

**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 II 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 II 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	
Активация 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	

УДК 613.9

БЕРЕЖИ ЗДОРОВ'Я ЗМОЛОДУ

Ангеліна Авраменко, Вероніка Манжула
викладач вищої кваліфікаційної категорії

Ольга Корхова

Медичний фаховий коледж Запорізького державного медичного
університету
м. Запоріжжя

“Здоров’я — не все, але все без здоров’я — ніщо”

Сократ

Як часто Ви замислюєтесь над тим, як важливе для вас здоров’я? Чи може, як кинути палити? Може задумувались над тим, достатньо чи Ви спите чи ні? А ще краще, переймайтесь чи Ви про захист статевих відносин, захищеність від хвороб, які передаються статевим шляхом. Ми можемо з впевненістю сказати, що понад 60% людей про це навіть і не думають, їм все одно в якому віці вони помруть. Паління - одна з найпоширеніших звичок, що наносять втрату здоров'ю людини. Якщо людина викурює в день 1-9 сигарет, то в середньому вона скорочує своє життя на 4,6 роки в порівнянні з людьми, які не палять. Через 2-3 хвилини після вдихання диму нікотин проникає всередину клітин головного мозку та ненадовго підвищує їх активність. Короткострокове розширення судин мозку та вплив аміаку на нервові закінчення дихальних шляхів суб'єктивно сприймаються курцями, як свіжий приплив сил або своєрідне відчуття заспокоєння. Тютюновий дим містить понад 7 000 хімічних сполук, з яких щонайменше 250 є токсичними, а 69 — спричиняють онкологічні захворювання. Куріння підвищує ризик розвитку раку ротової порожнини, гортані або носоглотки, стравоходу, сечового міхура, нирок і сечоводу, шлунка, підшлункової залози та печінки, шийки матки та яєчника та інших органів. До складу сигарет входять різні канцерогени — поліциклічні ароматичні вуглеводні

(ПАУ), альдегіди, леткі органічні вуглеводні тощо. Саме з ними пов'язують появу та розвиток онкологічних захворювань. Хімічні сполуки в сигаретному димі можуть пошкодити або змінити ДНК клітин, що надалі може спричинити появу ракової пухлини. Близько 80% випадків раку легень, а також близько 80% всіх смертей від раку легень пов'язані з курінням. Алкоголь-теж не менш поширена проблема. Вже на перших стадіях розвитку алкоголізму помітні значні зміни особистості. Виникають провали пам'яті, алкогольні психози, порушується сон, часто сняться жахи, спостерігаються напади так званої білої гарячки. Алкоголіка переслідують думки про нікчемність існування, що може призвести до самогубства. Перш за все страждає родина алкоголіка. Наприклад, у чоловіків змінюється сексуальна сфера, яка проходить шлях від примітивізації стосунків до повної імпотенції. Алкоголь уповільнює роботу центральної нервової системи, яка контролює думки. Найбільший вплив алкоголю відбувається на мозок, що впливає на те, як Ви думаєте, відчуваєте й поведіться. Це пов'язано з тим, що алкоголь змінює роботу мозку, і це призводить до виснаження хімічних речовин у мозку, які допомагають зменшити тривожність природним шляхом. У результаті людина відчувати ще більший стрес, тривогу чи депресію, а потім відчуватиме, що потрібно більше алкоголю, щоб допомогти впоратися з цим непереборним відчуттям тривоги. Алкоголь також впливає на здатність обробляти думки і приймати раціональні рішення, що може призвести до збільшення ймовірності насильства або агресивної поведінки. При надзвичайній ситуації вживання алкоголю може здатися хорошим способом допомогти впоратися зі стресом, але це не так, оскільки вживання алкоголю у таких ситуаціях становить додаткову загрозу життю. Також розповсюдженими проблемами є наркотики та незахищені статеві стосунки. Наркоманія! Скільки смертей за цим словом, скільки болі, скільки поламаних життів? Дуже багато! І не відомо, скільки ще життів заберуть із собою в нікуди наркотики! Наркоманія – хвороба, що характеризується непереборним потягом до наркотиків, що викликає в малих дозах ейфорію, у великих – оглушення, наркотичний сон.

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

Систематичний вжиток наркотику, як правило, викликає потребу у збільшенні доз. При наркоманії вражаються внутрішні органи, виникають неврологічні і психічні розлади, розвивається соціальна деградація. Негативні явища, що породжуються вживанням наркотиків, несуть у собі велику небезпеку для людства. Вживання наркотиків, насамперед, негативно впливає на здоров'я людей, сприяє розвитку соматичних і психічних захворювань, і це є одна з причин збільшення смертності населення. Думаєте, статеве просвітництво актуальне тільки для нетямущих підлітків? Розвиток медичної науки і технологій не сильно допомогли людству в питаннях безпечних статевих стовунків. Згідно зі статистикою, кожна 2-а в світі жінка так чи інакше заражується вірусом папіломи людини (ВПЛ), і в 10% випадків це обертається розвитком захворювання. Одна з форм вірусу (найменш небезпечна) викликає відносно нестрашні шкірні бородавки, а ось інша може привести до розвитку раку шийки матки, від якого в Україні щорічно помирає понад тисячу жінок. Передається інфекція статевим шляхом і чоловікам, які, до речі, ніяких онкологічних наслідків у цьому випадку не мають. Сон та харчування. Здоровий сон – це один з головних складових міцного здоров'я поряд зі збалансованим харчуванням та регулярною фізичною активністю. Від постійної нестачі сну у людини можуть розвиватись різні захворювання і порушення, виникає дратівливість, забудькуватість. Під час сну запускається анаболізм - процес, при якому формуються нові високомолекулярні сполуки, синтезуються гормони, відновлюються клітини і м'язові волокна. Організм повністю оновлюється. Харчування у житті людини має дуже велике значення, адже від нього залежить і здоров'я, і самопочуття. Однією з найважливіших складових здорового способу життя є раціональне харчування. Більшість населення зі зневагою ставиться до свого здоров'я. Брак часу, некомпетентність в питаннях культури харчування, темп сучасного життя – все це призводить до нерозбірливості у виборі продуктів. Турбує зростання популярності продуктів харчування швидкого приготування, що містять у великій кількості різні ароматизатори, барвники, модифіковані

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

компоненти. Тому неправильне харчування стає серйозним чинником ризику розвитку багатьох захворювань. Статистика останніх років показує різке збільшення серед молодих людей осіб, які страждають ожирінням, захворюваннями серцево-судинної системи, цукровим діабетом і т.д. Запобігти таким захворюванням можна, якщо вести здоровий спосіб життя і, в першу чергу, правильно харчуватися. Харчування забезпечує найважливішу функцію організму людини, надаючи йому енергію, необхідну для покриття витрат на процеси життєдіяльності. Оновлення клітин і тканин також відбувається завдяки надходженню в організм з їжею «пластичних» речовин – білків, жирів, вуглеводів, вітамінів і мінеральних солей. Їжа – джерело утворення ферментів, гормонів та інших регуляторів обміну речовин в організмі. Нейромедіатори, їх роль у здоров'ї людини. Нейрони (клітини нервової системи) спілкуються між собою за допомогою спеціальних хімічних речовин. Їх і називають нейромедіаторами. Завдяки цим речовинам нейронні мережі в певній ділянці мозку можуть збудитися, загальмувати чи почати краще співпрацювати. Ми цього звісно, не помічаємо. Натомість можемо відчувати радість, збуджене очікування результату, розбудову планів чи тривожність. Рецептор клітини та нейромедіатор взаємодіють, як ключ та замок, чи як елементи пазлу. До рецепторів нейромедіаторів здатні приєднуватися і наркотичні речовини, кофеїн та алкоголь. Сигнал нейромедіатора до рецептора не вічний. Нейромедіатор руйнують ферменти чи поглинають нейрони. Саме на контроль тривалості сигналу до рецептора спрямована дія препаратів, які лікують депресію. Симптоми, які виникають якщо з нейромедіаторами щось не так (порушені сприйняття, утворення або руйнування цієї речовини) можуть супроводжувати шизофренію, аутичне порушення, посттравматичний синдром, хворобу Альцгеймера, Паркінсона, а також тривожність, депресію, вигорання, сонливість чи розсіяність. Щоб налагодити це іноді потрібне медикаментозне лікування, а інколи достатньо дотримуватися правильного раціону та не забувати про спорт і обійми. Адреналін-виділяється, коли лячно, проявляється лють чи збудженість.

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

Він посилює увагу, розширює зіниці, підвищує рівень глюкози в крові, змушує жирову тканину розщеплювати жири, а також прискорює серцебиття, звужує судини внутрішніх органів, розширює судини м'язів та обличчя, дихальні шляхи. Ендорфіни - загальна назва для нейромедіаторів, що викликають відчуття задоволення і знеболення. Структурно вони нагадують опіати, звідси і походить назва "внутрішні морфіни". Відповідно, рецептори ендорфінів називаються опіатними. Ендорфіни виділяються, коли Ви робите улюблені справи, в тому числі п'єте каву, займаєтесь в тренажерному залі, під час після споживання гострої їжі, шоколаду. Якщо у людини не вистачає "гормонів щастя", то він схильний до згубних звичок, які дають ілюзію щастя. Людина починає споживати наркотичні препарати та алкогольні напої, внаслідок чого починає вживати систематично. Через деякий час людина повністю замінює у своєму організмі гормони на ці речовини. Після цього імунітет також загальне самопочуття становиться гіршим, після чого всі внутрішні органи становляться у гіршому стані. Через малий проміжок часу людина відчуває, що не може нічого робити, виникла депресія та є думки про самогубство. В наш час хочеться сказати тільки одне-дотримуйтеся елементарних правил здорового образу життя. Адже бути здоровим, це завжди актуально. Здоров'я запорука життя! Практичною частиною дослідження було проведення анкетування. На I курсі Медичного фахового коледжу Запорізького державного медичного університету (студенти групи МС 22-1 та Ф 22-1) та в їх однолітках - молодіжній групі серед знайомих з Кіровоградської області та з Чехії. Анкета складалась з 11 простих запитань, на кожне з яких студент мав відповісти точно та правдиво. Анкетування проводилось анонімно. Отже, після проведення дослідження в коледжі дійшли до таких висновків, а саме: за допомогою анкетування виявлено, що основна частина першокурсників (85%) займаються активно спортом та навіть більше третини виконують ранкову розминку. У контрольній групі молоді спортом займаються всього 22%, а ранкову розминку виконують 37%. За результатами анкетування, близько 40% першокурсників приділяють увагу прогулянкам

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

пішки, у контрольній групі 42%. Близько 70 % студентів - першокурсників не палять та вважають паління шкідливою звичкою, у контрольній групі всього 36%. Не пробували алкоголь близько 10%, лише спробували близько 85%. У контрольній групі не пробували алкоголь 36%, лише спробували 46%, а вживають часто 18%. На питання “Чи маєте Ви досвід інтимних стосунків? Якщо так, чи розбірливі чи ні в зв’язках?” 90% студентів відповіло, що за віком їм ще рано перейматись інтимними стосунками. У контрольній групі так вважають лише 50%. Слідкують за своїм раціоном харчування близько половини опитуваних і серед першокурсників, і серед контрольної групи. Але майже 85% студентів намагаються їсти три рази на день. У контрольній групі лише 50% намагаються їсти тричі на день. І за результатами опитування з’явилась така категорія молоді, які прагнуть не їсти будь-якими методами (9%). Кількість студентів, які знаходять дієти в інтернеті та ними користуються приблизно однакові: серед першокурсників 21%, а у контрольній групі 27%. При користуванні гаджетами категорія молоді “до 5 годин” серед першокурсників — 78%, контрольна група 64%. За результатами опитування в контрольній групі опитуваних є категорія молоді, які прагнуть просидіти у гаджеті цілісінький день — 18%. Кількість студентів, які сплять на добу 7-9 годин - 68%, в контрольній групі — 55%. Категорія молоді, які не слідкують за режимом сна серед першокурсників — 32%, в контрольній групі — 27%. Отже, після проведення анкетування, визначено рекомендації для наших респондентів: Що можемо порадити одногрупникам, іншим студентам коледжу та взагалі молоді: дотримуйтесь правил гігієни; слідкуйте за раціоном та режимом харчування, не переймайте звички друзів з порушеннями харчової поведінки, будьте фізично активними (спорт, ранкова гімнастика); забезпечте себе хорошим сном; відмовтесь від алкоголю, тютюнопаління та навіть не розпочинайте пробувати наркотики; майте більше позитивних емоцій; розвивайте свій інтелект та інтуїцію; дотримуйтеся режиму праці та відпочинку; майте самоконтроль та виключно безпечно поведітьесь в разі виникнення інтимних стосунків, при

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