медиків засобами фізичного виховання та спорту» було з'ясування рівня соматичного здоров'я студентів-медиків 1-4 курсу та виявлення слабких ланок у функціональному стані організму студентів задля оптимізації професійно-прикладної підготовки засобами фізичного виховання та спорту.

Оцінка відношення студентів до свого здоров'я і до занять фізичним вихованням в університеті проводилася за допомогою анкети, розробленої на кафедрі

В рамках дослідження було опитано 40 студентів 1-2-го курсів та 100 — 4-го курсу. Проведено анкетування студентів 1-2 курсу з визначенням їх рівня загальної рухової активності (160 студентів) та їхнього суб'єктивного відношення до фізичного виховання та здорового способу життя (139 студентів).

Під час всіх обстежень та анкетувань піддослідних було проінформовано про мету та завдання дослідження та отримана інформована згода.

Отримані дані було статистично оброблено за допомогою програми „Excel”.

Анкетування показало, що 27% студентів проводять за комп'ютером менш 5 годин на тиждень, 39% студентів — 5-15 годин на тиждень, 21% — 15-30 годин на тиждень і 12% — 30 і більше годин у тиждень. 43% студентів помічають тривожні симптоми після роботи за комп'ютером - втому, сонливість, порушення зору, болі в спині.

Таким чином, незважаючи на те, що більша частина студентів оцінюють своє здоров'я як гарне та задовільне, виявлено, що 40-45% студентів не бажають займатися фізичним вихованням в університеті тому, що воліють витратити цей час на що-небудь більш важливе з їхнього погляду (навчання, робота, спілкування із друзями). Це означає, що 40-45% студентів медичного університету не усвідомлюють важливість фізичного виховання й активності для збереження та зміцнення здоров'я.

Враховуючи проведені дослідження, постає питання «Яким чином заохочувати студентів до ведення здорового способу життя?» В ході проведення дослідження та вивчення літературних джерел, ми звернули увагу на пошуки педагогічних технологій, націлених на підвищення мотивації студентів до ведення здорового способу життя. З'ясували, що принципи формування здорового способу життя повинні мати професійно-прикладну спрямованість, а фізичне виховання сприятиме формуванню здорового способу життя лише тоді, коли базуватиметься на таких основних принципах, як безперервність процесу навчання, запровадження нових технологій навчання, отримання задоволення студентами від виконання фізичних вправ, адекватне оцінювання та з урахуванням, що кінцева мета навчання закладається в умінні використовувати в майбутньому систему набутих знань і навичок.