

COLLECTIVE MONOGRAPH



**EDUCATION AND SCIENCE
IN UKRAINE IN CONDITIONS
OF WAR AND POST-WAR PERIOD**

COLLECTIVE MONOGRAPH

**EDUCATION AND SCIENCE
IN UKRAINE IN CONDITIONS
OF WAR AND POST-WAR PERIOD**

Compiled by
VIKTOR SHPAK

Chairman of the Editorial Board
STANISLAV TABACHNIKOV

GS Publishing Services
Sherman Oaks
2025

The collective monograph based on the materials of the III International Scientific and Practical Online Conference “Education and science in Ukraine in conditions of war and post-war period” (November 6-7, 2025).

Text Copyright © 2025 by the Publisher «GS Publishing Services» and authors.

Illustrations © 2025 by the Publisher «GS Publishing Services» and authors.

Cover design © 2025 Publisher «GS Publishing Services».

Authors: Bohdan Andrushkiv, Yuliia Chala, Alla Cherep, Oleh Chertkov, Petro Demyanchuk, Valentyna Groza, Eduard Ivashkevych, Ernest Ivashkevych, Uliana Karpiuk, Yevhen Kharchenko, Liudmyla Kovalenko, Nadiia Kovalska, Ihor Kryvoruchko, Serhii Leychenko, Olha Lozova, Serhii Miroshnichenko, Valentyna Moiseienko, Karina Molozhon, Nataliia Mykhalchuk, Larysa Nalyvayko, Denys Navrotsky, Oleksandr Nazarkin, Iryna Nizhenkovska, Andrii Nykula, Ihor Omelchuk, Olena Osukhovska, Svitlana Padun, Ihor Pilkevych, Oleh Podoliak, Serhii Puzik, Dan Rasputnyi, Anastasiia Romanchuk, Serhii Romanov, Svitlana Shevchuk, Maryna Sittseva, Kostiantyn Stepanchenko, Myroslav Syvyi, Stanislav, Tabachnikov, Tetiana Tovalovych, Lilia Tsyganenko, Olena Velchynska, Petro Zakharchenko, Serhii Zozulia.

All rights reserved. No part of this publication may be reproduced, distributed or transmitted in any form or by any means, or stored in a database or search engine without the prior written permission of the publisher. The authors are responsible for the content and reliability of their articles. Citation or other use of the monograph is possible only with reference to the publication.

Publisher «GS Publishing Services»
15137 Magnolia Blvd, # D,
Sherman Oaks, CA 91403, USA.

ISBN: 979-8-9917519-6-4

DOI: 10.51587/9798-9917-51964-2025-25

Scientific editors-reviewers:

S. Bobrovnyk, Yu. Bondar, A. Cherep, P. Glukhovskiy, P. Hovorov,
Yu. Kuznetsov, V. Lazurenko, V. Moiseienko, L. Omelianchuk, Zh. Virna.

The monograph is recommended for publication by the Academic Council
of the Institute of Adult Education, Presidium of the National Academy
of Sciences of Higher Education of Ukraine.

Education and science in Ukraine in conditions of war and post-war period :
collective monograph / Compiled by V. Shpak; Chairman of the Editorial Board S.
Tabachnikov. Sherman Oaks, California : GS Publishing Services, 2025. 209 p.

Available at: DOI: 10.51587/9798-9917-51964-2025-25

МОЙСЕЄНКО Валентина Олексіївна,
д-р мед. наук, професор,
академік НАН ВО України,
Національний медичний університет
імені О.О. Богомольця
ORCID ID: 0000-0003-1402-6028

НИКУЛА Андрій Тарасович,
студент 6 курсу І медичного факультету
Національного медичного університету
імені О. О. Богомольця

ВИБІР ДІЄТИ ДЛЯ ЗМЕНШЕННЯ ВАГИ

Ожиріння – захворювання, за якого надлишковий накопичений жир у тілі несприятливо впливає на стан здоров'я, призводячи до зменшення середньої тривалості життя та/або збільшення проблем зі здоров'ям. Ступені ожиріння дозволяють оцінити рівень зайвої ваги та визначити необхідні заходи для поліпшення стану здоров'я¹. *Ожиріння 1 ступеня* – незначне перевищення середньої норми маси тіла, певний дискомфорт, схильність до розвитку медичних проблем, таких як артеріальна гіпертензія, діабет другого типу та холестерин. *Ожиріння 2 ступеня* серйозніший стан, зайва вага є помітно вищою, виражена обмеженістю в фізичних можливостях, підвищений ризик серцево-судинних захворювань. *Ожиріння 3 ступеня* найбільш серйозний і потенційно небезпечний, занадто велика зайва вага, суттєві наслідки для їхнього здоров'я, значні обмеження у рухах, проблеми з диханням та серйозними медичними ускладненнями, такими як серцеві захворювання, інсульт або діабет другого типу.

Дієти для зниження ваги включають усі поживні речовини (білки, жири, вуглеводи, вітаміни та мінерали) у правильних пропорціях. Дозволяється їсти більшість продуктів, присутніх раніше в раціоні, проте в менших кількостях.

Прикладом простої збалансованої дієти для схуднення є *середземно-морська*. Основу раціону мають становити фрукти, овочі, боби (квасоля, нут, сочевиця), горіхи (кеш'ю, фундук, мигдаль), коричневий рис, цільно-

1 Gallo S, Cheskin LJ. Treatment of Obesity: Beyond the Diet. *Gastroenterol Clin North Am.* 2021 Mar;50(1):113-125. doi: 10.1016/j.gtc.2020.10.003. Epub 2021 Jan 5. PMID: 33518158 Review; Faccioli N, Poitou C, Clément K, Dubern B. Current Treatments for Patients with Genetic Obesity. *J Clin Res Pediatr Endocrinol.* 2023 May 29;15(2):108-119. doi: 10.4274/jcrpe.galenos.2023.2023-3-2. Epub 2023 May 16. PMID: 37191347 Free PMC article. Review.

зерновий хліб і макарони. У рамках середземноморської дієти не рідше ніж двічі на тиждень слід їсти нежирну рибу та знежирені кисломолочні продукти (натуральний йогурт, сири). Споживання червоного м'яса, солодошів не повинно перевищувати одну порцію на тиждень. Замість вершкового масла рекомендується використовувати олію. Вона передбачає найменш жорсткі обмеження в споживаних продуктах. Середземноморська дієта дає змогу схуднути без шкоди для здоров'я, оскільки забезпечує організму необхідну кількість білків, жирів і вуглеводів і пов'язана з найменшим ризиком серцево-судинних захворювань, діабету, депресії та деяких форм раку.

Незбалансовані гіпокалорійні дієти жорсткі, оскільки передбачають виключення з раціону цілих груп продуктів і спрямовані на створення дефіциту певних поживних речовин в організмі: дієта з високим вмістом клітковини, екстремально низькокалорійна дієта, сиродієта.

Кето-дієта – низьковуглеводна дієта з високим споживанням жирів. Заснована на вуглеводному голодуванні клітин, яке призводить до дефіциту глюкози. При нестачі цукру в крові організм спалює жир, використовуючи його як джерело енергії. Тому кето-дієта входить до категорії дієт для швидкого схуднення. Перелік дозволених продуктів складається з м'яса, морської та океанічної риби, морепродуктів, сала, молока, сметани, вершків, йогуртів, сирів, цвітної та брюссельської капусти, спаржі, кабачків, помідорів, селери, олії, яєць, грибів, горіхів і насіння.

Високобілкова дієта – низьковуглеводна дієта з високим споживанням білка. Білкові продукти довше перетравлюються, забезпечуючи тривале відчуття ситості. Білки необхідні для підтримки і зростання м'язової маси, яка активізує обмін речовин, сприяючи розщепленню жирів. Дозволеними продуктами в рамках білкової дієти для схуднення є нежирні сорти м'яса і риби, морепродукти, знежирені кисломолочні продукти (сир, йогурт, кефір), яйця, боби (квасоля, соя, сочевиця, горох), овочі. Дієта з високим вмістом клітковини – дієта, за якої основу раціону складають продукти, багаті на нерозчинні харчові волокна. Клітковина здатна набухати у шлунку та кишечнику, забезпечуючи тривале почуття ситості. У рамках дієти можна їсти овочі, фрукти, боби та цільозернові крупи.

Екстремально низькокалорійна дієта – жорстка дієта, що супроводжується різким зниженням споживаних калорій (до 800-1000 ккал на

день). У раціон можна включати нежирну білкову їжу (м'ясо, боби, рибу, кисломолочні продукти), овочі, нецукристі фрукти (кислі сорти яблук, грейпфрути, мандарини). Вуглеводи і жири обмежуються до мінімуму. Дієта підходить для схуднення на 10 кг за 10 днів. Її призначають пацієнтам з ожирінням за діабету, загострення серцево-судинних захворювань, перед хірургічними операціями. Різке обмеження споживаних калорій рекомендується на короткий період, після чого пацієнт переходить на збалансовану дієту.

Сироїдіння – сувора дієта, що передбачає вживання сирих і необроблених продуктів – овочів, фруктів, пророслих бобів і злаків, нерафінованих рослинних олій, свіжих спецій і трав. Вважається, що дієта, заснована на сироїдінні, може бути корисною для схуднення, оскільки покращує травлення і сприяє зниженню ваги завдяки збереженню в продуктах поживних речовин і ензимів, які під час термічної обробки руйнуються. Існує програма схуднення, що передбачає використання заміників їжі (напоїв, супів, батончиків), які містять необхідну кількість калорій і споживаються замість двох щоденних прийомів їжі. Третій прийом має бути низькокалорійним. Між основними прийомами їжі рекомендується з'їдати перекус, що складається з фруктів, овочів, горіхів або насіння.

Дієта, в якій немає обмежень у вживаних продуктах, проте є періоди повної відмови від їжі, називається **інтервальним голодуванням**. Доба ділиться на періоди прийому їжі (тривалістю від чотирьох до восьми годин) і посту (тривалістю від 16 до 24 годин). Вважається, що обмеження часового вікна прийому їжі допомагає зменшити споживання калорій і сприяє втраті ваги.

Правильно починати худнути з розробки плану зі скидання ваги. Слід поставити короткострокові та довгострокові цілі (наприклад, втрата близько одного кілограма на тиждень і досягнення певної ваги через кілька місяців). Важливо отримати підтримку від членів сім'ї та друзів, переконавши їх не пропонувати вам висококалорійні страви під час спільних прийомів їжі. Щоб уникнути переїдання, необхідно скоротити розмір порцій. Купуючи продукти в магазинах, слід звертати увагу на їхню енергетичну цінність, зазначену на упаковці. Для збільшення енерговитрат рекомендується чотири-п'ять разів на тиждень виконувати вправи для схуднення. Протягом однієї-двох годин після занять

необхідно поповнити запас поживних речовин. Якщо худнеш, після тренування можна їсти білкову їжу (70 %) і довгі вуглеводи (30 %).

Схуднення рекомендовано людям, чий індекс маси тіла (ІМТ) перевищує норму. Для його підрахунку потрібно вагу людини (в кілограмах) розділити на зріст (у метрах), зведений у квадрат. У нормі ІМТ коливається в межах 18,5–24,9 кг/м². Показник 25–29,9 кг/м² є ознакою надмірної ваги, а ІМТ понад 30 кг/м² вказує на ожиріння. Нерідко ожиріння є наслідком генетичних порушень (синдрому Прадера-Віллі) та психічних розладів (депресії, компульсивного переїдання).

Таким чином, перед переходом на дієтичне харчування необхідно записатися до лікаря та з'ясувати, що спричинило надмірний набір ваги. Причинами надлишкової маси тіла можуть стати: захворювання щитоподібної залози (гіпотиреоз, тиреотоксикоз), шлунково-кишкового тракту (панкреатит, жирова хвороба печінки, целиакія) і жіночих репродуктивних органів (полікістоз яєчників, ендометріоз). Пацієнтам, у яких надмірна вага пов'язана з патологіями внутрішніх органів, не вдасться схуднути за допомогою класичних дієт. Для нормалізації маси тіла потрібна терапія основного захворювання під контролем лікаря.

СТЕПАНЧЕНКО Костянтин Анатолійович,
д-р мед. наук, професор,
професор кафедри неврології та дитячої неврології,
Харківський національний медичний університет
ORCID ID: 0000-0002-3624-4109
Україна

КЛІНІКО-НЕЙРОФІЗІОЛОГІЧНІ ОСОБЛИВОСТІ ГОЛОВНОГО БОЛЮ НАПРУЖЕННЯ У ПІДЛІТКІВ

Головний біль напруження (ГБН) в даний час є актуальною проблемою підліткової неврології, що пов'язано зі значною поширеністю захворювання, тенденцією цієї патології до хронізації і негативним впливом на успішність, працездатність і якість життя пацієнтів¹. Дослідження, які присвячені клінічним характеристикам головного болю, в тому числі і ГБН, у

1 Mehta S. Study of various social and demographic variables associated with primary headache disorders in 500 school-going children of central India. *J Pediatr Neurosci*. 2015. Vol. 10, №1. P. 13–17.