

Титова Диана Андреевна

студентка

Хернова Александра Сергеевна

студентка

Научный руководитель

Щербакова Ирина Викторовна

старший преподаватель

ФГБОУ ВО «Саратовский государственный медицинский
университет им. В.И. Разумовского» Минздрава России
г. Саратов, Саратовская область

КАК ИИ ПОМОГ НАМ В СОЗДАНИИ ДОКЛАДА?

***Аннотация:** мир не стоит на месте, и сегодня ИИ всё больше привлекается к решению самых разнообразных задач. Это уникальный проект, который с каждым годом прогрессивно развивается и оказывает помощь людям во многих сферах жизни. ИИ широко используется в программировании, в генерации нового контента (музыки, изображений, текстов) на основе анализа большого количества данных, в рекламе и маркетинге и, конечно, в науке, обучении. Последнее играет ключевую роль в данной статье. Рассматривается влияние ИИ на процессы обучения. Выявлено, что ИИ оптимизирует процесс обучения, не только предоставляет огромный выбор информации, но и структурирует её.*

***Ключевые слова:** искусственный интеллект (ИИ), обучение с ИИ, оптимизация образования, ИИ в науке.*

ИИ помогает в обучении школьникам и студентам, адаптируя материалы под учащихся, в изучении сложных предметов, подбирая возможные варианты решения задач и тестов, даёт большой доступ к информации и конкретизирует запрос обучающихся.

Это значительно уменьшает время подготовки и даёт возможность сосредоточиться на других задачах.

На собственном примере хочется показать, как ИИ помог в составлении доклада по предмету иммунология на тему «Продукты, богатые гистамином. Аллергены-либераторы».

Введение

Гистамин – это биогенное соединение, играющее ключевую роль в иммунных реакциях и развитии аллергических процессов. Некоторые продукты содержат высокий уровень гистамина или способствуют его высвобождению в организме, что может провоцировать псевдоаллергические реакции и усугублять симптомы аллергии.

1. Продукты, богатые гистамином.

Гистамин накапливается в продуктах в результате бактериальной ферментации, длительного хранения или неправильной обработки.

Основные источники:

1) ферментированные продукты:

- кисломолочные продукты (выдержанные сыры, кефир, йогурт);
- квашеная капуста, соевый соус, тофу;
- вино, пиво, шампанское (особенно красное вино).

2) копчености и консервы:

- копченая рыба (тунец, скумбрия, сельдь), рыбные консервы;
- колбасы, салями, ветчина.

3) овощи и фрукты:

- шпинат, баклажаны, авокадо, томаты;
- цитрусовые, клубника, ананас (могут стимулировать выброс гистамина).

4) прочие продукты:

- уксус, маринованные овощи.
- шоколад, какао.

Важно! Уровень гистамина повышается при длительном хранении и нарушении температурного режима.

2. Аллергены-либераторы (гистаминолибераторы).

Эти продукты не содержат гистамин, но стимулируют тучные клетки к его высвобождению, вызывая симптомы, схожие с аллергией.

Основные гистаминолибераторы:

- цитрусовые (апельсины, лимоны, грейпфруты);
- орехи (арахис, грецкие орехи);
- морепродукты (креветки, мидии, крабы);
- яичный белок.

Пищевые добавки:

- глутамат натрия, красители (тартразин), консерванты (бензоаты, сульфиты).

3. Влияние на организм.

При избытке гистамина или повышенной чувствительности к нему могут возникать:

- кожные реакции (зуд, крапивница);
- нарушения ЖКТ (тошнота, диарея);
- респираторные симптомы (насморк, бронхоспазм);
- головные боли, гипотония.

Группы риска: люди с:

- непереносимостью гистамина (дефицит фермента диаминоксидазы – DAO);
- синдромом активации тучных клеток (MCAS);
- хронической крапивницей или аллергиями.

4. Рекомендации по питанию.

- исключить или ограничить продукты с высоким содержанием гистамина.
- употреблять свежие, неферментированные продукты.
- поддерживать работу DAO (витамины B6, C, медь).
- ведение пищевого дневника для выявления триггеров.

Заключение

Понимание роли гистамина и гистаминолибераторов в питании помогает контролировать псевдоаллергические реакции и улучшать качество жизни. Диетотерапия – важный инструмент в комплексном подходе к лечению гистамин-зависимых состояний.

Современные технологии, в частности искусственный интеллект, активно трансформируют образовательные процессы, делая обучение более эффективным и персонализированным. Как показано в статье, ИИ не только ускоряет поиск и обработку информации, но и помогает структурировать сложные данные, что особенно ценно в научной и учебной деятельности. На примере подготовки доклада по иммунологии продемонстрировано, как ИИ может облегчить работу с медицинской тематикой, требующей точности и актуальных знаний.

Таким образом, сочетание передовых технологий, таких как ИИ, с углубленными медицинскими знаниями открывает новые возможности как в образовании, так и в улучшении качества лечения пациентов. Дальнейшее развитие этих направлений позволит сделать обучение ещё более доступным, а медицинские рекомендации – более точными и персонализированными.

Список литературы

1. Тренды в искусственном интеллекте 2025 // SkillFactory [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <https://blog.skillfactory.ru/trendy-v-iskusstvennom-intellekte-2025/> (дата обращения: 10.06.2025).
2. Нейросети в образовании: цифровая эволюция или вызов? // KursHub [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <https://kurshub.ru/journal/blog/nejroseti-v-obrazovanii-czifrovaya-evolyucziya-ili-vyzov/> (дата обращения: 10.06.2025).
3. European Academy of Allergy and Clinical Immunology (EAACI) [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <https://www.eaaci.org/> (дата обращения: 10.06.2025).
4. Maintz L., Novak N. Histamine and histamine intolerance // The American Journal of Clinical Nutrition. 2007. Vol. 85. No 5. P. 1185–1196. DOI 10.1093/ajcn/85.5.1185. EDN XQAMHL