

**Громадська організація
«Львівська медична спільнота»**

ЗБІРНИК ТЕЗ НАУКОВИХ РОБІТ

**УЧАСНИКІВ МІЖНАРОДНОЇ
НАУКОВО-ПРАКТИЧНОЇ КОНФЕРЕНЦІЇ**

**«СУЧАСНІ ТЕНДЕНЦІЇ
РОЗВИТКУ МЕДИЧНОЇ НАУКИ
ТА МЕДИЧНОЇ ПРАКТИКИ»**

25–26 грудня 2020 р.

**Львів
2020**

УДК 61(063)
С91

Сучасні тенденції розвитку медичної науки та медичної практики: збірник тез наукових робіт учасників міжнародної науково-практичної конференції (м. Львів, 25–26 грудня 2020 року). – Львів: ГО «Львівська медична спільнота», 2020. – 96 с.

У збірнику представлені матеріали міжнародної науково-практичної конференції «Сучасні тенденції розвитку медичної науки та медичної практики».

Усі матеріали подаються в авторській редакції.

УДК 61(063)

© Автори статей, 2020

© Львівська медична спільнота, 2020

За результатами дослідження маємо зробити наступний висновок: до сьогодні існуюча модель фармацевтичного працівника в Україні неадекватна, не відповідає сучасним світовим вимогам та недостатньо орієнтована на якість обслуговування і безпеку пацієнта. В основу формування сучасних напрямків управління персоналом аптечних закладів повинно бути покладено оновлене бачення працівника як головного елемента здійснення фармацевтичної опіки, який стовідсотково відданий своїй професії, тому на тепер дуже важливо не втратити цю віру.

Ми вважаємо, що все ж таки соціальна функція аптеки повинна бути на першому місці і саме соціальне спрямування ролі провізора (фармацевта) на сучасному етапі повинно бути питанням постійного моніторингу та удосконалення з боку керівників аптечних закладів.

Список літератури:

1. Закон України № 2801-ХІІ від 19.11.1992 «Основи законодавства України про охорону здоров'я» [Електронний ресурс]. – Режим доступу: <https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/2801-12#Text> .
2. Наказ МОЗ України № 875 від 11.10.2013 «Про затвердження протоколів провізора (фармацевта)» [Електронний ресурс]. – Режим доступу: <https://zakon.rada.gov.ua/rada/show/v0875282-13#Text>.
3. Етичний кодекс фармацевтичних працівників України. – Х. : Золоті сторінки, 2010. – 16 с.
4. Дослідження сучасних аспектів діяльності фармацевтичних працівників / Л. О. Гала, А. І. Бровченко // Фармацевтичний журнал. – 2012. – № 2. – С. 14–19 .

Твердохліб Н. Ю.

викладач фармацевтичних дисциплін

*Фаховий медико-фармацевтичний коледж
Української медичної стоматологічної академії
м. Полтава, Україна*

РОЛЬ ВІТАМІНІВ ДЛЯ ЗМІЦНЕННЯ ЗДОРОВ'Я

Сучасна медицина вважає, що на 95% наше здоров'я залежить від їжі, а найголовніше від вітамінізованої їжі.

Вітаміни-необхідні людині для здатності регулювати дію хімічних реакцій у організмі. Фізіологічна потреба здорових людей в вітамінах змінюється залежно від віку, статі, та навколишнього середовища.

Вітаміни для людини знаходяться в різних продуктах рослинного і тваринного походження. Вони є низькомолекулярними органічними сполуками. Деякі з них утворюються в організмі, при участі бактерій які знаходяться в товстій кишці.

Вітаміни діляться на три групи:

До першої групи входять вітаміни групи В: В₁, В₂, В₆, В₁₂, фолієва кислота, пантотенова кислота, РР, біотин. Вони приймають участь у вуглеводному обміні.

До другої групи входять вітаміни-біоантиоксиданти, які нейтралізують активну форму кисню. Основний представник цієї групи : вітамін С. Вітамін С діє в водних фазах організма, сиворотці ,також в рідині розтеляючій легені. Вітамін Е знаходиться в оболочці клітин. Також в цю групу вітамінів входить каратиноїди, зокрема бета-каротин.

Третя група– це вітамінні прогормони із яких утворюються гормони. До них входять вітаміни А, D.

За хімічною природою всі вітаміни поділяються на жиророзчинні та водорозчинні.

Жиророзчинні вітаміни

A		ЯЙЦЯ, ЯЛОВИЧА ПЕЧІНКА, РИБА, МОЛОКО, МОРКВА, ШПИНАТ, ПЕТРУШКА, СИР
D		ОЛІЯ, ЯЛОВИЧИНА, ЯСЧНИЙ ЖОВТОК, РИБА, ЯЛОВИЧА ПЕЧІНКА
E		МОЛОКО, САЛАТ, ОЛІЯ, ПАРОСТКИ ПШЕНИЦІ
K		МОРСЬКА КАПУСТА, ЦИБУЛЯ, ЗЕЛЕНИЙ ЧАЙ, ШПИНАТ, ЧЕЧЕВИЦЯ

VITAMIN

Жиророзчинні вітаміни– А, Р, Е, К. Вони зберігаються в організмі тривалий час, так як накопичуються в печінці і жировій тканині. Джерело жиророзчинних вітамінів– жирна риба, масло, вершки, ікра осетрових, та деякі овочі.

Водорозчинні вітаміни – це вітаміни групи В та вітамін С. Їх потрібно використовувати щодня, тому що вони не накопичуються в організмі і виводяться через кілька днів. Багате джерело цих вітамінів– фрукти, ягоди, овочі, пивні дріжджі, зелень і проростки злакових.

Водорозчинні: вітамін С (аскорбінова кислота)



Добова норма 50...100мг (сиря рослинна їжа)



Вітаміни бувають натуральними, що містяться в їжі і синтетичні.

Вітамінний зміст в харчуванні знижується в зимові і весняні місяці. На світлі зберігання вітамінів А і Е заборонено. Контакт з киснем не прийнятний для вітаміну В₆.

Синтетичні вітаміни за хімічним складом відповідають натуральним і заповнюють дефіцит окремих вітамінів в організмі, але не містять інших необхідних поживних речовин.

При недостатчі необхідних вітамінів в організмі розвивається гіповітаміноз, у важких випадках – авітаміноз. Безконтрольне застосування у великих дозах може призвести до інтоксикації організму з розвитком гіпервітамінозу, та викликати алергію.

Дефіцит необхідних для організму людини вітамінів антиоксидантів таких як аскорбінової кислоти (вітамін С), токоферолів (вітаміну Е) і каротиноїдів – є одним з факторів, що викликає ризик серцево – судинних і онкологічних захворювань.

Кожній людині необхідно піклуватися про своє здоров'я, вчасно реагувати на недуги, та заповнювати організм необхідними вітамінами не допускаючи авітамінозу.

Список літератури:

1. Иваненко Е.Ф. Биохимия витаминов: учебное пособие / Е.Ф. Иваненко. – Киев : Вища шк., 2000р. [С. 210].

2. К.І. Степашкіна, В.М. Мошков « Лікувальне харчування в домашніх умовах», «Здоров'я»,– Київ 2001 р.
3. Корзун В.Н. Функціональні продукти і їх роль у харчуванні людини. « Наукові праці Одеської національної академії харчових технологій». 2010р.[С. 173–180].
4. Буринська Н.М. Хімія, 11кл. підручник загальноосвіт.шк. 2000р. [с. 57–61].