

**МІНІСТЕРСТВО ОХОРОНИ ЗДОРОВ'Я УКРАЇНИ
ЗАПОРІЗЬКИЙ ДЕРЖАВНИЙ МЕДИЧНИЙ УНІВЕРСИТЕТ**

**МЕДИЧНИЙ ФАХОВИЙ КОЛЕДЖ
ЗАПОРІЗЬКОГО ДЕРЖАВНОГО МЕДИЧНОГО УНІВЕРСИТЕТУ**



**МАТЕРІАЛИ
II ВСЕУКРАЇНСЬКОЇ ДИСТАНЦІЙНОЇ НАУКОВО-ПРАКТИЧНОЇ
КОНФЕРЕНЦІЇ «ІННОВАЦІЇ МЕДИЧНОЇ ОСВІТИ: ПЕРСПЕКТИВИ,
ВИКЛИКИ ТА МОЖЛИВОСТІ»**

23 січня 2023 року

**Інновації медичної освіти: перспективи, виклики та можливості:
матеріали ІІ Всеукраїнської науково-практичної конференції**

Запоріжжя, 2023

УДК 61:37:001.895(063)

I-66

Рекомендовано до поширення в мережі педагогічною радою Медичного фахового коледжу Запорізького державного медичного університету (протокол №3 від 26.01.23р.), конференція включена до переліку наукових конференцій здобувачів вищої освіти та молодих учених Міністерства освіти і науки України на 2023 рік порядковий номер № 260 згідно з листом ДНУ «Інститут модернізації змісту освіти» від 10.01.2023 року номер 21/08-9

Організаційний комітет:

Ольга Павлівна КІЛЄЄВА – голова оргкомітету, викладач-методист вищої кваліфікаційної категорії Медичного фахового коледжу Запорізького державного медичного університету

Тетяна Юріївна ЧЕТВЕРТАК – кандидат педагогічних наук, завідувача методичним кабінетом Медичного фахового коледжу Запорізького державного медичного університету

Тетяна Євгенівна ШКОПИНСЬКА – кандидат сільськогосподарських наук, завідувача відділенням, викладач-методист вищої кваліфікаційної категорії Медичного фахового коледжу Запорізького державного медичного університету

Вікторія Миколаївна КОВАЛЬОВА - кандидат фізико-математичних наук, викладач вищої кваліфікаційної категорії, провідний модератор Медичного фахового коледжу Запорізького державного медичного університету

Відповідальна за випуск, гол. ред.: к.пед.н. Четвертак Тетяна Юріївна

Матеріали друкуються в авторській редакції. Відповідальність за зміст та точність поданих фактів, цитат, цифр, прізвищ тощо несуть автори.

Інновації медичної освіти: перспективи, виклики та можливості: матеріали ІІ Всеукраїнської науково-практичної конференції (23 січня 2023 р.). / під ред. Т.Ю. Четвертак. Запоріжжя, 2023. 340 с.

У збірнику наукових праць представлено теоретико-практичні дослідження з медичної освіти та науки незалежної України: медицини, фармації та педагогіки.

23 січня 2023 р., м. Запоріжжя

**Інновації медичної освіти: перспективи, виклики та можливості:
матеріали II Всеукраїнської науково-практичної конференції**

Формування професійної спроможності через участь студентського самоврядування в суспільному житті.....	161
Ольга СТАШКІВ	
Досвід викладання медичної хімії в умовах воєнного стану.....	166
Олена РАЧЕК	
Перспективи та можливості медичної освіти в Україні.....	168
Олена УВАРОВА, Віталій НІГРЕЦКУЛ	
Незламність українських студентів-медиків.....	171
Діана ФИДРЯ, Євген ШЕВЧЕНКО, Анна ОСЛАМОВА, Ольга КОРХОВА	
Активізація пізнавальної діяльності студентів при виконанні усних розрахунків.....	173
Іоанна ХУДЯК, Оксана ШУКАТКА	
Медична освіта в Україні під час війни.....	183
Вікторія ЯЗЛОВСЬКА, Марина ПОПРАВКО	
Проблеми психологічної адаптації різних груп студентів в умовах війни.....	186

Секція 2 «Інноваційні підходи до здоров'язбереження української нації»

Daria KALININA, Vlada LAURETSKAS, Vasyl TRYPOLETS	
Cossack medicine.....	191
Ангеліна АВРАМЕНКО, Вероніка МАНЖУЛА, Ольга КОРХОВА	
Бережи здоров'я змолоду.....	193
Аліна БОСЕНКО, Вікторія ВОЛОКІТІНА	
Домашні улюбленці та наше здоров'я.....	199
Інна ВАЛЕНТИНОВА, Володимир ШКАПО	
Особливості варіабільності серцевого ритму у хворих на ожиріння та коморбідність.....	204
Кіра ВАСЬКОВЦОВА, Тетяна ТАРАНОВА	

найменших сумнівах - утримайтесь від зв'язків. Адже бути здоровим, це завжди актуально. Здоров'я - запорука життя!

'УДК 636:613

ДОМАШНІ УЛЮБЛЕНЦІ ТА НАШЕ ЗДОРОВ'Я

Аліна Босенко

студентка групи МС 22-1

Вікторія Миколаївна Волокітіна

викладач біології

**Медичний фаховий коледж Запорізького державного медичного
університету
м. Запоріжжя**

З початку повномасштабного вторгнення Росії в Україну, чи не кожен українець зазнав неминучого впливу війни на психологічне здоров'я. Зіткнувшись із досвідом війни, люди відчують різні емоції: страх, злість, безсилля, відчай, розгубленість. Та психологи запевняють - така реакція нормальна, для ненормальної ситуації. Радість люди почали сприймати, як щось заборонене під час війни, але зараз, з часом, цей стереотип втратив свою силу і люди почали відчувати радість також. Не варто впадати у крайнощі і говорити лише про війну. Війна не зупинила життя, воно продовжується, у кожного є ще якісь теми, які турбують чи потребують вирішення. Варто не забувати про свої хобі та уподобання, комусь зняти емоційну напругу допомагає малювання або спів, написання віршів. Це допомагає повернути хоч трохи відчуття безпеки стверджують психологи. Актуальність роботи: психологи рекомендують лікувати стрес, спричинений війною за допомогою тварин. Пет-терапію застосовують в багатьох напрямках медицини та реабілітації для покращення психічного та фізичного здоров'я. Об'єктом дослідження є вплив навколишнього

середовища та стресових факторів на здоров'я людини. Предмет дослідження застосування методу пет-терапії з метою підвищення адаптивних можливостей до стресових чинників. Робота спрямована на дослідження адаптаційно-компенсаторних реакцій організму, пристосувань людини до дії чинників довкілля завдяки взаємодії регуляторних систем. впливу складу повітря на здоров'я людини. Метою роботи стало вивчення методів, які зменшують негативний вплив стресових факторів, а саме домашні тварини. Виходячи з мети роботи було визначено наступні завдання: 1. Ознайомитись з адаптаційно-компенсаторними реакціями організму людини; 2. Проаналізувати роль мелатоніну та серотоніну на стресостійкість та фізичну витривалість людини; 3. Дослідити сутність методики пет-терапію, як можливий фактор збільшення кількості серотоніну; 4. Дослідити основні принципи ставлення студентів МФК ЗДМУ до домашніх тварин; їх різноманіття та значення домашніх мешканців в особистому житті. Згідно з поставленими завданнями в процесі дослідження використовувались наступні методи: теоритичні методи; тестування. Біохімічний ланцюг відновленням та довголіття. Сьогодення людей України, це життя в стані постійного стресу. У сучасному світі зі стресом знайомий кожен. Стрес – це реакція організму на подразнення, де подразником є ситуація. У невеликих кількостях стрес може бути «позитивним». Але надмірний стрес – «токсичний» і може вплинути на поведінку людини, її працездатність, здоров'я, взаємини з оточенням і в родині [1]. Кортизол — глюкокортикоїдний стероїдний гормон, що виробляється наднирниками. Його також прийнято називати «гормоном стресу», оскільки він активно виробляється у відповідь на стрес. Завдання кортизолу - адаптація тіла до умов навколишнього середовища, що змінюються. Підвищений рівень кортизолу може бути причиною не лише хронічного чи раптового стресу, а й тривалої депресії. Мелатонін є антагоністом гормону стресу кортизолу. Мелатонін – потужний антиоксидант і природний модулятор імунітету. Епіфіз виробляє мелатонін, коли наші очі не отримують світла. Коли наші очі отримують світло, епіфіз припиняє вироблення мелатоніну. Серотонін є

попередником мелатоніну. Серотонін є нейромедіатором, тоді як мелатонін є нейрогормоном. Але обидва діють як гормони. Виробництво мелатоніну відбувається в епіфізі, тоді як вироблення серотоніну відбувається в нервових клітинах. Ферменти, які прискорюють перетворення серотоніну в мелатонін, пригнічуються освітленням, це і пояснює утворення мелатоніну вночі. Дефіцит серотоніну веде до нестачі мелатоніну, що в результаті призводить до безсоння. Тому часто першою ознакою депресії є проблема з засипанням і прокидання. У людей, які страждають депресією, ритм виділення мелатоніну сильно порушений. Серотонін виконує роль хімічного передавача імпульсів між нервовими клітинами. Серотонін виробляється в мозку, де і виконує свої первинні функції, але приблизно 95 % серотоніну синтезується в шлунково-кишковому тракті. Отже, він утворюється в серотонінергічних нейронах, епіфізі, а також ентерохромаффірових клітинах шлунково-кишкового тракту [2]. Настрій людини багато в чому залежить від кількості серотоніну в організмі. Не виключено, що саме дефіцит серотоніну в кишечнику і визначає розвиток депресії. А його недолік в головному мозку – всього лише наслідок, супутня ознака. Доведено, що при зниженні серотоніну підвищується чутливість больової системи організму, тобто навіть саме слабе подразнення висловлюється сильним болем. Дефіцит серотоніну підвищує больовий поріг чутливості, що викликає порушення моторики кишечника (запори та діарею), секреції шлунка і дванадцятипалої кишки (хронічні гастрити і виразки). Брак серотину позначається на метаболізмі корисної мікрофлори товстого кишечника, пригнічуючи його. Крім порушення моторики кишечника, причиною нестачі серотоніну в організмі можуть бути і всі інші захворювання органів травлення, що призводять до поганого засвоєння з їжі необхідних організму речовин, наприклад триптофану. Триптофан – незамінна амінокислота з якої складається серотонін. Саме бактерії товстої кишки вносять певний відсоток у вироблення серотоніну кишечником, оскільки багато видів симбіотичних бактерій мають здатність декарбоксилювати триптофан. Грубі компоненти рослинної їжі нам

не просто потрібні, а життєво необхідні для нормального існування корисної мікрофлори кишечника. Низька кількість клітин головного мозку, відповідальних за вироблення серотоніну, або відсутність рецепторів, здатних отримати вироблений серотонін, дефіцит триптофану - хоча б одна з цих проблем, є великою ймовірністю причини депресії, а також одержимонав'язливих нервових розладів: занепокоєння, паніки і напади безпричинного гніву. Пет-терапія. Переживши стрес люди частіше за все переживають його через людський фактор і тому втрачають довіру до людей. Поруч з тваринами люди заспокоюються. Тварини під час війни покращують добробут людей багатьма способами, починаючи від спілкування, тим самим покращуючи психічне здоров'я, сприяючи порятунку під час катастроф. Спілкування з тваринами буквально покращує настрій та робить нас щасливішими. Люди, які мають домашніх улюбленців відчувають, як тварини покращують самопочуття, заспокоюють після важкого робочого дня та в цілому змінюють стиль життя. Дослідники припускають, що це відбувається через зростання рівню гормонів окситоцину та нейромедіатора серотоніну, що разом забезпечують появу відчуття щастя. Пет-терапія, це групова або ж індивідуальна практика у вигляді прогулянок, ігор чи годування тварин. Пет-терапію застосовують в багатьох напрямках медицини та реабілітації для покращення психічного та фізичного здоров'я. Наприклад, її часто використовують в центрах та будинках для людей похилого віку, як методику для боротьби з депресією, тривожністю та самотністю. А також задля підвищення рівня фізичної активності. Для дітей з аутизмом терапія з тваринами працює як своєрідний соціальний каталізатор. Наприклад, собаки допомагають справлятися з браком сенсорної та емоційної обізнаності та викликати реакцію у дітей з низьким сенсорним та емоційним рівнем збудження. Таким чином діти схильні більше взаємодіяти та використовувати мову. Позитивно впливають на соціальну поведінку дітей і морські свинки. В лікарнях використовують пет-терапію для пацієнтів, які проходять курси лікування та реабілітації, що пов'язані із сильним стресом.

Наприклад, після пережитого стихійного лиха, аварії чи смерті близької людини. Взаємодію з тваринами застосовують для військових, що страждають на ПТСР (посттравматичний стресовий розлад). Отже, сьогоднішня людина України, це життя в стані постійного стресу. Кортизол — глюкокортикоїдний стероїдний гормон який активно виробляється у відповідь на стрес. Підвищений рівень кортизолу провокує негативні наслідки. Підвищений рівень кортизолу може бути причиною не лише хронічного чи раптового стресу, а й тривалої депресії. Мелатонін є антагоністом гормону стресу кортизолу. Серотонін є попередником мелатоніну. Серотонін контролює ефективність роботи не тільки мелатоніну, а і інших трансмітерів. При дефіциті серотоніну контроль слабшає і адреналові реакції, проходячи в мозок, включають механізми тривоги і паніки. Люди, які мають домашніх улюбленців відчують, як тварини покращують самопочуття, заспокоюють після важкого робочого дня та в цілому змінюють стиль життя. Дослідники припускають, що це відбувається через зростання рівню гормонів окситоцину та нейромедіатора серотоніну, що разом забезпечують появу відчуття щастя. Крім того, в деяких дослідженнях було виявлено, що спілкування з тваринами має заспокійливий ефект, що сприяє зниженню артеріального тиску та зменшенню частоти серцебиття. Пет-терапія, це групова або ж індивідуальна практика у вигляді прогулянок, ігор чи годування тварин. Відтак, пропозиції та рекомендації: взяти домашню тварину. При можливості ставати опікуном для тварин, які залишились без хазяїв. Долучатись до благодійних фондів.

Перелік джерел інформації

1. Остапченко Л.І., Балан П.Г., Компанець С.Р. Біологія і екологія. Київ: «Генеза», 2019. 208 с.
2. Філімонов В.І. Фізіологія людини. Київ: Знання, 2021. 488 с.
3. Тварини гарно лікують стрес від війни, — бійці і діти-переселенці. URL: <https://hromadske.radio/podcasts/tochky-opory/tvaryny-garno-likuyut-stres-vid-viyny-biyci-i-dity-pereselenci>.

4. Психологічне здоров'я українців під час війни і як його врятувати. URL: <https://ukrainian.voanews.com/a/vijna-ukraina-dopomoha-psuxolog-psuxolohichnapidtrumka-mentalnezdorovja/6715242.html>.
5. Пет-терапія: як домашні улюбленці впливають на здоров'я. URL: https://kurs.if.ua/news/petterapiya_yak_domashni_ulyublentsi_vplyvayut_na_zdorovya_67768.html/.
6. Тварини-лікарі або пет-терапія. URL: <https://www.zootovary.com/uk/tvarini-likari-abo-pet-terapiya-a-1069.html>
7. Хвостаті друзі на передовій: як тварини підтримують військових на Донбасі. URL: <https://www.bbc.com/ukrainian/features-50665768>.
8. Домашні улюбленці допомагають пережити карантин. URL: <https://www.armyfm.com.ua/domashni-ulyublenci-dopomagayut-perezhiti-karantin/>.

УДК: 612.172.2+616.12-009.3:616-056.52

ОСОБЛИВОСТІ ВАРІАБІЛЬНОСТІ СЕРЦЕВОГО РИТМУ У ХВОРИХ НА ОЖИРІННЯ ТА КОМОРБІДНІСТЬ

Інна Анатоліївна Валентинова, Володимир Леонідович Шкапо
наукові співробітники

ДУ «Національний інститут терапії імені Л.Т. Малої НАМН України»
м. Харків

204

За даними ВООЗ поширеність ожиріння у світі становить близько 30%, а у високорозвинених країнах до 50%. В Україні від ожиріння страждає кожна четверта людина. За статистикою лише 39,6% українців мали нормальну вагу у 2019 році, тоді як 59,1% населення мали надмірну вагу, а 24,8% – ожиріння. Про це свідчать результати дослідження STEPS щодо поширеності факторів ризику неінфекційних захворювань в Україні. Значення ожиріння як чинника ризику серцево-судинних захворювань різко зросло у зв'язку з його високим поширенням у популяції. Для контролю змін маси тіла використовують