
локальному ж рівні, в межах ділянок екологічної деградації, екологічна ситуація має задовільний, подекуди кризовий характер.

Література:

1. Державне управління охорони навколишнього природного середовища в Львівській області. Екологія Львівщини 2006. – Во Сполом, 2007. – 156 с.
2. Кучерявий В.П. Екологія. Львів: Світ, 2000. – 386 с.
3. Сиротюк М.І., Проць Г.Л. Забруднення атмосфери: метеорологічні аспекти: Тексти лекцій. – Львів: Видавництво центру ЛНУ ім. Івана Франка, 2000. – 39с.

Надія ДЯДИНКА, студентка групи Е- 42
Науковий керівник: **к.г.н., викл. Новицька С.Р.**

**СТАТИСТИКА ПРИЙОМУ ГОРМОНІВ СЕРЕД
НАСЕЛЕННЯ М. ТЕРНОПОЛЯ**

Гормони – це біологічно активні речовини, що мають органічне походження. Виробляються гормони в спеціалізованих клітинах залоз внутрішньої секреції. Гормони є частиною гуморальної регуляторної системи.

Гормональні препарати – це речовини, які отримують із залоз внутрішньої секреції, або їх синтетичні замінники, що специфічно впливають на обмін речовин і регулюють різноманітні функції організму.

Потрапляючи в кров, вони розносяться до клітин-мішеней і специфічно впливають з ними, регулюючи процеси життєдіяльності в різних органах людського організму.

Протигормональні засоби — це хімічні речовини, які гальмують утворення чи виділення гормонів або вступають з ними у конкурентні зв'язки.

Гормони є не тільки у людини, але також у тварин і рослин (фітогормони). Гормони впливають на всі процеси

життєдіяльності організму: від бажання спати, до почуття закоханості

Статистика прийому гормонів серед населення м. Тернополя.

Опитування людей м. Тернополя щодо прийому гормонів (вибірка 100 людей). Який метод використовували при лікуванні (самолікування/консультація та призначення гормонів лікарем) (рис. 1.)



Рис. 1. - Статистика прийому гормонів серед населення м.Тернополя

Серед опитаних ставилося запитання, що саме є причиною самолікування (інтернет ресурси / поради людей / інше) (рис. 2.)



Рис. 2. – Розподіл відповідей на запитання: «Що саме є причиною самолікування?», % пацієнтів.

Після результатів самостійного лікування, 40% пацієнтів готові пройти аналогічний курс лікування, але тільки за рекомендацією лікаря. Ще стільки ж зазначили, що не повернуться за жодних умов (рис. 3.).



Рис. 3. - Розподіл відповідей на запитання: «Якщо у Вас (ваших родичів) виникне необхідність пройти аналогічний курс лікування, чи звернетесь Ви до цього методу лікування повторно самостійно?», % пацієнтів, які не задоволені результатами лікування.

Опитування мешканців м. Тернополя щодо прийому гормонів (вибірка 100 людей). Статевий розподіл респондентів (рис. 4.)

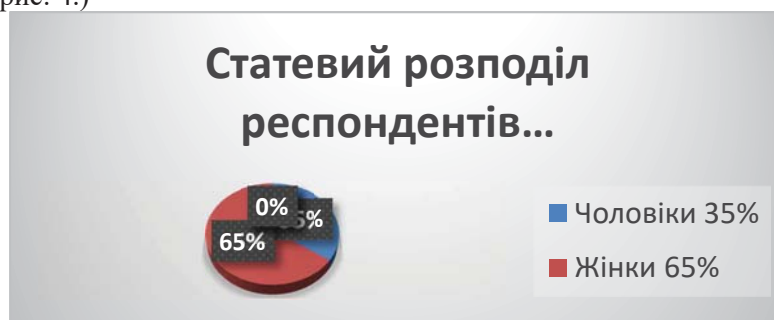


Рис. 4. – Статевий розподіл респондентів

Віковий діапазон опитаних людей становить від 18-55 років(вибірка 100 людей). Серед респондентів були:

- молодь віком від 18 до 25 років (чоловіки – 29%; жінки – 71% опитаних).

- люди працездатного віку від 26 до 55 років (чоловіки – 42%; жінки – 58% опитаних). (Рис. 5.).

Вікові групи та статевий розподіл респондентів(вибірка 100 людей).

Респондентам, які зазначили про свою незадоволеність результатами лікування, ставилося запитання щодо її причин. Найчастіше пацієнти зазначали про те, що після лікування їхнє самопочуття не покращилося, в тому числі 3 особи (4% незадоволених пацієнтів) зазначили, що воно навіть погіршилося. Також доволі типовою проблемою є виникнення побічних ефектів та ускладнень внаслідок лікування.

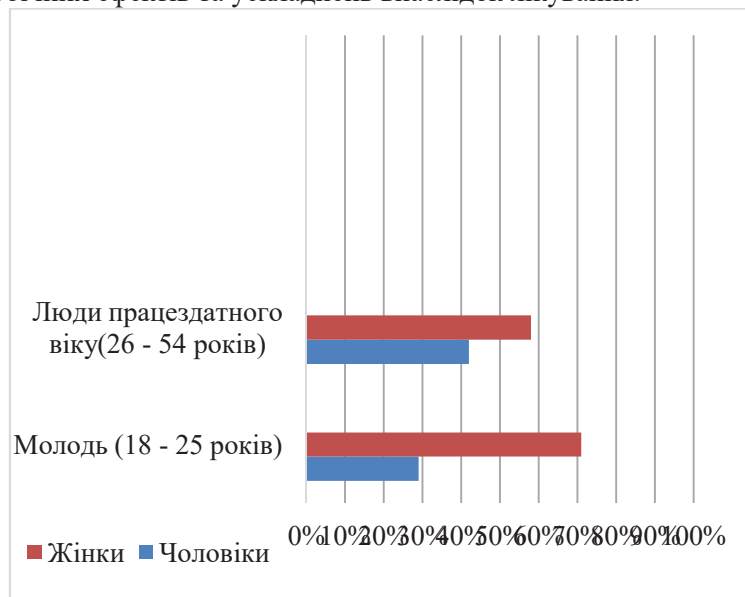


Рис. 5. - Вікові групи та статевий розподіл респондентів.

Серед «іншого» респонденти вказували, що процес лікування був тривалим, складним і потребував багато зусиль (5

осіб), а також що на лікування довелося витратити дуже багато грошей (2 особи) (рис. 6.)

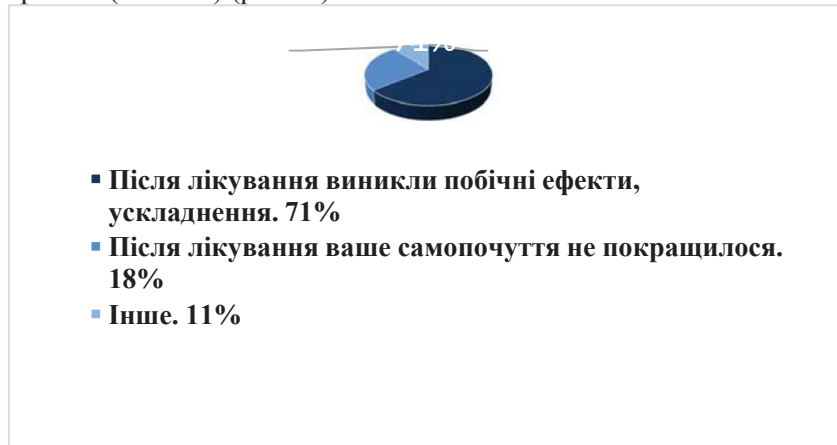


Рис. 6. - Причини незадоволеності пацієнтів результатами лікування, % пацієнтів, які не задоволені.

Поради, як потрібно дбати про гормональне здоров'я:

Не обов'язково здавати гормональну панель, щоб бути певними, що все гаразд. Слід уважно ставитись до свого стану і вчасно звернутися до лікаря — після огляду він скаже, який само аналіз слід здати.

Загальні поради досить універсальні. Про що би не йшлося, слід правильно харчуватися і бути фізично активними.

- Дотримуйтеся здорового режиму сну. Бажано спати не менше 7 годин. Люди, яким хронічно бракує сну, більш схильні до тривожності, переїдання, зростають ризики діабету другого типу чи порушення біоритмів.

- Їжте якомога менше цукрів та білого борошна. Каші та цільозерновий хліб значно кращі джерела вуглеводів. Вони стануть на заваді розвитку діабету.

- Не треба постійно перекусувати і боятися “падіння глюкози”, якщо тільки у вас не діабет. Робіть достатні перерви між прийомами їжі — так клітини не втрачатимуть чутливість до інсуліну.

- Споживайте достатню кількість йоду. Без йоду щитоподібна залоза не може утворювати тиреоїдні гормони. Денна потреба йоду — до 150 мг. Це важко порахувати — просто користуйтеся йодованою сіллю (її слід додавати в холодні страви) та їжте морську капусту.

- Пильнуйте індекс маси тіла та об'єм талії. Ці показники ви можете дізнатися в сімейного лікаря, якщо вдома постійно забуваєте це зробити. Саме вага і співвідношення талії і стегон є хорошими індикаторами ризику гормональних порушень та серцево-судинних хвороб.

- Знайте про існування гормональної терапії та застосування гормональних контрацептивів з терапевтичною метою. Але в жодному разі не займайтеся самолікуванням.

- Будьте фізично активними. Це відволікає нас, завдяки цьому ми заспокоюємося, витрачаємо калорії, знижуємо рівень цукру та вагу, а отже, захищаємо тіло від утворення «зайвих» естрогенів жиром.

- Киньте курити. Куріння може впливати на рівень гормонів щитоподібної залози.

- Для жінок критично якомога менше споживати алкоголь, адже він впливає на обмін естрогену і таким чином підвищує ймовірність розвитку гормон-залежних пухлин.

- Не користуйтеся пластиком, що містить фталати: це пластик типів 3, 6 та 7. Не нагрівайте їжу в пластикових контейнерах і не наливайте в пластик гаряче. Фталати втручаються в роботу статевих гормонів.

Владислав Грушицький, студент групи зЕ-43
Науковий керівник: к.геогр. н., доц. **Янковська Л.В.**

ЕКОЛОГІЧНІ НАСЛІДКИ КЛІМАТИЧНИХ ЗМІН В ТЕРНОПІЛЬСЬКІЙ ОБЛАСТІ

За останні 100 років середня температура на Землі зросла на 0,85 градуса за Цельсієм. Тринадцять із 14