

**МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ  
ОДЕСЬКА НАЦІОНАЛЬНА АКАДЕМІЯ ХАРЧОВИХ ТЕХНОЛОГІЙ  
ПРОМИСЛОВО-ТОРГОВЕЛЬНА КОМПАНІЯ ШАБО**

## **ЗБІРНИК МАТЕРІАЛІВ**

**XII Всеукраїнської науково-практичної  
конференції молодих учених та студентів  
з міжнародною участю**

**«Проблеми формування  
здорового способу життя у молоді»**

**3 жовтня - 5 жовтня 2019 року**

**м. Одеса**

УДК 663/664  
ББК 36.81 + 36.82  
З-41

*Збірник опубліковано за рішенням Вченої Ради  
від 5 листопада 2019 р., протокол №5*

Головний редактор,  
канд. техн. наук, доцент

О.М. Кананихіна

Заступник головного редактора,  
канд. техн. наук, доцент

Т.М. Турпурова

Редакційна колегія,  
доктори техн. наук, професори:

О.Г. Бурдо, О.В. Бочарова,  
Л.Г. Віннікова, К.Г. Іоргачова,  
Г.В. Крусір, В.М. Плотніков,  
Л.М. Тележенко, О.С. Тітлов,  
Н.А. Ткаченко, Н.К. Черно,

доктори екон. наук,  
професори  
доктор філол. наук, професор  
доктор техн. наук, доцент  
доктор техн. наук,  
ст. наук. співроб.  
канд. техн. наук, доценти

О.О. Меліх, В.В. Немченко  
Г.І. Віват  
О.Б. Ткаченко  
О.О. Коваленко  
Т.П. Сергєєва, О.О. Фесенко,  
Г.А. Шевченко

Технічний редактор,  
канд. техн. наук, доцент

Т.М. Турпурова

**Збірник** матеріалів XII Всеукраїнської науково-практичної  
3-41 конференції молодих учених та студентів з міжнародною участю  
«Проблеми формування здорового способу життя у молоді» /  
Міністерство освіти і науки України. – Одеса: ФОП Бондаренко М. О.,  
2019. – 496 с., ілл.

ISBN 978-617-7829-27-9

УДК 663/664  
ББК 36.81 + 36.82

*За достовірність інформації відповідає автор публікації*

ISBN 978-617-7829-27-9

© ОНАХТ, 2019

**РОЗДІЛ 2**  
**МЕДИЧНІ АСПЕКТИ ЗДОРОВОГО**  
**СПОСОБУ ЖИТТЯ МОЛОДІ**

В другому відділі розміщують лікарські речовини. Тут мають бути деякі антисептики: 3% розчин перекису водню, 5% настоянки йоду, етиловий спирт, нашатирний спирт.

Ще одне відділення укомплектовують медичними інструментами та іншим допоміжним інструментами: ножицями, шприцями місткістю 2, 5 і 10 мл, термометром, джгутом для зупинки кровотечі, спринцовкою, піпетками для очей.

Необхідні пігулки активованого вугілля, порошок харчової соди, ліки, які зменшують біль (анальгін, меновазин); мазі для зняття болю в м'язах та суглобах (фастум-гель та йому подібні); серцево-судинні засоби (валідол, нітрогліцерин, настоянка валеріани, корвалол, корвалмент); протизапальні та жарознижувальні засоби (аспірин, цитрамон, пенталгін, парацетамол); від алергії (антигістамінні) – (лоратадин, цетиризин); спазмолітики (спазмалгон, но-шпа).

Лікарські речовини періодично необхідно замінювати та доповнювати. Якщо у членів родини виникають захворювання шлунково-кишкового тракту, печінки, нирок, інших органів та систем, тоді асортимент лікарських речовин розширюють індивідуально.

Наявність домашньої аптечки дає змогу швидко і правильно надати необхідну домедичну допомогу, значення якої може бути винятково велике.

Науковий керівник – старший  
викладач Сахарова З.М.

## **ДОСЛІДЖЕННЯ ПОРУШЕНЬ ХАРЧОВОГО СТАТУСУ ХВОРИХ НА МАЛЬАБСОРБЦІЮ ЛАКТОЗИ**

**Гончар Ю.М., аспірант  
Київський національний торговельно-економічний  
університет, м. Київ**

Здоров'я людини залежить від соціально-економічних умов і способу життя, найважливішою складовою якого є харчування. Доведено, що повноцінне, збалансоване харчування впливає на фізичний і розумовий розвиток, підтримує працездатність і захищає від шкідливих зовнішніх чинників. Наявність порушень харчового статусу може призводити до виникнення ряду супутніх хвороб.

Поширеною, але не достатньо дослідженою в Україні є мальабсорбція лактози. Понад 11% населення світу страждають

мальабсорбцією лактози. Мальабсорбція лактози – це часткова несприйнятливність до лактози, що характеризується неповним її всмоктуванням стінками кишківника. Незалежно від віку у хворих проявляються такі симптоми, як біль в животі або дискомфорт, борборігмі, здуття і поява діареї, запор або їх комбінація без будь-якої патологічної аномалії кишкової стінки. Особливо актуальним питанням саме для молоді (в т.ч. осіб пубертантного періоду від 14 до 18 років) є погіршення якості життя внаслідок прояву симптомів мальабсорбції лактози. Продовження вживання лактозовмісної продукції за наявності лактазної недостатності погіршує самопочуття людини, натомість виключення з раціону харчування продуктів, що містять лактозу, призводить до дефіциту окремих нутрієнтів та загального погіршення якості життя.

Отже, *метою роботи* є виявлення, аналіз *причин та наслідків* порушень харчового статусу хворих на мальабсорбцію лактози. В роботі використано антропометричні та статистичні *методи досліджень*. Зокрема, анкету-опитувальник складено за допомогою он-лайн сервісу Google-Docs. В опитуванні взяли участь 150 осіб від 14 до 18 років. Опитування проводилося в два етапи. На першому етапі виявлено відсоток осіб із симптомами мальабсорбції лактози. На другому етапі досліджено раціон харчування хворих порівняно з нормативним для осіб віком від 14 до 18 років згідно з рекомендаціями FAO/BOO3.

Встановлено, що серед опитаних на першому етапі згідно з даними анкету-опитувальника 20,6% студентів мають виражені симптоми мальабсорбції лактози. Серед них тільки 6,5% осіб звернулись до медичних закладів. На другому етапі досліджень на підставі аналізу анкетних даних осіб, які володіють вираженими симптомами мальабсорбції, досліджено вплив хвороби на формування раціону харчування. Встановлено, що понад 22,6% опитаних, попри неприємні симптоми, частково обмежують вживання лактозовмісних продуктів. Решта опитуваних хворих (77,4%) повністю виключили лактозовмісні продукти зі свого щоденного раціону. Всі опитувані хворі мали відхилення показника ІМТ. В результаті нутрієнтного аналізу щоденного раціону хворих на мальабсорбцію лактози порівняно з рекомендованим FAO/BOO3 для осіб 14-18 років виявлено відхилення. Зокрема, в результаті обмеження споживання лактозовмісних продуктів надходження кальцію знижено на 24...32%, фосфору – на 9...17%, вітаміну В<sub>2</sub> - на 10...14% та вітаміну D – на 31...37%.

Отже, серед осіб 14-18 років широко розповсюдженим, проте недостатньо дослідженим є захворювання на мальабсорбцію лактози. Обмеження споживання лактозовмісних продуктів призводить до

порушення харчового статусу. Доцільним є розроблення лінійки низьколактозних молочних продуктів для корегування раціону хворих.

## ЗДОРОВ'Я МОЛОДІ – ПСИХІЧНЕ ТА ПСИХОЛОГІЧНЕ

Кологривова Н.М.,  
аспірантка 2 курсу факультету Психології і соціальної  
роботи ОНУ імені І.І. Мечникова,  
м. Одеса

**Анотація.** У статті подано визначення понять «психологічного» та «психічного» здоров'я людини, описано основні критерії психічного та психологічного здоров'я, розглянуто відмінність психологічного здоров'я від психічного.

**Ключові слова:** здоров'я людини, психічне (ментальне) здоров'я, психологічне здоров'я людини, критерії психічного та психологічного здоров'я.

**Актуальність теми.** Психічне здоров'я та психологічне благополуччя – фундаментальні складові життя людини, які забезпечують формування її світогляду, дають змогу їй розкрити особистісний потенціал, стати суспільно активним громадянином. В чому ж різниця між психічним та психологічним здоров'ям людини? Які їх основні критерії? Саме ці питання ми розглянемо далі.

**Мета дослідження.** Розглянути особливості та основні критерії психічного та психологічного здоров'я людини.

**Короткий виклад основного матеріалу дослідження.** Всесвітня організація охорони здоров'я (ВООЗ) розглядає здоров'я людини за трьома компонентами: фізичному (соматичному), психічному і соціальному.

Психічне (ментальне) здоров'я, згідно з визначенням ВООЗ, розглядають як стан благополуччя, за якого людина може реалізувати свій потенціал, справлятися з життєвими стресами, продуктивно працювати, а також робити внесок в життя своєї спільноти. [4]

Еміль Крепелін (німецький психіатр) запропонував класифікацію психічних аномалій, відсутність яких у вузькому сенсі передбачає психічне здоров'я людини:

- 1) психози – важкі душевні захворювання;
- 2) психопатії – аномалії характеру, особистісний розлад;
- 3) неврози – легкі психічні розлади;
- 4) слабоумство.

ВПЛИВ РЕГУЛЯРНОЇ ФІЗИЧНОЇ АКТИВНОСТІ НА СТРОКИ ВІДНОВЛЕННЯ ОПТИМАЛЬНОСТІ ДЕЯКИХ СКЛАДОВИХ СТАТИЧНОГО ТА ДИНАМІЧНОГО СТЕРЕОТИПІВ Філоненко О.В.....	47
ВИХОВАННЯ У СТУДЕНТІВ ОНАХТ ВАЛЕОЛОГІЧНИХ ЦІННОСТЕЙ У ПРОЦЕСІ СПОРТИВНО-МАСОВОЇ РОБОТИ Шахова М.Ю.....	49
ФІТНЕС-ПРОГРАМИ СИЛОВОЇ СПРЯМОВАНОСТІ НА ЗАНЯТТЯХ ФІЗИЧНОЮ КУЛЬТУРОЮ У ЗВО Шевченко Д.С.....	53
СУЧАСНЕ РОЗУМІННЯ ЗДОРОВ'Я ЛЮДИНИ І ЙОГО ОСНОВНИХ СКЛАДОВИХ Шевчук А.В.....	56
СПОРТИВНЕ ТЕЛЕРАДІОМОВЛЕННЯ ТА АВТОРСЬКІ ПРАВА. Шершун О.О., Титуренко Ж.А., Ткач Д.М.....	57
РОЛЬ СТУДЕНЧЕСКОГО САМОУПРАВЛЕНИЯ В ФОРМИРОВАНИИ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ Штепенко А.Ю.....	59
<b>РОЗДІЛ 2 - МЕДИЧНІ АСПЕКТИ ЗДОРОВОГО СПОСОБУ ЖИТТЯ МОЛОДІ.....</b>	<b>62</b>
ЗДОРОВИЙ СПОСІБ ЖИТТЯ ЯК ЗАСІБ ПРОФІЛАКТИКИ НАСЛІДКІВ СТРЕСУ Ведерникова П.П.....	63
НАДАННЯ КОМПЛЕКСНИХ БАЛЬНЕОЛОГІЧНИХ ПОСЛУГ В ОЗДОРОВЧО-ТУРИСТИЧНОМУ ГОТЕЛІ Воронцова О.....	65
ДРУЖНІ ПОРАДИ. ДОМЕДИЧНА ДОПОМОГА Глущенко В.І.....	67
ДОСЛІДЖЕННЯ ПОРУШЕНЬ ХАРЧОВОГО СТАТУСУ ХВОРИХ НА МАЛЬАБСОРБЦІЮ ЛАКТОЗИ Гончар Ю.М.....	68

Наукове видання

**ЗБІРНИК МАТЕРІАЛІВ  
ХІІ ВСЕУКРАЇНСЬКОЇ НАУКОВО-ПРАКТИЧНОЇ  
КОНФЕРЕНЦІЇ МОЛОДИХ УЧЕНИХ ТА  
СТУДЕНТІВ З МІЖНАРОДНОЮ УЧАСТЮ  
«ПРОБЛЕМИ ФОРМУВАННЯ ЗДОРОВОГО  
СПОСОБУ ЖИТТЯ У МОЛОДІ»  
3 ЖОВТНЯ - 5 ЖОВТНЯ 2019 РОКУ**

Підписано до друку 04.11.2019 р.  
Формат 60×84/16. Папір офсетний. Гарнітура Times New Roman.  
Друк офсетний. Ум. друк. арк. 28,83. Наклад 100 прим.  
Зам. № 0412/1.

Надруковано з готового оригінал-макету у друкарні «Апрель»  
ФОП Бондаренко М.О.  
65045, м. Одеса, вул. В.Арнаутська, 60  
тел.: +38 0482 35 79 76  
[www.aprel.od.ua](http://www.aprel.od.ua)

Свідоцтво про внесення суб'єкта видавничої справи  
до державного реєстру видавців ДК № 4684 від 13.02.2014 р.