

**МІНІСТЕРСТВО ОХОРОНИ ЗДОРОВ'Я УКРАЇНИ  
НАЦІОНАЛЬНИЙ ФАРМАЦЕВТИЧНИЙ УНІВЕРСИТЕТ  
КАФЕДРА НОРМАЛЬНОЇ ТА ПАТОЛОГІЧНОЇ ФІЗІОЛОГІЇ**



**V науково-практична конференція  
студентів та молодих вчених з міжнародною участю**

**«ВІД ЕКСПЕРИМЕНТАЛЬНОЇ ТА КЛІНІЧНОЇ ПАТОФІЗІОЛОГІЇ  
ДО ДОСЯГНЕНЬ СУЧАСНОЇ МЕДИЦИНИ І ФАРМАЦІЇ»**

**18 травня 2023 р.  
ХАРКІВ – Україна**

**МІНІСТЕРСТВО ОХОРОНИ ЗДОРОВ'Я УКРАЇНИ  
НАЦІОНАЛЬНИЙ ФАРМАЦЕВТИЧНИЙ УНІВЕРСИТЕТ  
КАФЕДРА НОРМАЛЬНОЇ ТА ПАТОЛОГІЧНОЇ ФІЗІОЛОГІЇ**



**V науково-практична конференція  
студентів та молодих вчених з міжнародною участю**

**«ВІД ЕКСПЕРИМЕНТАЛЬНОЇ ТА КЛІНІЧНОЇ ПАТОФІЗІОЛОГІЇ  
ДО ДОСЯГНЕНЬ СУЧАСНОЇ МЕДИЦИНИ І ФАРМАЦІЇ»**

**18 травня 2023 р.  
ХАРКІВ – Україна**

**MINISTRY OF HEALTH OF UKRAINE  
NATIONAL UNIVERSITY OF PHARMACY  
DEPARTMENT OF PHYSIOLOGY AND PATHOLOGICAL PHYSIOLOGY**



**V scientific and practical conference  
of students and young scientists with international participation**

**«FROM EXPERIMENTAL AND CLINICAL PATHOPHYSIOLOGY TO THE  
ACHIEVEMENTS OF MODERN MEDICINE AND PHARMACY»**

**May 18, 2023  
KHARKIV – Ukraine**

## РАЦІОНАЛЬНЕ ХАРЧУВАННЯ І РЕЖИМ ДНЯ ЯК ПРОФІЛАКТИКА ЦУКРОВОГО ДІАБЕТУ

Васильєва С. І., Мокрякова М. І.

*Харківський національний медичний університет,*

*м. Харків, Україна*

sivasylieva.2m21@knmu.edu.ua, mi.mokriakova@knmu.edu.ua

**Вступ.** Цукровий діабет є одним з найбільш актуальних проблем сучасного світу. Захворювання посідає одне з провідних місць серед хронічних недуг, що стосуються мільйонів людей у всьому світу. Це не тільки захворювання, але і складна медична та соціальна проблема, оскільки воно може призводити до різних ускладнень, які негативно впливають на якість життя пацієнта. Проте є багато способів профілактики цукрового діабету, які можуть допомогти зменшити ризик розвитку захворювання.

**Мета.** Визначити усвідомленість населення у питанні факторів розвитку цукрового діабету, та удосконалити навички здорового образу життя для зменшення ризику виникнення даного захворювання.

**Матеріали та методи.** Для написання дослідницької роботи було проведено добровільне анонімне опитування 75 осіб, серед яких студенти 1-4 курсів.

**Результати.** За результатами соціального опитування були отримані результати: що 96% людей не має діабету, а 4% його мають. При наявності хвороби 6,1% респондентів відповіли, що здійснюють самостійне вимірювання рівня цукру в крові, коли 93,9% цього не роблять. Також при наявності захворювання частота вимірювання рівня цукру в крові серед опитуваних така: 83,9% не перевіряють, 9,7% – раз на місяць, 6,5% – декілька разів на день. Щодо варіацій методів лікування діабету, то дієтотерапію використовують 33,3% опитуваних, фізичні вправи – 50%, інсулінотерапія – 33,3%, прийом лікарських засобів для зниження рівня цукру – 16,7%, регулярний огляд у спеціаліста – 33,3%. На питання «Чи знають ризик діабету та засоби його попередження» відповіді були такі: 82,7% знають, а 17,3% – ні. Дослідження також доводять, які заходи профілактики цукрового діабету використовують респонденти і яку обізнаність вони мають з цього питання. Конкретні дані вказують на те, що 74,7% людей застосовують заходи зі зниження стресу, 52% – відмовляються від паління, 48% – виключають з дієти вуглеводи та цукри, 44% – контролюють рівень цукру в крові, а лише 10,7% вживають спеціальні препарати для профілактики цукрового діабету. Відповіді на питання «Як часто респонденти проходять медичний огляд або роблять профілактичні аналізи?» результати були такі: 53,3% респондентів проходять медичний огляд один раз на рік, 29,3% роблять це рідше одного разу на рік, а 17,3% взагалі не проходять медичного огляду. 98,7% студентів вважають, що профілактика діабету важлива, а 1,3% – ні. 53,3% респондентів знають, що вживання солодощів зранку може спровокувати діабет, а 46,7 – ні. Опитування також виявило, що багато людей мають «бар'єри» в житті, які ускладнюють профілактику діабету, а саме: 49,3% мають недостатню мотивацію або знання

профілактики діабету, 42,7% – відсутність часу для здорового способу життя. 36% – економічні обмеження для виконання здорового способу життя, 18,7% – відсутність доступу до здорової їжі та можливості приготування їжі вдома, а лише 1,3% респондентів відповіли, що є байдужість до свого стану та лінь. Значущі фактори, які впливають на ризик виникнення діабету включають надмірну вагу або ожиріння – 85,3%, сімейну спадковість – 73,3%, недостатню фізичну активність – 62,7%, неузгоджену дієту – 52%, вік 45 і старші – 30,7%. Щодо обмеження деяких продуктів харчування, щоб запобігти діабету, то 64% обмежують цукор та солодоші, 57,3% – жирну їжу, 22,7% – біле пшеничне борошно та вироби з нього, 16% – крохмальні продукти, а саме картоплю, кукурудзу, рис. Що стосується найбільш популярних джерел інформації, то перше місце посідає Інтернет – 89,3%, друге місце – лікар – 58,7%, третє – журнали та газети – 9,3%, четверте – телебачення – 4%, п'яте – радіо – 1,3%. Також 97,3% вважають, що медіа повинні більше уваги приділяти питаннями профілактики діабету та здоровому способу життя в цілому, а 2,7% вважають, що не повинні цього робити.

**Висновок.** Загальна картина, отримана з соціального опитування, свідчить про те, що серед студентів є відсоток людей, які мають діабет або схильні до його розвитку через наявність факторів ризику. Проте більшість студентів відчувають відповідальність за своє здоров'я та є обізнаними щодо профілактики діабету. Також є респонденти, які стикаються з різними "бар'єрами" в житті, які ускладнюють їхні можливості для ведення здорового способу життя.

**Ключові слова:** цукровий діабет, профілактика, ризик, здоровий спосіб життя.