

продукти: висівки пшеничні, мигдаль, шоколад чорний, крупа вівсяна, гречана крупа та багато іншого. Цей метал є природним імуностимулятором, без нього неможливе правильне формування кісток, нормальна робота травлення та практично всіх систем органів. Включіть цинк у свій повсякденний раціон, і ваше здоров'я подякує вам за це відмінним самопочуттям та активністю.

РОЛЬ ХАРЧУВАННЯ У ВІДНОВЛЕННІ МІКРОБІОТИ ПРИ ДИСБІОЗІ

Мала О.Д.

Науковий керівник: Бєлік Г.В.

Національний фармацевтичний університет, Харків, Україна

elenamdance@gmail.com

Вступ. Мікробіота кишечника визначається унікальною екосистемою, що складається з мільярдів мікроорганізмів, які співпрацюють та взаємодіють, щоб забезпечити оптимальне здоров'я та функціонування організму. Дисбіоз або порушення нормального складу мікробіоти, може призвести до ряду проблем, включаючи погіршення імунної системи, виснаження, алергічних реакцій та хронічних захворювань. Розуміння впливу харчових звичок та дієти на кишкову мікробіоту може відкрити нові можливості для управління та підтримки здоров'я цієї важливої екосистеми.

Актуальність дослідження полягає у зростанні уваги до здоров'я кишкової мікробіоти, у забезпеченні загального здоров'я та профілактиці хвороб та у розумінні того, як наше харчування може впливати на її відновлення.

Мета дослідження полягає в розкритті взаємозв'язків між харчуванням та станом кишкової мікробіоти з метою визначення ефективних стратегій відновлення балансу мікробіоти при її порушенні.

Матеріали та методи. Виконання даного дослідження проводилося шляхом аналізу широкого кола джерел з мережі Internet, інтернет-видань та бази наукової періодики PubMed. У даному дослідженні використані теоретичні методи дослідження – узагальнення та системний аналіз.

Результати дослідження. Перед тим, як розглянути певні втручання в харчування людини, важливо зрозуміти, які конкретні зміни відбуваються в мікробіоті при дисбіозі. Зниження різноманітності видів бактерій, зміни в домінантних видах та порушення балансу між "корисними" та "шкідливими" бактеріями є характерними ознаками дисбіозу.

Дисбіоз – це порушення нормального балансу мікроорганізмів, які населяють конкретний орган чи систему організму.

Отже, розглянемо вплив харчування на мікробіоту:

- Включення пробіотиків (живих мікроорганізмів, що корисні для організму) та пребіотиків (речовин, які сприяють росту та активності корисних бактерій) в дієту може стимулювати відновлення нормального балансу мікробіоти;
- Збагачення дієти рослинною їжею, яка містить велику кількість волокон, сприяє росту корисних бактерій. Фрукти, овочі, грубі зерна та інші харчові продукти рослинного походження служать як поживне середовище для "дружніх" мікроорганізмів.
- Зменшення споживання цукрів та насичених жирів може сприяти покращенню кишкового здоров'я, оскільки деякі бактерії, такі як Bacteroidetes, негативно реагують на мікрофлору шлунку;

- Включення риби та продуктів, багатих Омега-3 жирними кислотами, може мати протизапальний вплив на кишкову мікробіоту та підтримувати її різноманітність.

Висновки. З огляду на вищесказане, можна стверджувати, що харчування є значущим інструментом для відновлення мікробіоти при дисбіозі. Сучасні дослідження дозволяють розуміти взаємозв'язок між харчуванням та кишковою мікробіотою, відкриваючи можливості для розвитку персоналізованих дієтичних підходів до лікування дисбіозу та підтримки кишкового здоров'я в цілому.

ФАРМАКОЛОГІЧНИЙ ШЛЯХ ПОДОЛАННЯ ПРОБЛЕМИ АНТИБІОТИКОРЕЗИСТЕНТНОСТІ

Мала О.Д.

Науковий керівник: Гейдеріх О.Г.

Національний фармацевтичний університет, Харків, Україна
elenamdance@gmail.com

Вступ. Минуло вже більше 90 років з відкриття Олександром Флемінгом першого антибіотика – пеніциліну, який став революцією у світовій медицині, початком нової ери в історії людства та поштовхом до створення нових потужніших антибактеріальних лікарських засобів. Проте, світ бактерій, намагаючись вижити, активно пристосовується до антибіотиків. І на сьогодні проблема антибіотикорезистентності є надзвичайно актуальною у всьому світі. За даними Всесвітньої організації охорони здоров'я зростання стійкості мікроорганізмів до ліків є найголовнішою серед десяти загроз для людства. Доводиться констатувати, що якщо раніше у 50-ті роки ХХ століття людей треба було вмовляти приймати антибіотики, то на даний момент «захоплення» антибіотиками стало подібно до епідемії, і з цим, безумовно, настав час боротися «усім світом». Кількість наукових досліджень на цю тему зростає у геометричній прогресії. Якщо відкрити базу даних PubMed, то можна побачити досить велику кількість щорічних публікацій, присвячених цій темі. Очевидно, що проблема антибіотикорезистентності знаходиться сьогодні у фокусі уваги професіоналів.

Мета дослідження дослідити фармакологічні шляхи подолання антибіотикорезистентності, розгляд даної проблеми як такої.

Матеріали та методи. Виконання даного дослідження проводилося шляхом аналізу широкого кола джерел з мережі Internet. Були проаналізовані статті з сайту спеціалізованої установи Організації об'єднаних націй World Health Organization, електронної бази даних медичних і біологічних публікацій PubMed та Healthline Media, видання «Український медичний часопис», журналів «Рецепти аптечних продажів», «Frontiers in Microbiology». У даному дослідженні використані теоретичні методи дослідження – узагальнення та системний аналіз.

Результати дослідження. Антибіотикорезистентність – це стан, при якому бактерії стають стійкими до дії антибіотиків. Це є серйозною глобальною проблемою в галузі охорони здоров'я, оскільки вона призводить до того, що інфекції, які раніше легко виліковувались антибіотиками, стають надзвичайно важкими або навіть неможливими для лікування. Щоб подолати цю проблему, потрібно вжити фармакологічних заходів та вживати широкомасштабні стратегії. ВООЗ зазначає, що важливим кроком є необхідність підвищення обізнаності громадськості про те, що антибіотики не є панацеєю, не можуть вилікувати всі захворювання, й щодо їх використання слід радитися з лікарем. Надзвичайно важливо надавати інформацію про користь вакцин, що є ефективним засобом