

**МІНІСТЕРСТВО ОХОРОНИ ЗДОРОВ'Я УКРАЇНИ
НАЦІОНАЛЬНИЙ ФАРМАЦЕВТИЧНИЙ УНІВЕРСИТЕТ
НАВЧАЛЬНО-НАУКОВИЙ ІНСТИТУТ ПРИКЛАДНОЇ ФАРМАЦІЇ
КАФЕДРА НОРМАЛЬНОЇ ТА ПАТОЛОГІЧНОЇ ФІЗІОЛОГІЇ**



Всеукраїнська науково-практична інтернет-конференція

**«ФІЗІОЛОГІЯ, ВАЛЕОЛОГІЯ, МЕДИЦИНА:
СУЧАСНИЙ СТАН ТА ПЕРСПЕКТИВИ РОЗВИТКУ»**

**06 квітня 2021 року
м. Харків – Україна**

УДК: 577.1:612 (043.2)

Редакційна колегія: Заслужений діяч науки і техніки України, проф. Котвіцька А.А., проф. Владимірова І.М., проф. Кононенко Н.М.

Укладачі: доц. Рибак В.А., доц. Гнатюк В.В., Волохов І.В., доц. Бурлака І.С.

Реєстраційне посвідчення УкрІНТЕІ № 401 від 16.09.2020 р.

Фізіологія, валеологія, медицина: сучасний стан та перспективи розвитку : тези доповідей Всеукраїнської науково-практичної інтернет-конференції (06 квітня 2021 р.). – Х. : Вид-во НФаУ, 2021. – 184 с.

Збірник містить матеріали Всеукраїнської науково-практичної інтернет-конференції: «Фізіологія, валеологія, медицина: сучасний стан та перспективи розвитку». В матеріалах конференції розглянуто актуальні питання фізіології, валеології та медицини: молекулярно-клітинні та генетичні механізми функціонування організму; регуляція фізіологічних функцій та їх порушення; механізми впливу факторів навколишнього середовища на формування фізіологічних функцій організму людини та тварин; інтегративні механізми функціонування вісцеральних систем; регуляція гомеостазу; роль фізіологічних бар'єрів організму людини; вікова фізіологія; онтогенез; геронтологія; сучасні теорії старіння; нейрофізіологія сну; фізіологічні механізми адаптації та їх порушення; функціональні резерви організму; інтегративні механізми функціонування сенсорних і рухових систем; хронофізіологія; фізіологія поведінки; нейротехнології; нейровізуалізація в медицині та в освіті; біосенсорні технології; регуляція нейрогенезу; нейробиологія поведінки тварин; фізіологічні основи дії біологічно активних сполук; хронофармакологія; історичні аспекти становлення фізіології як науки; сучасні технології фізичної терапії та медичної реабілітації; сучасні проблеми медичної та біологічної освіти; ефективні підходи до викладання фізіологічних дисциплін; симуляція та дослідження фізіологічних станів і реакцій; сучасні методи валеопрофілактики та оздоровлення; індивідуальні оздоровчі програми; практичний досвід та сучасні можливості організації; хронотипи та здоров'я людини; здоров'язбережувальні технології та продуктивність життєдіяльності з урахуванням хронотипів; глобальні проблеми громадського здоров'я; актуальні питання індивідуальної та громадської гігієни та профілактики; медико-соціальні аспекти здоров'я.

Для широкого кола наукових і практичних працівників медицини, фізіології та фармації.

UDC 577.1:612 (043.2)

Editorial board: Honored worker of science and technology of Ukraine, prof. Kotvitska A.A., prof. Vladimirova I.M., prof. Kononenko N.M.

Compilers: ass. prof. Rybak V.A., ass. prof. Hnatiuk V.V., Volokhov I.V., ass. prof. Burlaka I.S.,
Registration certificate UkrISTEI № 401 dated 16.09.2020.

Physiology, valeology, medicine: modern status and development prospects : collected papers of All-Ukrainian Scientific and Practical Internet Conference (April 6, 2021). – Kh.: NUPh, 2021. – 184 p.

Collected papers includes the materials of All-Ukrainian Scientific and Practical Internet Conference «Physiology, valeology, medicine: modern status and development prospects». The modern problems of physiology, valeology and medicine were considered the materials of the Conference: molecular-cellular and genetic mechanisms of organism functioning; regulation of physiological functions and their violation; mechanisms of environmental factors influence at the physiological functions formation of the human and animal organism; integrative mechanisms of visceral systems functioning; regulation of homeostasis; the role of physiological barriers in the human body; development physiology; ontogenesis; gerontology, modern theories of aging; neurophysiology of sleep; physiological mechanisms of adaptation and their disorders; functional reserves of the body; integrative mechanisms of sensory and motor systems functioning; chronophysiology; physiology of behavior; neurotechnology; neuroimaging in medicine and education; biosensor technologies; biosensors based on biomacromolecules and biomimetics; regulation of neurogenesis; neurobiology of animal behavior; physiological bases of biologically active compounds action; chronopharmacology; historical aspects of the physiology formation as a science; modern technologies of physical therapy and medical rehabilitation; modern problems of medical and biological education; effective approaches to teaching physiological disciplines; simulation and study of physiological states and reactions; modern methods of valeoprevention and sanitation; individual wellness programs; practical experience and modern capabilities of the organization; chronotypes and human health; health-preserving technologies and productivity of life taking into account chronotypes; global issues of healthy civil; topical issues of individual and public hygiene and prevention; medical and social aspects of health.

For a wide audience of scientific and practitioners of medicine, physiology and pharmacy.

UDC 577.1:612 (043.2)

© NUPh, 2021

ПОМІРНЕ ФІЗИЧНЕ НАВАНТАЖЕННЯ ЯК МЕТОД ПІДВИЩЕННЯ НЕСПЕЦИФІЧНОЇ ІМУНОРЕЗИСТЕНТНОСТІ ОРГАНІЗМУ ЛЮДИНИ

Кателевська Н. М., Почерніна М. Г., Адамовська О. С.

Харківський національний медичний університет, м. Харків, Україна

kat11980@ukr.net

Вступ. Широке поширення та швидке розповсюдження різноманітних вірусних інфекцій, в тому числі тих, що виникають в наслідок мутацій вже давно відомих збудників респіраторних вірусних захворювань і характеризуються значною пошкоджуючою дією на організм людини, наприклад, вірус SARS-CoV-2, поставило людство перед необхідністю вивчення та активного застосування у повсякденному житті індивідуальних методів профілактики. Одним із подібних методів є підвищення неспецифічної імунорезистентності шляхом виконання фізичних вправ, які можна охарактеризувати як помірне фізичне навантаження.

Мета. Вивчення використання помірною фізичного навантаження як методу підвищення неспецифічної імунорезистентності, а також використання цього методу з метою індивідуальної профілактики COVID-19.

Матеріали та методи дослідження. З метою вивчення застосування помірною фізичного навантаження як методу підвищення неспецифічної імунорезистентності було проведено добровільне анонімне опитування людей різного віку і видів діяльності. В анкетному опитуванні прийняло участь 77 осіб різного віку. Також було проведено визначення фізіологічних змін в організмі людини під час виконання фізичних вправ середньої інтенсивності.

Результати та їх обговорення. Вплив помірною фізичного навантаження на стан імунної системи характеризується активізацією продукції імунних клітин, а саме Т-хелперів – однієї з ланок первинного захисту організму проти дії різних видів вірусної інфекції. При цьому фізична робота, що не супроводжується формуванням фізіологічного стресу, оказує стимулюючий ефект на серцево-судинну та респіраторну системи організму. Під час виконання неважких вправ, наприклад, комплексу ранкової гімнастики або при 30-хвилинній прогулянці у середньому темпі, відбувається активізація тканинного крово- та газообміну, покращується робота легень, становиться більш продуктивною біотранспортувальна функція крові. Що є фізіологічно обґрунтованим механізмом підвищення неспецифічної імунорезистентності.

Вивчення застосування помірною фізичного навантаження як методу підвищення неспецифічної імунорезистентності, що було проведено шляхом анонімного анкетного опитування показало, що 100% респондентів проінформовані про ефективність регулярних фізичних вправ у профілактиці COVID-19, але лише 14,28% (11 осіб) роблять це регулярно.

Висновки. Помірне фізичне навантаження є фізіологічно обґрунтованим методом підвищення неспецифічної імунорезистентності організму людини, але недостатньо практично впровадженим у системі індивідуальної профілактики захворювання на COVID-19 та інші респіраторні вірусні інфекції.