

МІНІСТЕРСТВО ОХОРОНИ ЗДОРОВ'Я УКРАЇНИ
ПОЛТАВСЬКИЙ ДЕРЖАВНИЙ МЕДИЧНИЙ УНІВЕРСИТЕТ



МАТЕРІАЛИ

Всеукраїнської науково-практичної
конференції молодих учених
«МЕДИЧНА НАУКА – 2023»

(Полтава, 1 грудня 2023 року)



Полтава-2023

МАТЕРІАЛИ

Всеукраїнської науково-практичної
конференції молодих учених
«МЕДИЧНА НАУКА – 2023»
(Полтава, 1 грудня 2023 року)

ЕКСПЕРИМЕНТАЛЬНА МЕДИЦИНА ТА МОРФОЛОГІЯ

Алієв Р.Б., Носар В.І., Розова К.В., Портниченко А.Г.	67
СТРУКТУРНІ ТА МЕТАБОЛІЧНІ ПОРУШЕННЯ ПРИ КОМОРБІДНОМУ ПЕРЕБІГУ ЗАПАЛЬНОГО ПРОЦЕСУ В ЛЕГЕНЯХ НА ТЛІ ІНСУЛІНОРЕЗИСТЕНТНОСТІ ТА ЦУКРОВОГО ДІАБЕТУ 2 ТИПУ	
Балюк О.Є.	68
ОСОБЛИВОСТІ ХІМІЧНОЇ ДЕПІЛЯЦІЇ В БІЛИХ ЩУРІВ ЯК МОДЕЛЬНОЇ ПАТОЛОГІЇ	
Данилів О.Д., Шепітько В.І., Стецук Є.В., Борута Н.В.	70
МОРФОФУНКЦІОНАЛЬНІ ЗМІНИ ТРИЙЧАСТОГО ВУЗЛА ПРИ МОДЕЛЮВАННІ ГОСТРОГО АСЕПТИЧНОГО ЗАПАЛЕННЯ У ЩУРІВ	
Дубінін Д.С., Шепітько В.І., Дубінін С.І., Стецук Є.В., Борута Н.В.	72
ОСОБЛИВОСТІ БУДОВИ ВНУТРІШЬОПЕЧІНКОВИХ ЖОВЧОВИВІДНИХ ПРОТОК У ХИЖИХ ССАВЦІВ	
Максименко О.С.	73
РЕЗУЛЬТАТИ ЕКСПЕРИМЕНТАЛЬНОГО МОДЕЛЮВАННЯ АСЕПТИЧНОГО ПЕРИТОНІТУ У БІЛИХ ЩУРІВ	
Павлова О.О., Лукянова Є.М.	74
ВПЛИВ МЕЗЕНХІМАЛЬНИХ СТОББУРОВИХ КЛІТИН НА ПОКАЗНИКИ ПРООКСИДАНТНО-АНТИОКСИДАНТНОГО ГОМЕОСТАЗУ У ЩУРІВ ЗІ СКОПОЛАМІН-ІНДУКОВАНОЮ ДЕМЕНЦІЄЮ АЛЬЦГЕЙМЕРІВСЬКОГО ТИПУ	
Семака О.В.	75
ДІЯ НАНОЧАСТИНОК МАГНЕТИТУ НА ГАЗИ КРОВІ, PH ТА ЕЛЕКТРОЛІТИ В ІНТАКТНИХ ТВАРИН	
Цінкевич Ю. Б., Древаль М. В.	76
ХАРЧОВІ АСПЕКТИ ВЕГАНСЬКОЇ ДІЄТИ	
Штепа К.В., Шепітько В.І., Стецук Є.В.	78
МОРФО-СТРУКТУРНА ОРГАНІЗАЦІЯ МАЛИХ СЛИННИХ ЗАЛОЗ ТВЕРДОГО ПІДНЕБІННЯ ПРИ ВВЕДЕННІ ТРИПТОРЕЛІНУ НА РАННІХ ТЕРМІНАХ ДОСЛІДЖЕННЯ У ЩУРІВ	

ГУМАНІТАРНІ ПРОБЛЕМИ МЕДИЦИНИ ТА ПИТАННЯ ВИКЛАДАННЯ У ВИЩІЙ МЕДИЧНІЙ ШКОЛІ

Efendiieva S.M., Vardanian A.O., Slipchenko L.B., Prykhodko Ya.M., Navylyieva K.H.	80
IMPROVING MEDICAL ENGLISH WITH YOUGLISH VIDEO CONTEXT AND WORDCLOUDS.COM	
Жамардій В.О.	82
ІСТОРИЧНІ АСПЕКТИ СТАНОВЛЕННЯ ТА РОЗВИТКУ ФІТНЕС-ТЕХНОЛОГІЙ	
Лісецька І.С., Кривенський Т.П.	83
МІСЦЕ САМОСТІЙНОЇ РОБОТИ СТУДЕНТІВ В ПІДГОТОВЦІ МАЙБУТНІХ ВИСОКОКВАЛІФІКОВАНИХ СПЕЦІАЛІСТІВ	
Приліпка К.О.	85
ОСНОВНІ ПРОБЛЕМИ АДАПТАЦІЇ СТУДЕНТІВ МЕДИКІВ ДО НАВЧАННЯ У ЗАКЛАДАХ ВИЩОЇ ОСВІТИ В УМОВАХ ВОЄННОГО ЧАСУ	
Харченко В.В., Вороний Д.Р.	87
ВПЛИВ НАВЧАННЯ У ВНЗ НА ЗДОРОВИЙ СПОСІБ ЖИТТЯ СТУДЕНТІВ	

УДК 378 : 613.9–057.875

Харченко В.В., Вороний Д.Р.

ВПЛИВ НАВЧАННЯ У ВНЗ НА ЗДОРОВИЙ СПОСІБ ЖИТТЯ СТУДЕНТІВ

Вінницький національний медичний університет ім. М.І. Пирогова

Актуальність: Навчання є невід’ємною складовою нашого життя. Студенти отримують знання для вдалого формування власного майбутнього. Чим сумлінніше здобувач освіти буде освоювати знання, тим кращі шанси на успіх у його кар’єрі. Проте, неможливо повністю віддатися навчанням, залишивши свої потреби, оскільки це найближчим часом може призвести до проблем зі здоров’ям, які будуть відігравати велику роль як у самому навчанні, так і в житті. Щоб не допускати такого, потрібно розпланувати свій режим дня відповідно до графіку навчання, задля уникнення неприємностей зі здоров’ям. Однак, які ж фактори потрібно враховувати при організації свого дня, щоб сумістити здобування освіти та здоровий спосіб життя?

Мета: визначити фактори, які впливають на якість життя студента під час його навчання в університеті, дослідити їх вплив та запропонувати шляхи їх вирішення.

Матеріали та методи: статистичний метод, використовувались результати анкетування 67 студентів 4-го курсу Вінницького національного медичного університету.

Результати: 64,7% опитаних мають нерегулярне харчування, при цьому 76,6% не снідає. Студенти зранку часто ігнорують прийом їжі через бажання довше поспати, як висловилося 84,9% тих, хто не снідає. 53,2% студентів періодично обідають бутербродами після пар, взамін повноцінного прийому їжі. 70,4% студентів мають неприємні відчуття в животі, які виникають протягом дня.

Довгим та складним пробудженням компенсується пізній сон. 69,8% опитаних висловилося, що лягають спати після першої години ночі. 54,9% мають сон менше 6-ти годин.

57,5% студентів відмовляються від прогулянок на свіжому повітрі через потребу у виділенні більше часу на навчання. 48,2% витрачають на навчання більше 4-х годин у день. 33,7% студентів змушені використовувати вихідні для підготовки до пар, щоб здобути кращі бали.

93% опитаних не проводять ранкову гімнастику, 61,1% не займаються фізкультурою впродовж дня, 53,1% змушені припинити заняття спортом через початок навчання.

Висновки: згідно статистичній обробці проведеного дослідження, бачимо, що у студентів існує високий показник враження шлунково-кишкового тракту на фоні нерегулярного харчування. Причин такої ситуації може бути безліч, однак найголовніша - брак часу. Дані порушення будуть призводити до зниження якості життя, зниження фізичних та розумових можливостей студента, зниження засвоєності матеріалу; виникнення ускладнень, які призводять до госпіталізації, що повністю виб’є здобувача освіти з колії навчання.

Зменшення часу сну призводить до виснаження організму, нервової системи, його підвищеної втомлюваності, зниженої працездатності, що негативно

вно впливає на повсякденне життя студента через його постійну сонливість, зменшення стійкості організму до інфекцій, що призводить до частих захворювань; та на навчання, що провокує зниження якості рівня знань, результатів навчання. До цього стану призводить високе емоційне та інтелектуальне навантаження під час підготовки до пар, яке супроводжується іншими життєвими цілями, як покупка продуктів, приготування їжі і т.д.

Нестача відпочинку та прогулянок призводить до гіпоксії, перевтоми, тому в таких студентів буде нерідкими випадки головного болю, безсоння, постійної сонливості, відчуття слабкості, виснаженості, зниження швидкості реакції, розумових процесів, поява ризику розвитку артеріальної гіпертензії, синдрому хронічної втоми та ін.

Нестача фізичних навантажень у студентів провокує зниження резистентності організму до інфекцій, хвороб опорно-рухової системи, неврологічних патологій.

Пропозиції до вирішення: для допомоги студентам у впровадженні здорового способу життя в їх графіки, бажано було б перенести початок пар на більш пізній час, сконцентрувати всі кафедри в одному місці для полегшення орієнтування в часі під час їх відвідування; збільшити кількість доступних матеріалів або їх інформативність для підготовки (лекції, методичні розробки), щоб мінімізувати втрату часу на пошук матеріалів для підготовки до пар; збільшити кількість годин для деяких кафедр, де календарні плани особливо скорочені, щоб розтягнути теми і полегшити умови для підготовки студентам; дотримуватись правил провітрювання та вологих прибирань у аудиторіях; проводити загальноосвітні, загальнорозвиваючі та спортивні заходи на свіжому повітрі.