

зазвичай зтоншувалася, у середньому на лівій тім'яній кістці дорівнювала 9,2 мм, на правій – 10 мм.

Додатково були вимірянні – довжина стріловидного шва, яка коливалася від 83 мм до 133 мм, та у середньому дорівнювала 115 мм. Максимальна та мінімальна ширини борозни стріловидного шва, у середньому максимальна дорівнювала 11,5 мм, а мінімальна – 2,1 мм.

Виявлена мінливість відношення зовнішніх тім'яних отворів до стріловидної пазухи, отвір може знаходитись далеко від пазухи (більше 6 мм), поруч з нею або у ній. Зовнішній лівий тім'яний отвір частіше знаходився поруч з стріловидною пазухою (53,5%), а правий частіше був у ній (44,5%).

Було помічено, що на двох екземплярах при наявності тім'яного отвору лише на правій тім'яній кістці, також виявлялась додаткова кістка на місці точки lambda (поміж потиличної та тім'яних кісток)

Отримані дані доповнюють існуючу інформацію про маловивчені емісарні канали. Наразі видно пряму необхідність продовжувати вивчення тім'яних емісарних отворів з метою встановлення характеру і частоти їх мінливості, а також зв'язок з типом будови черепа. Існує потенціал їх використання задля ендоскопічних досліджень або малоінвазивних хірургічних операціях на головному мозку.

Стоян А.О.

студент;

Петрухнов О.Д.

викладач,

Харківський національний медичний університет

ЗДОРОВЕ ХАРЧУВАННЯ ДЛЯ СТУДЕНТСЬКОЇ МОЛОДІ

Харчування – основна форма отримання енергії для молодого студента. У наш час харчування відіграє важливу роль у підтримці фізичного здоров'я організму. Правильне і раціональне харчування сприяє поліпшенню працездатності і розумової діяльності. Велика кількість студентської молоді у сучасному світі вживає багато шкідливої їжі. Неправильне харчування призводить до виникнення хронічних захворювань, появи патологій у травному тракті, і як результат – зниження якості навчання, рівня працездатності, академічної успішності. Введення раціонального харчування серед студентів є не тільки необхідним фактором для підтримки оптимального фізичного здоров'я, а й однією з головних складових підвищення рівня навчання.

Мета: визначити вплив здорового харчування на студентську молодь для розвитку та підвищення рівня навчальної діяльності.

Наразі доведено, що правильне і раціональне харчування має значний вплив на поліпшення навчальної діяльності студентської молоді. Здорове харчування є необхідним фактором для профілактики захворювань, підтримання імунітету,

поліпшення життя, підвищення адаптації до навколишнього середовища. У сучасному світі студентська молодь харчується нерегулярно та неправильно, принаймні 1-2 рази на день. Харчування студентів має свої певні характеристики, які мають бути зіставлені з особистим режимом дня і фізичними навантаженнями на організм, а саме від того наскільки правильно організоване здорове харчування студента залежить загальний рівень фізичної активності і якість навчальної діяльності. Запорука підтримки нормального фізичного стану – це дотримання збалансованого раціонального харчування і контроль надходження з їжею основних компонентів: вуглеводів, білків, жирів, вітамінів. В організмі студента згідно фізіологічної точки зору розщеплюються та всмоктуються в кров поживні речовини – нутрієнти. Їх розщеплення є запорукою забезпечення організму корисними речовинами, що необхідні для підтримки метаболізму та задоволення певних енергетичних та пластичних потреб. У XXI ст. фізіологічна теорія є основною для визначення раціональних норм потреби та витрат біологічно активних речовин для різних груп населення, та особливо – для студентів. Згідно фізіологічної теорії організм має бути забезпечений відповідно до енергетичних витрат та механізмів травлення. Добові витрати енергії мають відповідати енергетичній цінності раціону студента. У добовому раціоні студента обов'язково мають бути присутні мікроелементи. При цьому є необхідність правильного обчислення калорійності раціону і енергетичних витрат організму в залежності від індивідуальних особливостей: віку, зросту, ваги, фізичної витривалості, учбового навантаження. Варто зазначити, що чоловіки зазвичай витрачають до 3000 калорій, а жінки до 2600 калорій на добу. Разом з цим необхідно зіставляти кількість споживання їжі на добу з енергетичними витратами, які зазвичай більші, ніж кількість калорій, що має надходити [2, с. 3].

Аналіз літературних джерел, присвячених здоровому харчуванню, дозволив виокремити основні принципи здорового харчування студентської молоді: 1) збалансованість харчування; 2) відповідність калорійності раціону енергетичним витратам; 3) розподіл харчових витрат протягом дня, узгоджений з розпорядком дня студента.

Також, раціон студентської молоді повинен мати антистресовий вплив, для забезпечення оптимального функціонування нервової системи, оптимізації обміну жирів. Порушення харчування може бути основою для виникнення артеріальної гіпертензії, надлишкової маси тіла, серцево-судинних захворювань, які породжують наслідки зниження рівня працездатності та здоров'я в цілому. Насамперед їжа може постачати надлишкову кількість енергії при незбалансованому і нераціональному харчуванні та є джерелом нестачі біорегуляторних механізмів та захисно-приспосувальних реакцій організму. Сьогодні, сучасна студентська молодь через стреси, недостатні фінансові можливості та проблеми у особистому житті вживає шкідливу їжу, а саме: багато вуглеводів, жирів, недостатню кількість питної води, тому трапляються порушення у водно-сольовому обміні та підтримці електролітного балансу. Недостатність незамінних біологічно активних речовин, таких як білки, вітаміни, мікроелементи є передумовою для накопичення в організмі студентів радіонуклідів, які руйнують організм. Дані принципи дозволяють

віднести здорове харчування до найголовнішого фактору який має безпосередній вплив на розвиток і підвищення рівня навчання [2, с. 14].

Враховуючи вище викладене стосовно здорового харчування студентської молоді і його впливу на загальний рівень навчання можливо надати необхідні рекомендації для підтримання належного рівня здорового харчування. Студенти медичних навчальних закладів у нашому світі повинні бути певним прикладом для оточуючого населення. У сучасному суспільстві студентам необхідні рекомендації для підтримки принципів раціонального і здорового харчування, що мають бути повністю зіставлені з індивідуальним режимом дня студента, кількісними та якісними показниками навчання та рівнем добових енергетичних витрат. Сучасну молодь слід спонукати до правильного відношення до свого стану здоров'я, необхідності повної відповідності між енергетичною цінністю і складом раціону, який має бути збагачений поживними біологічними речовинами. Збалансоване та здорове харчування є запорукою підвищення академічної успішності студентської молоді та подальшого розвитку сучасного фахівця в майбутній діяльності.

Список використаних джерел:

1. Арансон М.В. Харчування // Москва, 2014. – 224 с.
2. Губергріц А.Я. Здорове харчування // Київ, 2009. – 398 с.

Сухарева Л.П.

студентка,

Харьковский национальный медицинский университет

СОВРЕМЕННЫЕ МЕТОДЫ ЛЕЧЕНИЯ САХАРНОГО ДИАБЕТА II ТИПА

Сахарный диабет (СД) является важной медико-социальной проблемой, относящейся к приоритетам национальных систем здравоохранения практически всех стран мира. Актуальность сахарного диабета определяется его широкой распространенностью, высокой смертностью и ранней инвалидизацией больных. По данным ВОЗ, сахарный диабет увеличивает смертность в 2-3 раза и значительно сокращает продолжительность жизни. Еще 20 лет назад количество людей с диагнозом «сахарный диабет» в мире не превышало 30 млн. человек. Сегодня их число достигло 347 млн. человек и согласно прогнозам к 2030 году диабет станет седьмой ведущей причиной смерти в мире [1, с. 245]. В связи с этим приоритетным направлением в лечении заболевания становится внедрения инновационных методов лечения больных сахарным диабетом.

Рост заболеваемости сахарным диабетом в значительной мере объясняется быстрым увеличением распространенности избыточного веса, ожирения и отсутствием физической активности среди населения. Несмотря на наличие подтвержденных данных о том, что значительную долю случаев диабета и его