

**М.Р. Матуцак**

*асистент кафедри фармацевтичної ботаніки та фармакогнозії  
Вищий державний навчальний заклад  
«Буковинський державний медичний університет»,  
м. Чернівці, Україна*

**О.М. Горошко**

*кандидат фармацевтичних наук, доцент,  
доцент кафедри фармацевтичної ботаніки та фармакогнозії  
Вищий державний навчальний заклад  
«Буковинський державний медичний університет»,  
м. Чернівці, Україна*

**О.І. Захарчук**

*доктор медичних наук, професор,  
завідувач кафедри фармацевтичної ботаніки та фармакогнозії  
Вищий державний навчальний заклад  
«Буковинський державний медичний університет»,  
м. Чернівці, Україна*

**М.А. Ежнед**

*асистент кафедри фармацевтичної ботаніки та фармакогнозії  
Вищий державний навчальний заклад  
«Буковинський державний медичний університет»,  
м. Чернівці, Україна*

**Л.В. Франко**

*викладач коледжу  
Вищий державний навчальний заклад  
«Буковинський державний медичний університет»,  
м. Чернівці, Україна*

## **НУТРИЦІОЛОГІЯ ЯК ОСНОВНА СКЛАДОВА ЗДОРОВОГО ХАРЧУВАННЯ**

***Анотація.** Стаття присвячена аналізу харчування студентів різних курсів та визначенню варіантів навчання й акцентів формування свідомого ставлення до харчування. Неправильна організація харчування пов'язана з відсутністю належного рівня знань із нутриціології, що виявляється в необ'єктивній оцінці раціону та відсутності навичок його корекції.*

***Ключові слова:** нутриціологія, раціональне харчування, здоровий спосіб життя.*

Одним із показників економічного розвитку та національної безпеки держави є стан здоров'я населення. Студентська молодь є основою розвитку суспільства, його енергетичним складником. Важливим чинником формування і розвитку фізично, морально і духовно повноцінної молоді є правильне харчування. Достатнє та збалансоване харчування не тільки забезпечує нормальний ріст і розвиток організму, а й визначає розумовий стан, що важливо в період студентства [1, с. 211; 2, с. 173]. Межа між поняттями «здорове харчування» та «харчування і хвороби» нечітка, а розуміння ролі харчування не завжди адекватно оцінюється, особливо в юні роки. Тоді як неправильне харчування призводить до захворювань органів травлення, серцево-судинної системи, цукрового діабету, ожиріння, психічних розладів, зниження працезд-

датності, погіршення зору й пам'яті [3, с. 129], а в підсумку, негативно впливає на успішність студентів [4, с. 10]. Не менш важливим є поняття якісного харчування, оскільки невмілі спроби корекції раціону часто стають причиною вітамінної та мінеральної надмірності чи недостатності, а також можуть зумовити харчову алергію чи непереносимість. Незважаючи на прогресивний розвиток суспільства, захворюваність серед студентів зростає удвічі і становить майже 35% [5, с. 177]. Пригнічений стан, апатія, дисгармонія із зовнішнім світом і самим собою є наслідками нездорового харчування, що відбиваються на формуванні і засвоєнні соціальних ролей студента та нерідко стають перешкодою на шляху самореалізації.

Тому залишається актуальним вивчення якості та характеру харчування студентів, а також мотивування до раціонального харчування молоді для покращення її здоров'я.

**Метою роботи** є проведення аналізу харчування студентів різних курсів, визначення варіантів навчання і акцентів формування свідомого ставлення до харчування.

Проблему здорового харчування в Україні досліджують багато науковців, зокрема: Н.М. Козик, М.І. Пересічний, П.О. Карпенко, М.П. Гуліч, О.М. Григоренко й інші. Згідно з аналізом літератури [6, с. 150], в Україні впродовж останнього десятиріччя вдвічі зростає захворюваність населення на ендокринні хвороби, порушення обміну речовин, що призводить до набирання зайвої ваги та поширення ожиріння, значне поширення захворювань системи кровообігу, ускладнень цукрового діабету. Водночас збільшилася на 35% захворюваність серед студентів [7, с. 172]. Однією з основних причин цієї тенденції є нераціональне харчування. Харчування забезпечує нормальний розвиток дітей, сприяє профілактиці захворювань, продовженню життя, створює умови для адекватної адаптації людини до навколишнього природного середовища. Тому питання здорового харчування є одним із найголовніших у реалізації соціальної політики держави. Для визначення причини даної проблеми нами проведено дослідження серед студентів вищої школи першого та четвертого курсів фармацевтичного факультету.

Таблиця 1

#### Установлення переваг чинників впливу на здоров'я студентів різних курсів

№ п/п	Чинники впливу на здоров'я	Студенти 1 курсу	Студенти 4 курсу
1.	Якість харчування	15%	60%
2.	Міцність та лабільність нервової системи	50%	20%
3.	Відпочинок	25%	14%
4.	Дія вірусів	10%	6%

За результатами опитування (табл. 1) визначили, що тільки 15% студентів, показники яких на 45% менше за показники старшокурсників, звертають увагу на якість харчування. Серед студентів першого курсу виявлено низький рівень вмінь і навичок щодо організації власного харчування. У більшості студентів порушений режим харчування, оскільки в складі щоденного раціону майже завжди відсутні перші страви, багато субпродуктів та сухих концентратів швидкого приготування, бутерброди, картопля, макаронні вироби, чай, кава, порушена кількість прийому їжі та її об'єм. Встановлено, що майже 43% студентів не снідають, 20% не обідають або обідають не завжди і 50% не вечеряють, понад 30% харчуються лише двічі на добу, а найбільша кількість їжі споживається перед сном. Щоденно споживають овочі лише 31,2%, а свіжі фрукти – 22,8% студентів. Під час опитування студентів щодо причини погіршення харчування встановили, що 10% опитуваних не стежать за харчуванням через брак часу, 25% не задумуються над питанням харчування, 45% вважають, що не шкодять своєму здоров'ю, 20% вважають, що харчуються правильно. Водночас 50% зі студентів початкових курсів не змогли пояснити причину погіршення харчування порівняно з аналогічним харчуванням у домашніх умовах. У результаті підрахунку добової норми кілокалорій у студентів початкових курсів з'ясовано, що в окремих студентів показник становить 1 400 ккал, а також може сягати до 2 710 ккал. Водночас енергетична цінність раціону повинна становити, урахувавши, що діяльність студента належить до розумової праці, 1 950–2 250 ккал, у період сесії енергетична цінність може зрости до 2 500 ккал (наприклад, для 20-річної студентки з масою тіла 60 кг та ростом 165 см оптимальна добова норма повинна складати  $\approx$  1 500 ккал) [8]. Згідно з нашим дослідженням, енергетична цінність раціону відповідає нормі у 24% студентів-першокурсників, недостатня калорійність харчування у 25% респондентів. Надмірне енергоспоживання спостерігається в 51% опитаних.

Неправильна організація харчування пов'язана з відсутністю належного рівня знань із нутріціології, необхідного для побудови здорового харчування, що виявляється в необ'єктивній оцінці раціону та відсутності навичок його корекції. Тому підвищення рівня обізнаності студентської молоді з питань здорового харчування є одним із пріоритетних завдань у мотивації до здорового способу життя.

У Буковинському державному медичному університеті для студентів четвертого курсу фармацевтичного факультету спеціальності «Фармація» викладається дисципліна «Фармацевтичні аспекти нутріціології», робочою програмою якої передбачено 30 аудиторних годин, з яких 20 годин лекцій та 10 годин практичних занять, 45 годин виділено на самостійну підготовку студентів. До навчальної програми включено теоретичний матеріал з організації збалансованого харчування для молоді у сфері розумової праці, питання безпеки харчування і профілактики аліментарних захворювань. Під час вивчення предмета основна увага звертається на вивчення законів впливу їжі і процесу вживання їжі на здоров'я людини, мотивів вибору їжі людиною і механізми впливу цього вибору на здоров'я, вплив біологічно активних добавок (далі – БАД) на організм людини, взаємодії їжі, БАДів та лікарських препаратів. Для отримання практичних навичок та мотивації до побудови здорового харчування студенти виконують практичні роботи з оцінки власного раціону та його корекції з використанням продуктів підвищеної біологічної цінності. Для закріплення знань зі здорового способу життя студентам пропонується оцінити свій стан здоров'я за паспортом здоров'я та скласти програму оздоровлення, включаючи зміну харчових звичок. У результаті вивчення навчальної дисципліни студент повинен вміти проводити консультації з питань хімічного вмісту й енергетичної цінності харчових продуктів, збалансованого харчування, харчового статусу, продемонструвати вміння робити висновки про вплив продуктів харчування на здоров'я людини. Мета нутріціології – не тільки забезпечення раціонального харчування, здатного регулювати обмінні процеси і нормалізувати функції клітин, окремих органів і систем здорової людини, але і сприяння полегшенню стану й одужанню хворих людей, а також здійснення профілактики захворювань в осіб, що належать до груп ризику. Тому завдяки вивченню даної дисципліни студенти не тільки зможуть змінити своє бачення щодо правильного харчування, але і підвищити свій професійний рівень щодо здійснення профілактики та лікування окремих груп хворих. Для цього вони повинні мати знання щодо законодавчої бази України стосовно якості продуктів харчування та спеціальних продуктів: БАДів, функціональних продуктів, дієтичних добавок та ін. Майбутній провізор повинен знати та рекомендувати, поруч із терапевтичними засобами, також дієтичні добавки, як у вигляді лікувальних столів, так і у вигляді різних БАДів. Вміти проводити оцінку якості БАДів та проводити інформаційно-пояснювальну роботу з населенням із цього питання.

Серед студентів старших курсів ставлення до власного харчування суттєво змінене. У більшості студентів унормований режим харчування. Встановлено, що лише 18% студентів не снідають, 40% обідають, понад 60% харчуються тричі на добу, лише 10% харчуються 4 рази на добу. Щоденно споживають овочі 42%, а свіжі фрукти – 33% студентів, обмежують вживання продуктів швидкого харчування 47%. Під час опитування студентів не змінили своє ставлення до харчування 10%, через брак часу, 45% намагаються переглянути спосіб харчування. Під час перегляду раціону харчування студенти враховують енергетичний складник, який відповідає нормі в 40% студентів, недостатня калорійність харчування залишається у 25% респондентів, надмірне енергоспоживання в 35% опитаних. Правильним є збалансоване харчування за всіма нутрієнтами, такі знання одержують студенти під час вивчення нутріціології, що допомагає їм надалі відкорегувати якісний склад свого раціону.

Отже, пріоритетними напрямками оптимізації харчування студентів є проведення валеологічних заходів у вищих навчальних закладах. На наш погляд, покращити валеологічні знання студентів можна шляхом вивчення важливих питань у межах дисципліни «Аспекти нутріціології» на всіх факультетах університету.

З огляду на тенденції європейського розвитку вищої освіти в Україні варто враховувати наявні проблеми впровадження здорового харчування з метою підвищення рівня валеологічного виховання, упроваджувати відповідні предмети чи курси в навчальний процес вищих навчальних закладів.

## ЛІТЕРАТУРА

1. Григоренко О.М. Еволюція теорії та концепції харчування людини. *Вісник Донецького національного університету економіки і торгівлі ім. М. Туган-Барановського*. 2011, №1 (49). С. 205–217.
2. Дослідження особливостей харчування студентів вищої школи як складової способу життя / Н.Н. Козик та ін. *Молодий вчений*. 2017. № 3.1 (43.1). С. 172–176.
3. Гуліч М.П. Раціональне харчування та здоровий спосіб життя – основні чинники збереження здоров'я населення. *Проблеми старення і довголеття*. 2011. Т. 20. № 2. С. 128–132.
4. Гриньова М.В., Коновал Н.О. Організація впливу збалансованого харчування на розумову діяльність студентської молоді : методичні рекомендації. Полтава. 2013. 38 с.
5. Пересічний М.І., Карпенко П.О., Пересічна С.М. Концепція організації харчування студентів. *Проблеми старення і довголеття*. 2011. Т. 20. № 2. С. 177–188.

6. Бурлаку Н.І. Проблеми раціонального харчування українських студентів. *Тези доповідей Всеукраїнської конференції з питань безпеки харчування*. Київ : НТУУ «КПІ», 2010. С. 150–151.
7. Про затвердження Норм фізіологічних потреб населення України в основних харчових речовинах і енергії : наказ МОЗ України від 3 вересня 2017 р. № 1073. URL: <https://zakon.rada.gov.ua/go/z1206-17>.

**М.Р. Матуцак, А.М. Горошко, О.И. Захарчук, М.А. Эжнед, Л.В. Франко. Нутрициология как главная составляющая здорового питания. – Стаття.**

**Аннотация.** Стаття посвящена анализу питания студентов разных курсов, определению вариантов обучения и акцентов формирования сознательного отношения к питанию. Неправильная организация питания связана с отсутствием должного уровня знаний по нутрициологии, которое проявляется в необъективной оценке рациона, отсутствии навыков его коррекции.

**Ключевые слова:** нутрициология, рациональное питание, здоровый образ жизни.

**M. Matuschak, A. Horoshko, A. Zakharchuk, M. Ezhned, L. Franko. Nutrition as a basis of healthy nourishment. – Article.**

**Summary.** The article is devoted to the analysis of the nutrition of students in different courses and the definition of training options and formation of a conscious attitude to nutrition. Wrong food organization is connected with a lack of proper knowledge of nutrition, which manifests itself in a biased assessment of diet and interest.

**Key words:** nutritionology, rational nutrition, healthy lifestyle.

УДК 616.833.2-005.4-008.9-092-07-085.21+615.27

**В.В. Погорелов**

кандидат медичних наук,

лікар-нейрохірург

Харківська клінічна лікарня на залізничному транспорті № 1,

м. Харків, Україна

## ЕНДОТЕЛІЙ-НЕЙРОСУДИННІ ПАРАЛЕЛІ У ЦЕНТРАЛЬНІЙ ЛАНЦІ ПАТОГЕНЕЗУ КОМПРЕСІЇ ЕПІДУРАЛЬНО-СУДИННОЇ СИСТЕМИ ТА КОРЕКЦІЯ ПОПЕРЕКОВОГО БОЛЮ

**Анотація** У 68 хворих із поперековим болем було виявлено підвищення титру NR2-антитіл до NMDA-рецепторів, експресія sVCAM-1 і sICAM-1 і зниження цих показників під впливом прегабаліну.

**Ключові слова:** антитіла до нейрорецепторів, молекули адгезії, прегабалін.

Компресійні пошкодження нервових корінців поперекового відділу хребта (далі – ПВХ) займають одну з лідируючих позицій серед захворювань із тимчасовою втратою працездатності [8–10], а джерелом болю є хребетна фасція, яка формує муфти для нервових корінців. Доведено, що поперековий біль викликає сегментарна дисфункція двох міжхребцевих суглобів і міжхребцевого диска [1; 2; 8]. Тому підвищення напруги у хребцево-руховому сегменті (далі – ХРС) призводить до іритатії рецепторів синув-вертебрального нерва з формуванням болю в оточуючих структурах ПВХ [1; 9; 10]. Здавлення епідурально-мікросудинного сплетіння (далі – ЕМСС), розвиток епідуриту і венозного стазу супроводжується порушенням електричної провідності та пошкодженням нервових корінців спинного мозку (далі – КСМ). Хронічний біль у структурі захворювань периферичної нервової системи становить 10–20% та є економічно-соціальною проблемою [10]. Формування хронічного болю відповідає терміну не менше 12 тижнів [2; 3; 6; 9; 15].

За сучасними патофізіологічними уявленнями, біль у спині – це комплекс ноцицептивно-нейропатичних проявів від пошкодження ноцицепторів диска до запалення в компресованому корінці та спинномозковому ганглії та вплив на цей ланцюг змін різних біомедіаторів. Все це веде до іритатії нервових волокон, порушення мікроциркуляції, інтра-й екстраневрального набряку зі змінами нейрофізіологічних характеристик у КСМ до аксональної дегенерації. Внаслідок нейротоксичності пошкоджується як мієлінова