

МІНІСТЕРСТВО ОХОРОНИ ЗДОРОВ'Я УКРАЇНИ  
Харківський національний медичний університет  
(кафедра фізіології)  
Харківський національний фармацевтичний університет  
(кафедра біології, фізіології і анатомії людини)  
Харківська спілка медичної валеології

**ФІЗІОЛОГІЯ  
МЕДИЦИНИ, ФАРМАЦІЇ ТА ПЕДАГОГІЦІ:  
«АКТУАЛЬНІ ПРОБЛЕМИ ТА СУЧАСНІ  
ДОСЯГНЕННЯ»**

**Тези доповідей  
III Всеукраїнської студентської наукової конференції з фізіології  
з міжнародною участю**

**18 травня 2016 року**

**Харків – 2016**

**Фізіологія медицині, фармації та педагогіці: «Актуальні проблеми та сучасні досягнення»:** тези доповідей III Всеукр. студент. наук. конф. з фізіології з міжнародною участю (18 травня 2016 р.). – Харків: ХНМУ, 2016. – 158 с.

**Физиология медицине, фармации и педагогике: «Актуальные проблемы и современные достижения»:** тезисы докладов III Всеукр. студен. науч. конф. по физиологии с международным участием (20 мая 2016 г.). – Харьков: ХНМУ, 2016. – 158 с.

**Physiology to Medicine, Pharmacy and Pedagogics: «Actual problems and Modern Advancements»:** brief outline reports of III Ukrainian Students Scientific Conference of Physiology with international participation (May, 18 2016). – Kharkov: KhNMU, 2016. – 158 p.

Конференція зареєстрована в Харківському інституті науково-технічної та економічної інформації (Укр ІНТЕІ), посвідчення № 819 від 3 грудня 2013 р.

**Редакційна колегія:** *Д.І. Маракушин (головний редактор),  
Л.М. Малоштан,  
І.А. Іонов,  
Н.І. Пандікідіс,  
Н.В. Деркач,  
Т.Є.Комісова.*

Адреса редколегії: м. Харків, пр. Науки, 4, ХНМУ, кафедра фізіології.

ДЕСТРУКТИВНОГО ВОЗДЕЙСТВИЯ НА МИКРОФЛОРУ // Тези доповідей III Всеукраїнської студентської наукової конференції з фізіології з міжнародною участю (18 травня 2016 р.). – Харків. – 2016. – С.

Курчанова Ю.В., Шенгер С.В. ЦВЕТОТЕРАПИЯ КАК СПОСОБ ПСИХОЛОГИЧЕСКОЙ РАЗРЯДКИ ЛЮДЕЙ СТРЕССОВЫХ ПРОФЕССИЙ // Тези доповідей III Всеукраїнської студентської наукової конференції з фізіології з міжнародною участю (18 травня 2016 р.). – Харків. – 2016. – С.

Курячая О.П., Жубрикова Л.А. ОНТОГЕНЕТИЧЕСКИЕ ОСОБЕННОСТИ ВЫВЕДЕНИЯ МЕДИАТОРНЫХ ВЕЩЕСТВ В ГИПОТАЛАМИЧЕСКОЙ ОБЛАСТИ МОЗГА // Тези доповідей III Всеукраїнської студентської наукової конференції з фізіології з міжнародною участю (18 травня 2016 р.). – Харків. – 2016. – С.

Кутарева М.Ю., Григоренко Н.В. ФИЗИОЛОГИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ// Тези доповідей III Всеукраїнської студентської наукової конференції з фізіології з міжнародною участю (18 травня 2016 р.). – Харків. – 2016. – С.

Латанская Н. С., Григоренко Н. В. К ВОПРОСУ О ВЛИЯНИИ ГИПОКИНЕЗИИ НА СОСТОЯНИЕ ФУНКЦИОНАЛЬНЫХ СИСТЕМ ОРГАНИЗМА// Тези доповідей III Всеукраїнської студентської наукової конференції з фізіології з міжнародною участю (18 травня 2016 р.). – Харків. – 2016. – С.

Линёва М.В., Шнурко Э.О., Сокол Е.Н. ИССЛЕДОВАНИЕ УЧЕБНО-ПОЗНАВАТЕЛЬНОЙ МОТИВАЦИИ СТУДЕНТОВ-МЕДИКОВ С РАЗНОЙ СТЕПЕНЬЮ ВЫРАЖЕННОСТИ ФУНКЦИОНАЛЬНОЙ АСИММЕТРИИ// Тези доповідей III Всеукраїнської студентської наукової конференції з фізіології з міжнародною участю (18 травня 2016 р.). – Харків. – 2016. – С.

Лунина А.О., Маслова Н.М.  
ЛАТЕРАЛЬНОЕ ПАРАБРАХИАЛЬНОЕ ЯДРО: ЕСТЬ? ИЛИ НЕ ЕСТЬ? .....

Луценко Л.И., Григоренко Н.В. ВЛИЯНИЕ НЕРВНОГО ПЕРЕНАПРЯЖЕНИЯ ВО ВРЕМЯ ТРУДОВОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ// Тези доповідей III Всеукраїнської студентської наукової конференції з фізіології з міжнародною участю (18 травня 2016 р.). – Харків. – 2016. – С.

Маликова Е.А., Григоренко Н.В. ФИЗИОЛОГИЧЕСКАЯ АДАПТАЦИЯ ОРГАНИЗМА// Тези доповідей III Всеукраїнської студентської наукової конференції з фізіології з міжнародною участю (18 травня 2016 р.). – Харків. – 2016. – С.

Малишко А., Пандікідіс Н.І. ОСОБЛИВОСТІ АДАПТАЦІЇ СТУДЕНТІВ-МЕДИКІВ ДО НАВЧАННЯ У ВУЗі// Тези доповідей III Всеукраїнської студентської наукової конференції з фізіології з міжнародною участю (18 травня 2016 р.). – Харків. – 2016. – С.

Малюченко А.Ю., Шенгер С.В. ВЛИЯНИЕ НАРКОТИЧЕСКИХ ВЕЩЕСТВ НА ЦЕНТРАЛЬНУЮ НЕРВНУЮ СИСТЕМУ // Тези доповідей III Всеукраїнської студентської наукової конференції з фізіології з міжнародною участю (18 травня 2016 р.). – Харків. – 2016. – С.

Маслова Ю.И., Баусова О.Б., Жубрикова Л.А. МЕЖСИСТЕМНЫЕ ВЗАИМООТНОШЕНИЯ В КАРДИОРЕСПИРАТОРНОЙ СИСТЕМЕ У СТУДЕНТОВ-МЕДИКОВ В ДИНАМИКЕ ОБУЧЕНИЯ В ВУЗЕ// Тези доповідей III

серотонина, дофамина и норадреналина у 1-месячных животных сходен с уровнем аминов у 3-месячных и 12-месячных животных. Поэтому выявить особенности соотношения и выведения аминов, которые депонированы в разных пулах, у животных 1-, 3-, 12-месячного возраста оказалось возможным только при экспериментальном воздействии. Для такого воздействия применяли резерпин (5 мг/кг), изменяющий степень депонирования аминов в синаптических структурах мозга.

Введение резерпина выявило неодинаковую степень снижения аминов в гипоталамической области мозга 1-,3-,12-месячных животных. У 1-месячных животных определено всего 27,6% норадреналина и 33,3% дофамина. У 3- и 12-месячных крыс этот процент выше и составляет для норадреналина 53,5% и 52,7%, для дофамина- 51,5% и 85,2%, соответственно. Это может объясняться большей прочностью связывания аминов, депонированных в везикулах, или отложением их в труднодоступном виде у взрослых и стареющих животных.

*Кутарева М.Ю., Григоренко Н.В.*

## **ФИЗИОЛОГИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ**

Харьковский национальный медицинский университет, г. Харьков, Украина

Валеология - наука о закономерностях проявления, механизмах и способах поддержания и укрепления здоровья людей. Согласно по определению Всемирной организации здравоохранения, здоровье – это полное физическое, психическое и социальное благополучие, а не только отсутствие болезней или физических дефектов. Также выделяют физическое, психическое и социальное здоровье. Физическое здоровье – состояние, при котором у человека имеет место совершенство саморегуляции функции организма, гармония физиологических процессов и максимальная адаптация к различным факторам внешней среды. Психическое здоровье (духовное или душевное, иногда - ментальное здоровье) — это состояние благополучия, при котором человек может реализовать свой собственный потенциал, справляться с обычными жизненными стрессами, продуктивно и плодотворно работать, а также вносить вклад в жизнь своего сообщества. Под социальным здоровьем подразумевают меру социальной активности, деятельного отношения человеческого индивидуума к миру. Представление о здоровье отождествляют с понятием нормы, за которую принимают определенный стандарт, типичный образец или идеальный вариант. При оценке состояния здоровья пользуются возрастными и индивидуальными нормами. Возрастная норма соотносится с измерением одного из показателей в различных возрастных

группах и последующим вычислением его среднего значения для каждой обследованной группы. Полученное среднее значение для каждой возрастной группы принимается за стандарт нормы. Однако, входящие в одну и ту же группу люди существенно отличаются друг от друга, что определяется многими факторами: полом, профессией, местом жительства, образом жизни и т.д. В связи с этим понятие нормы, как и понятие здоровья, строго индивидуально. Положительный эффект оказывает оптимальная физическая нагрузка, обеспечивающая гармоничное развитие и реализацию соматических, вегетативных и психических функций. Физические нагрузки сопровождаются увеличением резервов кардиореспираторной системы, способствуют нормализации жирового обмена, увеличению в крови содержания липопротеидов высокой плотности, снижению концентрации триглицеридов. Так же не обходимо соблюдать и рациональное питание. Под этим понимают строго определенное соотношение белков, жиров и углеводов в суточном рационе, а именно 1:1:4 (то есть 80-100 г. белков, 80 г. жиров, 300-400 г. углеводов, необходимо включать овощи, содержащие большое количество витаминов. При питании необходимо соблюдать калорийность, энергетический баланс. В организм с пищевыми продуктами должно поступать столько энергии, сколько ее расходуется. Калорийность пищи не должна превышать расход энергии более чем на 5%. Для этого были выделены 5 групп трудоспособного взрослого населения по интенсивности труда и энергозатратам. Потребность в энергии женщин на 15% меньше, чем у мужчин. Если физическая работа сопровождается нервно-психической нагрузкой, то потребность в энергии повышается. Необходимо соблюдать режим питания (количество и регулярность приёмов пищи, распределение калорий на каждый приём пищи). С целью предупреждения расстройств психического здоровья необходимо соблюдать режим труда и отдыха. Трудовая деятельность современного человека отличается многоплановостью и, в конечном итоге, сопровождается утомлением организма. Существенную роль в восстановлении физиологических процессов после трудовой деятельности и бодрствования играет сон. Немаловажное значение в профилактике эмоциональных и психических расстройств, связанных с утомлением, отводят саморегуляции психоэмоционального состояния.

Здоровый образ жизни отражает определенную жизненную позицию, направленную на развитие культуры и гигиенических навыков, сохранение и укрепление здоровья, поддержание оптимального качества жизни.

*Латанская Н. С., Григоренко Н. В.*