

якісним, а також вона повинна сприяти підтримці цільових значень глюкози крові і здоровому розвитку плода. Вибір продуктів харчування відіграє ключову роль при діабеті вагітних. Вагітній рекомендовано повністю відмовитися від легкозасвоюваних вуглеводів (картопля, випічка, фаст-фуд, кондитерські вироби і деякі фрукти: банан, хурма, виноград, черешня, інжир), ретельно прораховувати калорійність меню. Калорійність добового раціону визначають з розрахунку 30-35 ккал на 1 кілограм маси тіла. В середньому вона становить 1800-2400 ккал; 40-45% калорійності раціону має припадати на вуглеводи, 20-30% — на білки і 30% — на жири. Насичених жирів денному раціоні не повинно бути більше 10%. Потрібно звернути увагу на продукти, багаті клітковиною: каші, рис, макарони, овочі, фрукти, хліб із цілісних злаків. Рекомендується випивати не менше 1,5 л рідини в день (8 склянок). Ні до чого такі жири, як маргарин, вершкове масло, майонез, сметана, горіхи, насіння, вершковий сир, соуси. Є продукти, які містять мало калорій і вуглеводів. Це огірки, помідори, кабачки, гриби, редис, цукіні, селера, салат, стручкова квасоля, капуста. Їжу приймають 5-6 разів на день з інтервалами 2-3 год (сніданок, обід, вечеря і 2-3 додаткових прийомів їжі між ними). Дієту треба розраховувати індивідуально, враховуючи індекс маси тіла, вік матері, кількість очікуваних новонароджених. Виявлена потреба у вживанні вітамінів. Проте надмірна кількість вітамінів А і D може бути шкідливою для плода. Зростає потреба в кальції (до 1100 мг на добу), фосфорі (до 1600 мг), магнії (450 мг), цинку (20 мг), та йоді (200 мг). Не дивлячись на відсутність менструацій, наявна потреба організму вагітної в залізі, яка корегується вживанням риби та м'яса. Рекомендується обов'язково поєднувати дієтотерапію з фізичними вправами (йога для вагітних). Вони покращують дію інсуліну і допомагають не набрати зайву вагу. Все це сприяє підтримці оптимального рівня цукру в крові.

**Висновки.** Таким чином ми встановили, що дієтотерапія є дуже актуальною для вагітних пацієнток із гестаційним діабетом. Найголовніші постулати цього методу — відмовитися від висококалорійної їжі, «легких» вуглеводів, а також насичених жирів. До раціону включити якомога більше клітковини, збалансувати водно-сольовий баланс. Також невід'ємною частиною дієтотерапії є фізична активність. Саме грамотна та комплексна дієтотерапія покращує показники сприйняття глюкози клітинами, а значить знижує ризик розвитку фетальних патологій та підвищує шанси на видужання жінки після закінчення вагітності.

## ВЛИЯНИЕ ЭКОЛОГИЧЕСКИХ ФАКТОРОВ НА ЗДОРОВЬЕ ЧЕЛОВЕКА

*Селиванов Е.В.*

*Харьковский национальный медицинский университет, Украина*

**Актуальность проблемы.** Благополучие любого государства во многом определяется уровнем здоровья его жителей. Однако в последние годы на Украине складывается неблагоприятная медико-демографическая ситуация и наблюдается активный рост заболеваемости населения [1]. Это обусловлено негативным воздействием факторов окружающей среды, от которого особенно страдают жители крупных городов. Согласно исследованиям, здоровье населения на 30-40% зави-

сит от экологической обстановки внутри страны [4]. Поэтому изучению экологических факторов и их влияния на человека сегодня должно уделяться повышенное внимание.

**Цель и методы исследования.** Целью исследования является определение зависимости здоровья человека от факторов экологической среды. Для ее реализации изучались связи между концентрациями вредных веществ в воздухе, почве, воде, а также другими неблагоприятными факторами и заболеваемостью детей и взрослых, путём анализа и обобщения данных, представленных в научно-методической литературе.

**Результаты исследований и их обсуждение.** Исследования проводились на базе статистических данных и информации, содержащейся в «Программе охраны окружающей природной среды г. Харькова на 2013-2017 гг.» [3]. В результате исследований были определены факторы, вредящие здоровью человека, и произведена оценка влияния данных факторов. Это позволяет минимизировать вредное воздействие на организм и улучшить экологическую и медико-демографическую ситуацию в регионе.

В зависимости от специфики, все факторы окружающей среды принято делить на три категории:

- абиотические (факторы неживой природы);
- биотические (факторы живой природы);
- антропогенные (процессы и явления, обусловленные деятельностью человека).

При этом оценка влияния каждого фактора осуществляется по следующим показателям: генетика, образ жизни, здравоохранение, внешняя среда. Особое значение имеет образ жизни — от него на 50% зависит здоровье человека. Но не менее важно и состояние среды, в которой обитает мужчина, женщина или ребенок. От него уровень здоровья индивидуума зависит на 20–30%. Еще 20% принадлежит наследственным факторам, а остальное приходится на долю системы здравоохранения[4].

Жители крупных промышленных городов, к которым относится Харьков, наиболее подвержены негативному влиянию экологических факторов. И для разработки эффективных мероприятий в сфере охраны здоровья населения мы считаем необходимым установить связи между составом загрязнений окружающей среды и уровнем заболеваемости населения. Кроме того, во внимание должны приниматься и физические факторы — шум, вибрации, ЭМП и др. А также санитарно-гигиенические условия проживания людей в разных районах.

Комплексные клинико-экологические исследования демонстрируют, что разные виды загрязнений оказывают неодинаковое влияние на состояние здоровья людей. В частности, загрязнение атмосферного воздуха химическими агентами приводит к развитию у детей и взрослых респираторных заболеваний, болезней ЛОР-органов, аллергии, нарушенный метаболизма [2]. А загрязнение воды и почв часто вызывает патологии почек [4]. Кроме того, распространенным следствием антропогенной нагрузки на окружающую среду является развитие у населения аллергических реакций разной степени тяжести.

Согласно последним исследованиям, концентрация в атмосферном воздухе Харькова некоторых видов вредных веществ превышает ПДК на 3-20% [3]. Однако это актуально лишь для районов с высокой антропогенной нагрузкой, что позволяет подобрать подходящие площадки для

жилищного строительства.

Кроме того, вызывает опасение качество воды, транспортируемой системами централизованного водоснабжения. Технологии очистки, применяемые специалистами, не обладают должной эффективностью, а состояние трубопроводов в 30-40% случаев является неудовлетворительным [3]. Поэтому как представители коммунальных служб, так и жители города должны помнить о необходимости правильной подготовки питьевой воды. Это позволит минимизировать негативное влияние на организм и сохранить здоровье.

**Выводы.** Исследования показали, что факторы экологической среды оказывают серьезное воздействие на жизнь и здоровье всех категорий населения. Экологическая обстановка в Харькове сегодня далека от идеала. Однако совместные усилия представителей уполномоченных органов и простых обывателей могут изменить ситуацию к лучшему.

### Литература

1. Грибан Г. П. Вплив навколишнього середовища на здоров'я людини / Г. П. Грибан, К. В. Плотичин // Біологічні дослідження. — Житомир: Рута, —2017. — С. 412–413.
2. Обиход Г. О. Екологічна безпека атмосферного повітря України: просторова структуризація / Г. О. Обиход, А. А. Омельченко, В. В. Бойко // Вісник Приазовського державного технічного університету: зб. Наукових праць. — Маріуполь: ПДТУ, 2016. — Вип. 31. — Т. 1. — С. 160–167.
3. Програма охорони оточуючої природної середовища г. Харків на 2013-2017 гг. от 19.12.2012 г. [Електронний ресурс] / Харьковский городской совет. — Харьков, 2012. — Режим доступа : [www.gov.lica.com.ua/b\\_text.php?type=3&id=54433&base=27](http://www.gov.lica.com.ua/b_text.php?type=3&id=54433&base=27) — Название с экранана.
4. Стусь В. П. Екологія довкілля та безпека життєдіяльності населення у промисловому регіоні / В. П. Стусь, В. І. Ляшенко // Екологія и промышленность. — 2011. — № 2. — С. 23–31.

## **ФІЗИЧНА РЕАБІЛІТАЦІЯ ХВОРИХ ІЗ РЕВМАТИЧНИМ УРАЖЕННЯМ СЕРЦЯ**

*Сенюк Н.І., Маржина О. О.  
Харківський національний медичний університет, Україна*

Ревматизм — це інфекційно-алергічне захворювання системного характеру, що призводить до виникнення запалення у сполучних тканинах з переважною локалізацією в серці. Проблема реабілітації хворих після уражень серця ревматичної етіології в наш час є надзвичайно актуальною, адже за даними МОЗ України захворювання серцево-судинної системи є найчастішою причиною смерті серед населення. Зокрема набуті вади серця ревматичної етіології посідають третє місце за частотою, після ІХС та гіпертонічної хвороби, серед серцево-судинних захворювань і становлять близько 20-25% від усіх захворювань серцево-судинної системи. В останні роки увагу лікарів-клініцистів та реабілітологів все більше привертають немедикаментозні і нехірургічні методи відновлення та лікування. Це питання свого часу досліджував відомий російський терапевт і кардіолог Маколкін Володимир Іванович та український кардіолог і кардіохірург Бендет Яків Абрамович.