

**МІНІСТЕРСТВО ОХОРОНИ ЗДОРОВ'Я УКРАЇНИ
ХАРКІВСЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ МЕДИЧНИЙ УНІВЕРСИТЕТ**

**АКТУАЛЬНІ ПРОБЛЕМИ ТА ПЕРСПЕКТИВИ МЕДИЦИНИ
ГРАНИЧНИХ СТАНІВ**

Матеріали науково-практичної конференції

м. Харків, 19 травня 2022 р.

Харків

ХНМУ

2022

Актуальні проблеми та перспективи медицини граничних станів: матеріали науково-практичної конференції: (м. Харків, 19 травня 2022 р.) / ред. кол.: В. О. Коробчанський, О. І. Герасименко, Ю. О. Олійник [та ін.]. – Харків : ХНМУ, 2022. – 36 с. – Укр. та англ. мовами.

Редакційна колегія: В.О. Коробчанський
О.І. Герасименко
Ю.О. Олійник
О.Ю. Косілова
М.І. Мокрякова

Затверджено Вченою радою ХНМУ
Протокол № 8 від 27.10.2022 року

© Харківський національний
медичний університет, 2022

Hryhorian Olena, Varuni Ravishankar Upadhya

NUTRITION OF THE ARMED FORCES OF UKRAINE IN HOSTILITIES CONDITIONS

Diet and the military are intertwined. Without a regular supply of food and water, no army can hope or expect to succeed in its primary function without a reliable supply of food and water.

To determine the quality of food hygienic examination is done usually. The following conditions are used for the hygienic inspection of food products and ready meals: 1. regularly, by the scheme; 2. In cases of outbreak of diseases, violations of sanitary procedure, food poisonings, alimentary caused diseases in canteens, cafes, restaurants, hospital nutrition center, etc.

At first, it is necessary to get familiar with the nutrition unit's documentation, bills, and certificates for the product cargo and delivery date. Then the storage conditions, products processing, presence of refrigerators, object sanitary condition, packaging conditions, and marking (terms of product sales and storage, etc).

According to a study of military personnel in the Joint forces operation zone within the territory of Donetsk and Lugansk regions to assess individual rations, noted that the daily ration field of products was more advantageous than the usual set of dry products due to the availability of first- and second-ready-to-eat meals, as well as the variety of products and their taste. They also noted the shortcomings of the norm's packaging.

It targets the need to further improve the tightness of the retort packaging, sterilizing and makes sure to visualize the need to increase the shelf-life of ready-to-eat dishes in the new packaging and also search for new modern packages, for individual combat ration.

To ensure the physical fitness and mental fitness of military personnel remain at optimal levels they require appropriate food, both in terms of quality and quantity, as well as adequate hydration.

Olga Gerasimenko, Anozie Kamsiyochukwu Okey

HYGIENIC APPROACH TO SOLVING THE PROBLEM OF THE HEAT WAVE CRISIS IN NIGERIA

Introduction. The recent heat wave crisis happening in Nigeria has raised lots of concern for future health of the citizens. By the report of professor Sani Mashi, the Director-General of the Nigerian Meteorological Agency (NiMet), the arising climate change issue is bound to produce discomfort for Nigerians.

Results of researches. This heat wave crisis is attributed to the North-western and South-western air masses from the Sahara and Atlantic Ocean which produces a lot of heat during the period from March to April. It was also stated in his report that the South-western air mass dominates Nigeria between May and October of every year and that leads to rains falling over the nation with the rains higher in Southern Nigeria. The average annual air temperature never falls below +25°C, and March-June are considered the hottest months.

There are certain states therefore in the country at a higher risk for health complications because of the increase in temperature.

For example, air temperature greater than 40 degrees Celsius is typical in certain parts of Niger and Kwara states. Air temperatures in limits between 35 degrees Celsius to 40 degrees Celsius are expected to experience in such states as Borno, Gombe, Taraba, parts of Kebbi, Adamawa in the North. Other parts of Niger, Nasarawa and Benue, Sokoto, Zamfara, Abuja, Jigawa, Yobe, Bauchi, Gombe, Borno and parts of Kogi, and all states in the Southern part of the country (except Lagos, Ekiti and Ondo) also are expected to record the same temperatures ranges.

Conclusion and recommendations. The solution for this problem of overheating should be provided on certain levels. On the city scale such common measures should be carried out, as heriscape landscaping, water harvesting, relatively light color surfaces, shaded public space, shaded active transport path and stations, dense pedestrian grid, compact outdoor spaces, and limit sprawl. Naturally, this requires certain financial investments at the level of the state and individual states, and therefore it is difficult. Some measures can be carried out during the construction of buildings

and do not require financial investments from the state and municipal authorities, such as evaporative cooling by vegetation and water features, installation of ventilators and air conditioners, shades facades and balconies, thermal insulation, shaded colonnades. And lowest level of sanitary-and-hygienic measures for protection from heating microclimate should be done on individual level - to stay hydrated, wear light and bright clothes and avoid dark clothes, reduce activity during hot hours. Nigerians should not leave animals or children in cars as they can experience overheating which is ultimately life-threatening.

Абраменко В.В., Сазонова О.О.

**УСВІДОМЛЕННЯ КОРИСТІ І ШКОДИ МОЛОЧНИХ ПРОДУКТІВ
РОСЛИННОГО ПОХОДЖЕННЯ**

Науковий керівник: Мокрякова М. І.

Актуальність і проблематика. Останнє десятиліття високої популярності набуває молочна продукція рослинного походження. Асортимент цієї галузі стає різноманітнішим, дозволяючи виключити з раціону звичайне молоко. Маркетологи поширюють у суспільстві ідею, що відмова від звичайного молока на користь рослинного може покращувати стан шкіри, органів ШКТ, і, навіть, мати довгострокові позитивні впливи на здоров'я. Також, 15-20% процентів людей дорослого віку мають проблеми з засвоєнням лактози – вуглеводу, що міститься в молоці та молочних продуктах. У зв'язку з цим стверджується, що нібито взагалі продукти цієї групи не приносять ніякої користі, а навпаки, навіть шкодять нашому організму.

Мета. З'ясувати тенденції щодо вживання молока тваринного походження, молочних напоїв рослинного походження, та усвідомленість їх користі споживачами.

Досліди останніх двадцяти років надають інші данні: вчені Британського університету Редінга у своїх роботах стверджують, що не має ніякого зв'язку між вживанням молочних продуктів і розвитком хвороб. Посилаючись на статті М.Х. Туник і Д.Л. ван Хеккен, можна казати, що в основними корисними

елементами раціону багатьох людей є білки, мінерали, вітаміни та жирні кислоти, що містяться в молоці. Їх дослідження показали, що споживання молочних продуктів корисне для нарощування м'язової маси, зниження артеріального тиску та холестерину, а також запобігання карієсу, діабету, раку та ожиріння. Додаткову користь також приносять про біотичні мікроорганізми, що містяться в молочних продуктах. Окрім цього, через високий вміст кальцію в групі цих продуктів доведено їх вплив на міцність кісток та здоров'я суглобів.

Щодо корисних властивостей молока рослинного походження, продукти цієї групи є гарним заміником при проблемах з засвоєнням лактози та інших патологіях, пов'язаних із травленням молочних продуктів. Також такі замітники часто використовуються лікарями-дієтологами при призначенні дієт. Окремі види рослинного молока, залежно від своїх властивостей, здатні відновити нестачу тих чи інших органічних сполук (наприклад, мигдалеве молоко є джерелом вітаміну Е, а вівсяне - вітамінів групи В).

Методологія дослідження. Шляхом проведено анонімного опитування в якому взяли участь 86 студентів віком 18-21 років, було досліджено ставлення опитуваних до молока та молочних продуктів тваринного походження, ставлення до молочних продуктів рослинного походження, а також рівень їх обізнаності з питань корисних властивостей цих двох груп продуктів.

Результати. Серед опитуваних у 95% молочні продукти займають постійне місце у раціоні харчування, інші ж 5% вживають ці продукти зрідка, або зовсім виключили з свого раціону. З них 88% вживають молоко тваринного походження в тому чи іншому вигляді, інші ж 12% або обмежують вживання, або зовсім відмовилися. На питання, щодо проблем із засвоєнням молока 86% відповіли негативно, інші 14% мають подібні проблеми. При цьому, лише 4,7% вживають рослинне молоко в рамках дієти; 4,7% повністю перейшли на рослинне молоко, відмовившись від тваринного; 11,6% вживають обидва види молока; для 41,9% рослинне молоко слугує в якості різноманіття; 34,8% вживають виключно тваринне молоко і 2,3% повністю відмовилися від вживання того чи іншого молока. З питання обізнаності, що до корисних

властивостей молока тваринного походження 55% впевнені в своїх знаннях щодо цього питання; 38% не впевнені в рівні свого володіння питанням і 7% зовсім не обізнані. При виборі між молоком тваринного і рослинного походження, 74% вважають молоко тваринного походження більш корисним; 18% впевнені в користі молока рослинного походження і решта 8% відсотків або надають перевагу обом видам, або зовсім не вважають те чи інше молоко корисним, або утрималися від відповіді.

Висновок. Серед опитуваної групи було виявлено досить статистично- високий рівень обізнаності щодо користі молока тваринного походження. При цьому, його вживання переважає, як і вибір як «більш корисного» продукту. Рослинне молоко використовується і як заміник тваринного, і в якості різноманіття, що підтверджує перспективність цього напрямку, як джерела вітамінів при гіповітамінозі чи хворобах.

Бойко І.С., Мокрякова М.І.

ВІЙНА ЯК ФАКТОР ГІПОДИНАМІЇ

Актуальність. Військовий час призвів до малорухомого образу життя нашої молоді: студенти весь день за онлайн навчанням ;рання комендантська година обмежує їхнє перебування на свіжому повітрі або вони взагалі не мають змоги вийти на вулицю через небезпеку. Вище зазначене стимулює розвиток гіподинамії, серед людей молодого віку, тому особливої уваги заслуговує дослідження її в цей складний час.

Мета дослідження. З'ясувати наскільки сильно війна вплинула на загальну рухливість молоді за допомогою онлайн-опитування.

Матеріали та методи. Для дослідження були використані статистичний аналіз та анкетування.

Результати. У даній роботі було опитано 103 людини, які є студентами 1-4 курсів. 74,8% відповіли так на питання ви активна людина, 25,2%- зазначили ні. 91,3% підтвердили, що війна вплинула на їх загальну рухову активність. 72,8% відмітили, що їх активність зменшилася з початку Російського

вторгнення, 27,2%- залишилась без змін. 85,4% опитаних мають можливість вийти на вулицю, у 14,6% не має такої можливості. Встигають знайти час на прогулянку до початку комендантської години при асинхронному навчанні 60,2% анкетованих студентів, 39,8%-не встигають. 38,8% займаються спортом в домашніх умовах, 54,4% - нічого не роблять. У варіанті «інше» були такі відповіді: «інколи»-4%, «ходжу в зал»-1%, «велосипед»-1%. 51,5 % зазначили, що їх рухливість знижує навчання, 32%-рання комендантська година, 34%-військові дії в місті перебування студента. 71,8% вказали, що стрес знижує їх активність.

Висновок. Більша половина респондентів відмітила про нехватку часу в день через дистанційне навчання, а ввечері через військовий час перебування на свіжому повітрі скоротилось до мінімуму. Є підстави стверджувати, що стрес відіграє велику роль у розвитку гіподинамії- 71,8% анкетованих вказали що саме він знижує їх фізичну активність. Однак, 38,8% опитаних - займаються спортом в домашніх умовах. І незважаючи на тяжкий час в умовах війни, кожен третій студент піклується про своє здоров'я і фізичну форму, знаходить можливість займатися спортом вдома.

Бочарнікова Є.С., Косілова О.Ю.

ВПЛИВ ПОРОГОВИХ ЗНАЧЕНЬ ЕЛЕКТРОМАГНІТНОГО ВИПРОМІНЮВАННЯ НА ОРГАНІЗМ ЛЮДИНИ

Актуальність. У теперішній час людина постійно користується різними пристроями, які є джерелами електромагнітного випромінювання. Особливо сильно впливу підтвержені медичні працівники, які працюють з діагностичною апаратурою. Вивчення впливу ЕМП на людину дасть змогу більш ретельно розробити план профілактичних заходів та уберегти працівників від негативного впливу електромагнітних хвиль.

Мета: дослідити данні літератури та визначити основні джерела впливу ЕМП на організм людини.

Матеріали та методи. Проведено аналіз даних авторів вітчизняної та

зарубіжної наукової літератури, щодо впливу різних частот, та різної інтенсивності хвиль електромагнітного випромінювання на різні тканини організму. Також було проаналізовано експериментальні данні, які були отримані вченими.

Результати. На підставі аналізу експериментальних досліджень з використанням порогових значень ЕМП, а також проведеного аналізу даних скарг та стану здоров'я робітників гідроелектростанції та робітників, які постійно працюють з джерелами електромагнітних хвиль різного діапазону було встановлено, що при гранично високих частотах та збільшеній інтенсивності виникають вже безповоротні зміни в організмі, які не піддаються лікуванню.

При низьких частотах та при постійному впливі спостерігається накопичувальний ефект. При цьому тканини та органи так само зазнають змін, які вилікувати практично неможливо.

Висновок. На підставі отриманих даних, щодо впливу порогових значень електромагнітного випромінювання на організм людини, можна сказати, що хвилі як високих, так і низьких частот мають безумовно негативний вплив на окремі органи та організм в цілому. Тому це потребує більш ретельних досліджень з подальшим удосконаленням та розробкою заходів профілактики для попередження розвитку професійних хвороби у лікарів та інших працівників, які постійно працюють з джерелами ЕМП.

Іванілов Д.О., Мокрякова М.І.

ВІЙНА ЯК ФАКТОР НІКОТИН-ЗАЛЕЖНОСТІ

Постановка проблеми. Паління являє собою важливу проблему охорони здоров'я міжнародного рівня. Вживання тютюну завдає великої шкоди здоров'я населення і є причиною смертності та захворюваності у всьому світі. По останнім дослідженням, щорічно помирає до 7,2 млн чоловік. Незважаючи на доведені факти поганого впливу паління на здоров'я людини, кожні 2-3 роки кількість викурених цигарок на день зростає непомітно для самого курця.

Актуальність. Фахівці Королівського коледжу лікарів та Королівського коледжу психіатрів, які знаходяться в Великобританії, довели що дуже часто курцями стають через стрес під час важких життєвих ситуацій, тому що нікотин дає тимчасове полегшення людям, які страждають на тривожність та депресію. Нікотин викликає залежність за допомогою впливу на дофамінові структури мозку, через що закріплюється сприйняття «позитивного» ефекту, і формується бажання створювати цей ефект знову і знову. Дофамін- це речовина яка має вплив на поведінку людини та регулює її емоції. Ефект нікотину нагадує стан стресу і тому з фізіологічної точки зору він не може знімати стрес. Він створює відчуття зниження рівня стресу через підвищення вивільнення ендogenous опіат- ендорфіну в корі головного мозку. Це і сприймається як відчуття «зняття стресу» людьми, які палять, але для збереження ефекту доведеться викурити ще багато цигарок.

Мета. Дослідити вплив стресу під час війни на підвищення інтенсивності паління.

Методологія дослідження. Для досягнення результату під час написання дослідницької роботи були використані декілька методів дослідження. Перший- це теоретичний метод, тобто аналіз літератури, як наукової, так і методичної: зокрема були використані для критичного осмислення статі стосовно заданої теми, методичний огляд Дебри Салліван (Автор: Редакція Healthline) та стаття з Міжнародного журналу психофізіології. Другий метод – це емпіричний метод, шляхом опитування за допомогою заздалегідь підготовленим опитуванням. Було проведено добровільне опитування віх охочих курців України, та за допомогою статистичних методів отримані наведені нижче характеристики дослідницької роботи.

Викладення основного матеріалу та результати. За результатами соціального опитування були отримані наступні дані: серед опитаних курців 35,1%- чоловіки, 64,9%- жінки. Найпопулярнішими серед тютюнових та нікотин вмісних виробів є цигарки, їх обрали у 2 рази частіше за все інше, друге місце посіли одноразові pod-системи, третє - системи нагрівання тютюну, менш

популярними виявилися вейпи та кальяни. 62,2% опитаних знаходилися в зоні бойових дій, з них 13% почали палити під час війни. До початку війни палили 73% людей, з них 92,6% продовжують це робити не зважаючи на обставин, а 7,4% кинули палити з початком бойових дій. Якщо порівнювати кількість паління до війни і після, то ця тенденція зросла у 1,38 разів. 65,7% опитаних відповіли що з приходом війни у їхнє життя бажання палити зросло, але 34,3% так не вважають. 57,1% почали палити частіше і 72,2% пов'язують це зі стресовою ситуацією в країні.

Висновок. Опираючись на результати нашого дослідження можемо сказати, що війна стала фактором зростання числа тютюнопаління серед населення. Таким чином, зростання тютюнопаління при стресовій ситуації, тобто війни, є досить актуальною в наш час. За результатами дослідження частота куріння зростає не лише у людей в зоні бойових дій, а й у всіх жителів України. У нинішній ситуації варто замислитися про більш серйозну освітню діяльність про шкоду паління за допомогою соціальної реклами, профілактичних заходів, тощо.

Іванченко В.В., Мокрякова М.І.

ВПЛИВ МІКРОКЛІМАТУ СХОВИЩ НА ЗДОРОВ'Я ЛЮДИНИ ПІД ЧАС ВІЙНИ

У холодний період року населення намагається робити температуру в приміщеннях максимально комфортною. Від початку ескалації збройного конфлікту в Україні велика кількість людей змушена була ховатися від обстрілів у холодних укриттях, часто протягом декількох годин на добу, що не могло не мати впливу на їх самопочуття.

Актуальність. Про те, що перебування в приміщеннях з низькою температурою і підвищеною вологістю може викликати появу симптомів гіпотермії, зокрема погіршення психічного здоров'я, зниження імунітету, згадують зрідка. На даний момент, багато людей могли відчувати на собі ознаки гіпотермії, ховаючись довгий час в укриттях без опалення.

Мета роботи. Провести онлайн-опитування населення і визначити вплив перебування у приміщеннях з низькою температурою, підвищеною вологістю на їх стан.

Матеріали та методи. Створення і поширення електронних анкет на базі Google Forms з подальшою статистичною обробкою результатів.

Результати та їх обговорення. У опитування взяло участь 40 людей різного віку. В ході дослідження стало відомо, що 67,5% опитуваних після сигналу тривоги знаходилися в підвалах, 10% в метро, 5% у гаражі, 2,5% у підземному паркінгу, 27,5% залишалися вдома. На питання, чи було опалення або прилади обігрівання в місцях укриття, 50% відповіли – ні. Зазвичай перебували в укритті протягом доби менше 1 години 10% анкетованих, від 1 до 5 годин – 62,5%, від 5 до 10 годин – 10%, більш ніж 10 годин – 10%; 7,5% не ховалося в укриттях. 45% опитуваних відмітили, що вони ночували в укриттях. 27,5% анкетованих відповіли що їм доводилося жити в приміщеннях без опалення певний час, зокрема в лютому та березні 2022 року. У питанні, наскільки комфортною (чи некомфортною) для Вас був мікроклімат в укритті, на шкалі від 1 до 5, де 1 – «Дуже холодно, важко було знаходитися у приміщення довгий час» і 5 – «Комфортна (кімнатна) температура», варіант 1 обрали 12,5% опитуваних, варіант 2 – 22,5%, варіант 3 – 25%, варіант 4 і варіант 5 по 20%. Відповідно, 80% опитуваних відзначили, підвищену вологість повітря, а температура в укриттях була нижчою, ніж комфортна для них. Згідно з результатами анкетування, після перебування у приміщеннях з температурою повітря нижчою за комфортну (кімнатну) 72,5% опитуваних відчували певні симптоми гіпотермії: слабкість, виснаженість – 37,5%, погіршення настрою – 47,5%, роздратованість – 30%, неспокійний сон – 40%, тривога – 40%, біль у суглобах – 27,5%, погіршення загального самопочуття – 45%, підвищений тиск

– 5%, приступи алергії, астми – 7,5%, симптоми ГРВІ – 22,5%.

Висновки. В результаті дослідження можемо зробити висновок, частина людей знаходилися в умовах охолоджуючого мікроклімату по декілька годин

на добу, деякі повинні навіть були ночувати в сховищах. Переважна більшість опитуваних вважала температуру у приміщеннях схову некомфортною для них. Холод людям доводилося відчувати не лише в укриттях, але й у власних домівках. Близько половини відмітили погіршення загального самопочуття, більше третини опитуваних відчули негативний вплив на психічний стан, настрій і якість сну, чверть – зниження імунітету. Для того щоб не переохолодитись в таких умовах, необхідно тепло одягатись, робити вправи щоб зігрітись, пити гарячі напої.

Кулікова О.В.

ПСИХОЕМОЦІЙНИЙ СТАН СТУДЕНТІВ В УМОВАХ ВІЙНИ

Науковий керівник: Мокрякова М. І.

Постановка проблеми. Психоемоційний стан залежить від багатьох факторів, а точніше від життєвих обставин, стану здоров'я, та ін. На сьогодні ми переживаємо складні часи, які накладають величезний відбиток на психіці та можуть призвести до серйозних розладів нервової системи та всього організму.

Актуальність. Уже багато часу весь медіапростір перебуває в постійній напрузі. Це неабияк впливає на психоемоційний стан людей. Тому в умовах війни дуже важливо вміти протистояти страху, навчитися керувати своїми емоціями, а деякі з них навіть пригнічувати. Бо якщо це не робити, то всі ми зазнаємо негативного впливу на організм.

Мета. Дослідити психоемоційний стан студентів медиків в умовах війни. Методологія дослідження. Задля досягнення результату під час написання дослідницької роботи було використано декілька методів дослідження. По-перше, це наукова література, яка допомогла більш детально розібратися з вибраною темою та поглибити свої знання. По-друге, це метод опитування студентів медиків. За статистичними даними опитування були отримані нижчезазначені результати.

Викладення основного матеріалу та результати. За результатами

соціального добровільного опитування жінок та чоловіків, віком від 17 до 25 років було отримано такі результати: 57% опитуваних, які перебувають в межах України помічали зміни настрою протягом дня. Їхні емоції зазвичай залежать від ситуацій, але найчастіше були позитивними, оскільки студенти не перебувають в місцях де ведуться активні бойові дії. 24% студентів, котрі знаходяться за кордоном майже не відчувають зміни настрою. Але в більшості з них відчувають сум, розгубленість, апатію та деякі депресивні симптоми. 19% учасників дослідження знаходяться в Харкові, вони відчувають сильні зміни настрою, оцінюючи свій психоемоційний стан дуже низько. В їхній спектр емоцій входять паніка, тривога, страх, злість, роздратування, апатія та депресивні симптоми.

Висновок. Таким чином, тема психоемоційного стану студентів в умовах війни є досить актуальною. Більшою мірою це стосується студентів медичного вишу, оскільки вони повинні вміти керувати не тільки своїми емоціями та контролювати не тільки свій психоемоційний стан. Вони повинні знати, як допомогти оточуючим впоратися зі стресовими ситуаціями та вберегти себе та інших від небажаних наслідків, що можуть виникнути в результаті паніки та тривоги.

Макарова В., Косілова О.Ю.

СИНДРОМ ЕМОЦІЙНОГО ВИГОРАННЯ НА ОСНОВІ ВИВЧЕННЯ ЕННЕАГРАМИ

Актуальність. За статистикою американського журналу «Psychologist» емоційне вигорання зустрічається у 91% населення хоча б раз за життя, з них 62% навіть не усвідомлювали, що це було саме емоційне вигорання, а вважали, що це нормальний стан, при якому вони все одно мають продовжувати працювати. Емоційне навантаження можуть спричинити: постійна робота в позаробочий час, монотонна робота, відсутність помірних результатів та мотивації. При відсутності своєчасної ліквідації емоційного вигорання це може призвести до депресії та апатії.

Мета. Вивчення кількісних показників щодо типів особистостей, частоту та причини емоційного вигорання за останні п'ять років.

Матеріали та методи дослідження. Проведення анкетування, аналіз наукової літератури за темою дослідження.

Еннеаграма – це метод, який був вперше запроваджений у 1970-80 роках на території США. Даний термін походить з грецької мови та означає «знак дев'яти», як і кількість типів особистостей за цією методикою. Вважається, що 1 – «перфекціоніст», 2 – «помічник», 3 – «організатор», 4 – «індивідуаліст», 5 – «спостерігач», 6 – «скептик», 7 – «ентузіаст», 8 – «керівник», 9 – «миротворець». Кожний з цих типів має свої сильні та слабкі сторони, які характеризують особистість.

За допомогою Google Forms, було проведення опитування, яке складалось з 36 питань за методикою доктора наук Вірджинії Прайс та доктора медицини Девіда Деніелса. В опитуванні взяло участь 100 випадкових респондентів віком від 15 – 60 років.

У результаті дослідження, виявилось, що 29% припадає на 6 *тип особистості «скептик»*, з них 78% мали емоційне вигорання протягом останніх п'яти років, воно пов'язано з відсутністю мотивації та незрозумінням подальшого вектору розвитку у житті. 17% припадає на 5 *тип особистості «спостерігач»*, з них 64% мали емоційне вигорання, причиною якого була надмірне навантаження на роботі. 14% припадає саме на 2 *тип особистості «помічник»*, серед типових представників професій будуть лікарі, робочі служби надзвичайних ситуацій, поліцейські. Тут емоційне вигорання зустрічається у 92% респондентів за останні 5 років, що пов'язано з надмірною перевтомою, постійній роботі у позаробочий час та великим емоційним навантаження через постійність роботи у стресових ситуаціях. 9% припадає на 9 *тип особистості «миротворець»*, емоційним вигоранням страждають 54% респондентів, через надмірне емоційне навантаження та часту комунікацію з людьми на роботі, тому що представники цього типу є зазвичай менеджерами, психологами, дипломатами.

Також 9% припадає на *7 тип особистості «ентузіаст»*, зазвичай дуже емоційні люди, які постійно прагнуть нових емоцій, емоційне вигорання зустрічається у 20% респондентів. Достатньо низький показник пов'язаний з тим фактом, що даний тип зазвичай є екстремалами та мають професії пов'язані з емоціями: екскурсоводи, стюарди та стюардеси фотографи та ін. 8% припадає на *тип особистості 4 «індивідуаліст»*, тут емоційне вигорання зустрічається у 96% за останні 5 років, це можна пов'язати з тим, що типовими представниками є люди творчих професій: музиканти, художники, актори, які є схильними до депресійних станів та емоційних вигорання, що підтверджує дослідження Дж. Маршмела у 2018 році, які проводились на території Масачусетського медичного університету. 7% припадає саме на *8 тип «керівник»*. Емоційне вигорання зустрічається у 62%, що пов'язане з надмірним робочим графіком та трудовоголізмом. 4% припадає на *1 тип особистості «перфекціоністи»*, у кожного другого респондента зустрічалося емоційне вигорання за останні 5 років, це пов'язане з надмірною критичністю до себе та бажання зробити усе ідеально. 3% припадає на *3 тип особистості «організатор»*. Емоційне вигорання зустрічається у 56% респондентів та пояснюється зазвичай надмірним навантаженням на роботі та постійним емоційним напруженням.

Висновки. Отже, емоційне вигорання зустріється у 52,8% серед наших респондентів. Можна провести кореляцію між типом особистості та частотою емоційного вигорання. Для поліпшення ситуації, яке пов'язане з емоційним вигоранням по-перше, необхідно проводити психологічні тести, для типізацію суспільства, по-друге це надавати практичні рекомендації, з урахуванням типу особистості: людям *4 типу «індивідуаліст»* бажано у вільний час займатись монотонною роботою та подорожувати; *8 типу «керівник»*, навчитись делегувати обов'язки та навчитись розслаблятися. Саме тому, після проходження анкетування усі респонденти отримали додаткові індивідуальні матеріали про практичні поради, щодо запобігання емоційного вигорання.

Писаренко К.С., Мокрякова М.І.

ПРОФІЛАКТИКА АВІТАМІНОЗУ В УМОВАХ НАДЗВИЧАЙНОЇ СИТУАЦІЇ

Актуальність дослідження. Під час війни люди перебувають у стресовому стані, порушується режим сну та прийому їжі. Економічно виснажене населення використовує мінімальний набір продуктів. Бракування вітаміновмісних продуктів призводить до гіповітамінозу, а їх відсутність – авітамінозу.

Мета роботи. Дослідити гігієнічне значення недостачі вітамінів в раціоні українців у військовий час.

Матеріали та методи. Задля досягнення результату було використано емпіричні (спостереження, опитування у формі анкетування), теоретичні (аналіз, порівняння, синтез, узагальнення) та математичні (статистика) методи дослідження.

Результати та їх обговорення. У опитуванні взяли участь 102 особи різного віку і статі. 59,8% респондентів відмітили що з початку війни з їхнього раціону зникли фрукти і сирі овочі. 36,3% відзначили, що додатково приймають вітаміни у вигляді лікарських засобів, 63,7% - ні. 26,5% відзначили, що знаходяться на свіжому повітрі під сонячними променями більше 60 хвилин, 29,4% - близько однієї години, 17,6% - пів години, 15,7% - 10-15 хвилин, і 10 хвилин -10,8% респондентів. 59,8 % опитаних погіршився стан здоров'я під час війни, 33,3% зазначили, що не змінився, а 6,9% - стало краще. 26,5% відповіли, що перебувають на свіжому повітрі під сонцем більше години, 29,4% - годину, 17,6% - не менше пів години, 15,7% - 10-15 хвилин, і менше 10 хвилин перебувають 10,8% респондентів . Під час воєнних дій 15,68% українців скаржаться на втрату вагу; 38,22% - свербіж та сухість шкіри; 26,46% - ламкі нігті; 46,06% - випадіння волосся; 17,1% - западення очей та порушення зору; 28,42% - порушення менструації; 6,7% - підвищену кровоточивість; 39,2% - тріщини на губах; 24,5% - блідість шкіри; 42,14% - стомлюваність, болючість м'язів, сонливість. Лише 14,3% людей не мають скарг.

Висновки. За даними опитування в більшості людей погіршилося самопочуття за час війни. З раціону зникли сирі овочі і фрукти. Більшість зіткнулися з такими проблемами як випадіння волосся, стомлюваність, сонливість, болючість м'язів, свербіж та сухість шкіри, що є симптомами авітамінозу. Обов'язок кожного українця підтримувати своє здоров'я, а саме провести профілактику авітамінозу: більше часу проводити на вулиці, вживати свіжі салати, зелень, фрукти.

Силенко Д.О., Косілова О.Ю.

ПСИХОЕМОЦІЙНИЙ СТАН СТУДЕНТІВ ПІД ЧАС БОЙОВИХ ДІЙ

Актуальність теми. На сьогоднішній час в світі існує багато територій, на яких ведуться бойові дії. Загалом, за даними центру систематичного миру, наразі 28 країн беруть участь у збройних конфліктах. Станом на 2021 рік в харківських ВНЗ навчаються 209,3 тис. осіб. Урахування психічного стану студентів під час бойових дій є дуже важливою складовою навчального процесу.

Мета дослідження. Визначити яким чином вплинув початок бойових дій на території України на психоемоційний стан студентів ХНМУ та їх здатність до навчання. Крім того нами було поставлено завдання проаналізувати наявну літературу щодо організації учбового процесу в умовах бойових дій.

Методи дослідження. Було проведено систематичний огляд літератури з приводу навчання в умовах бойових дій. Нами було проведено опитування на основі вибірки зі 151 студента ХНМУ 1-6 курсів. Зокрема, 65 (43%) студентів другого курсу, 35 (23,2%) першого, 12 (7,9%) третього, 21 (13,9%) четвертого та 4 (2,6%) шостого.

Результати. До початку бойових дій свій емоційний стан оцінили як “Спокійний” 53,6%(81) респондентів, як “Піднятий” 23,8% (36), “Тривожний” - 11,9% (18), “Депресивний”- 9,3% (14), “Інше”- 1,3% (2). Після початку бойових дій 47% (71) респондентів оцінюють свій емоційний стан як “Тривожний”, 37,7% (57) як “Депресивний”, 12,6% (19)- “Спокійний”, 1,3% (2)- “Піднятий”,

1,3% (2) обрали “Інше”.

Рівень засвоюваності знань до початку бойових дій 60,3% (91) оцінили як “Добре” , 19,2% (29) - ”Відмінно”, 18,5% (28) - “Задовільно” та 2% (3)- “Незадовільно”. Після початку бойових дій 60,3% (91) оцінили цей показник як “Незадовільно”, 29,8% (45)- “Задовільно”, 8,6% (13) - “Добре”, 1,3% (3)- “Відмінно”.

Висновки. За результатами проведеного нами опитування чітко видно залежність емоційного стану студентів та їх здатності до навчання. Проведене дослідження показує, що у більшій половині опитаних студентів виникають складнощі із навчанням через тривожний або депресивний емоційний стан. Подальша робота потрібна щодо врахування цих показників при виборі методів навчання.

Степанова К.С.

ГІГІЄНА ХАРЧУВАННЯ СТУДЕНТІВ В УМОВАХ ВІЙНИ

Науковий керівник: Мокрякова М. І.

Постановка проблеми. Харчування- невід'ємна частина нормального функціонування та повноцінного життя людини. В умовах війни слідкувати за раціоном стає більш складно. Відсутність нормального збалансованого харчування є фактором розвитку захворювань травної системи, порушення обміну вітамінів та мікроелементів, які повинні надходити до організму з їжею.

Актуальність. Їжа для людини- джерело енергії, потрібних вітамінів та взагалі фундамент всього організму. Без їжі можна прожити певний час, але харчування повинно не просто бути присутнім, але й бути правильним, щоб приносило потрібну користь та виконувало свої основні завдання. Раціон повинен бути збалансованим та різноманітним, що включає в себе усе необхідне для нормального функціонування та існування людини. Зараз багато аспектів, які впливають на можливість нормально харчуватися: відсутність доступу до харчів, чистої води, потрібних умов для приготування їжі. Але є ще один фактор як стрес, який переживає кожен. Він проявляється по-різному та

безпосередньо має зв'язок з харчуванням. Хтось може справлятися зі своїм емоційним напруженням, а дехто "заїдає" стрес або ж навпаки- відмовляється від їжі.

Мета. Дослідити, як відобразилися умови війни та стрес на харчуванні українських студентів та розробка профілактичних заходів, які допоможуть вирішити проблеми, що склалися з гігієною харчування в такий складний час.

Методологія дослідження. Задля досягнення результату під час написання дослідницької роботи було використано декілька методів дослідження. По-перше, теоретичний метод (аналіз літератури, як наукової, так і методичної): зокрема була використана для критичного осмислення стаття, авторка якої Тетяна Пастушенко ("Війна на сніданок, криза на обід"). По-друге, був використаний емпіричний метод, шляхом опитування заздалегідь підготовленими запитаннями. Було проведено опитування українських студентів. За допомогою статистичних методів (аналіз отриманої інформації) нижче наведені отримані характеристики дослідницької роботи.

Викладення основного матеріалу та дослідження. За результатами соціального опитування були отримані такі дані: зі 100 опитаних студентів- 51% справляється з емоційним станом без змін у раціоні, 15% майже нічого не їсть внаслідок стресу, тоді як 34% навпаки його заїдає; збалансованість харчування підтримує лише 67% опитаних; різноманітність харчування має 89%. Фрукти та овочі присутні в раціоні у 89% студентів, тоді як інші 11% нехтують вживанням таких необхідних продуктів для організму. На жаль, через умови, що склалися, 28% не завжди мали вільний доступ до харчів та 3% опитаних не мають належних умов для приготування їжі. У 100% опитаних продукти проходять належну обробку перед вживанням (миття/ термічну обробку).

Висновок. Наше дослідження показало, що половина студентів слідкує за своїм раціоном, його калорійністю і збалансованість. У 15% респондентів не має апетиту з початку війни, а 34 % навпаки вживають надмірну кількість їжі. Необхідно обов'язково слідкувати за гігієною харчування та намагатися в будь-

яких умовах харчуватись збалансовано, регулярно. Профілактика та боротьба зі стресом, оволодіння своїми емоціями та розуміння потреб свого організму краще.

Тернопол Ю. О., Косілова О. Ю.

ВПЛИВ РЕГУЛЯРНОЇ ФІЗИЧНОЇ АКТИВНОСТІ НА УСПІШНІСТЬ СТУДЕНТІВ

Актуальність: Однією з умов всебічного розвитку людини є регулярні фізичні навантаження. Завдяки заняттям спортом людина розвивається як в фізичній, так і у морально-вольовій сфері. Спорт сприяє становленню особистості як конкуренто спроможного та витривалого фахівця.

Мета: дослідити зв'язок між регулярним фізичним навантаженням та успішністю студентів.

Матеріали та методи: проведено анкетування 20 студентів 4 курсу: 10 студентів, що займаються спортом щонайменше 2 рази на тиждень і 10 студентів, що взагалі не займаються спортом, щодо їх академічної успішності.

Результати: в результаті анкетування було виявлено, що середній бал у першої групи студентів становить 160, а для другої групи студентів – 153.

Це вказує на те, що регулярне фізичне навантаження є одним з вагомих чинників підвищення рівня успішності студентів.

Фізичні навантаження підвищують частоту серцевих скорочень, тим самим збільшуючи притік крові до головного мозку в ділянці гіпокампа, тим самим підвищуючи обмін речовин та активність нейронів у цій ділянці.

Також при регулярних тренуваннях збільшується рівень нейротрофінів або білків BDNF (brain-derived neurotrophic factor). Ці білки відповідальні за ввімкнення генів, що активують ріст нервових клітин та формування синапсів та нервових ланцюгів. Особливо вони є активними в гіпокампі та корі, тобто областях, відповідальних за увагу та пам'ять. Дослідження гризунів показало, що щури, які постійно бігали у колесі, давали наступні покоління з більшою

кількість білка BDNF, ніж ті, які були фізично неактивні.

Висновок: таким чином, регулярні фізичні навантаження підвищують рівень уваги та пам'яті шляхом підвищення рівня білка BDNF та частоти серцевих скорочень. Студенти, що регулярно займаються спортом, мають вищий рівень академічної успішності.

Титова В. Є., Мокрякова М. І.

НЕГАТИВНИЙ ВПЛИВ КОСМЕТИЧНИХ ЗАСОБІВ ЧЕРЕЗ НЕУСВІДОМЛЕНІСТЬ СПОЖИВАЧІВ

Косметичні засоби дуже популярні у сучасному світі, майже все населення планети щоденно використовують їх. Найбільш популярним косметичним засобом є крем для рук та обличчя, їх використовує кожна третя людина у світі, але не знає про його різноманітний склад, а часом і небезпечний. Мабуть кожен зустрічався з алергічною реакцією на шкірі, але не кожен знає, що це може викликати ваш улюблений крем. Через систематичне використання можуть з'являтися почервоніння, лущення, свербіння, збільшується ризик виникнення раку шкіри. Порушення стану шкіри може бути викликано наявністю у складі таких небезпечних хімічних речовин: Benzyl alcohol Benzyl benzoate, Benzyl cinnamate Benzyl salicylate, Butylphenyl methylpropional Cinnamal, Cinnamyl alcohol Citral Citronellol, Coumarin Eugenol, Farnesol Geraniol, Hexyl cinnamal Hydroxycitronellal, Limonene Linalool. Через потрапляння цих речовин на шкіру відбувається реакція гіперчутливості першого типу, вона ж і анафілактична.

Мета. Дослідити усвідомленість населення ,щодо безпеки використання кремів.

Методологія дослідження. Для того, щоб виявити результат під час написання дослідницької роботи було використано різні методи. По-перше, теоретичний метод : дослідницька робота Улащука В.С. “Фізико-хімічні властивості шкіри та дія лікувальних фізичних факторів”; Лекція кандидата медичних наук та викладача кафедри патологічної анатомії університету ім. В.Н. Каразіна Титова Євгена В'ячеславовича. По-друге, був використаний

емпіричний метод, шляхом опитування потенційних користувачів підготовленими питаннями. Було проведено добровільне опитування населення в кількості 100 чоловік, Верховинського району міста Івано-Франківськ.

Викладення основного матеріалу та результати. За результатами соціального опитування були отримані такі дані: 90% - опитуваних використовують крем для рук, 10% - не використовують. На склад продукту дивляться лише 8%, 6% - раз на раз, 86% - ніколи не дивляться. Про небезпеку речовин у складі цього косметичного засобу знали і читали про це статті 2%, 87% - не знали взагалі, 11% - думали, що може бути небезпечним, але не шукали інформації з цього приводу. У 20% колись виникала алергія і це змусило їх змінити марку крему і дивитися на склад.

Висновок. Провівши дослідження стає зрозумілим, що більша частина опитаних не читає склад зовсім і взагалі не знали, що в складі може міститися небезпечні хімічні речовини. Необачне використання крему для рук може призвести до поганих наслідків. Використання будь якого косметичного засобу можливо лише за умови безпечного складу.

Тюєва Ю.В., Мокрякова М.І.

ДОСЛІДЖЕННЯ ГІГІЄНИЧНОГО ВПЛИВУ НА ЗДОРОВ'Я СКУПЧЕНЬ ЛЮДЕЙ В СХОВИЩАХ

Велике скупчення людей завжди впливає не тільки на психічний стан людини, але здатне чинити шкоду на фізичне здоров'я, викликаючи різного характеру захворювання. Особлива загроза виникає, коли натовп перебуває довгий час у замкнутому просторі під час тяжких умов, які впливають на поведінку та самопочуття.

Актуальність. В умовах сучасних реалій велика кількість наших громадян змушені переховуватися в сховищах, у яких можемо спостерігати проблеми пов'язані з перебуванням інших осіб. На жаль, люди вимушені перебувати в таких умов доволі довгий час. Наразі ми спостерігаємо за тим, що приміщення не обладнані та незручні, щоб вміщувати велику кількість людей. В таких

ситуаціях незнайомі люди ділять свій особистий простір з іншими, страждаючи від цього.

Мета роботи. Дослідити вплив скупчення людей в сховищах на психічний та фізичний стани, в залежності від факторів, які на це впливають.

Матеріали та методи. Щоб вирішити поставлені нами завдання дослідження, були використані такі методи: анкетування, статистичний, аналітичний.

Результати та їх обговорення. Було проведено добровільне анонімне опитування 113 українців різного віку та статі. На питання, про кількість годин перебування у сховищі 37,2% відповіли, що перебували від 2 до 4 годин, 20,4% - більше 10 годин, 19,5% - менше 1 години, 12,4% - від 6 до 10 годин, а 10,6% - взагалі не перебували у сховищі. 48,1% анкетованих перебували в укритті, яке вміщало до 20 осіб, 19,8% - до 5 осіб, 17,9% - до 50 осіб, 8,5% - до 100 осіб, 5,7% - більше 100 осіб. У 38% респондентів розмір сховища був завбільшки з кімнату, 34,3% - розміром з 4-х кімнатну квартиру, 12% - розміром з 2-х кімнатну квартиру, 7,4% - практично декілька квадратних метрів, 8,3% - станція метрополітену. Серед опитаних 41,7% - практично не відчували нестачу кисню після декількох годин перебування у сховищі, 38% - взагалі не відчували, а 20,4% - відчули нестачу кисню. В сховищах перебували: люди середнього віку (74,8%), діти (51,4%), підлітки (30,8%), літні люди (29,9%). На запитання, про достатність місця в сховищі 47,7% відповіли, що достатньо, щоб навіть лежати і держати з собою улюбленця, 32,7% - місце було, але приходилося весь час сидіти. місця поруч було трішки, 15,9% - не було достатньо місця. Стояли або сиділи в одному положенні. Інші люди знаходились доволі поруч, 3,7% - не було місця. Важко було дихати і ворухитися. Відчуття, які виникали у людей під час перебування у сховищі: тривога (56%), страх (15%), паніка (8%) та інші, такі як дискомфорт, роздратування, втома. На фізичне здоров'я укриття вплинуло так: ознаки ГРВІ та ГРЗ, через холод та перебування інших хворих (переважав кашель, болі в горлі та риніт) (52%), алергічні реакції внаслідок дії пилу та сирості (висипання, сухість та подразнення шкіри) (18%), проблеми зі

сном, через шум від інших (10%) та інші, такі як запалення нирок, болі у спині та загострення хронічних захворювань.

Висновки. Аналізуючи результати анкетування, ми дійшли таких висновків. Перебування у сховищах вплинуло на фізичне і психічне здоров'я людей, а саме: 52% захворіли ГРВІ і ГРЗ, оскільки були вимушені перебувати в замкнутому просторі з іншими людьми, а також терпіли від холоду, а 56% під час перебування у сховищі відчували тривогу. Під час дослідження була виявлена пряма пропорційність між кількістю людей та розміром сховища, в якому вони перебували. Також кількість хворих на ГРЗ і ГРВІ були прямо залежні від кількості людей у сховищі. Серед опитаних лише 20,4% відчули нестачу кисню після декількох годин перебування. Цей показник виявився прямо пропорційним кількості вільного місця у сховищі.

Ульянова Л.В., Мокрякова М.І.

ГІГІЄНА СНУ УКРАЇНЦІВ В УМОВАХ ВІЙНИ

Вступ. Порушення сну було однією з найпопулярніших проблем серед українців ще до початку Російського вторгнення в Україну. Воно було пов'язано з депресією, втомою, вживанням кофеїну, алкоголю, страхами та переживаннями. До всіх перелічених причин у минулому додалася війна в теперішньому.

Актуальність дослідження. Приблизно 15 млн. людей в Україні періодично страждало від розладів сну, ще 20% мали хронічне безсоння з періоду початку пандемії. Це дуже великі цифри, але ніхто не знає який відсоток населення по всій Україні має проблеми зі сном зараз.

Мета роботи. Провести веб-опитування серед населення й встановити як змінились гігієна сну в умовах війни.

Матеріали та методи. Для вирішення запланованих завдань дослідження ми використовували наступні методи: анкетування; статистичний; аналітичний. Результати та їх обговорення. Нами було проведено опитування 127 українців різного віку та статі. На питання, чи змінився час нічного сну в умовах війни

75,6% відповіли так, 22,8% зазначили, що – ні. 78% опитуваних зазначили, що якість сну змінилася. 20,5% – залишилася такою самою. 60% відмітили, що вони дотримуються режиму сну, 33,6%, що не роблять цього, 3,2% намагаються дотримуватися, 1,6% не завжди це роблять. 50,4% анкетованих відзначили, що засинають довго, 37,8% – швидко. 5,5% не можуть зовсім заснути. 1,6% людей засинають лише за допомогою медикаментів. У варіанті відповіді «інше» ми мали такі зауваження: «засинаю лише під ранок, коли фізично виснажена», «увечері заснути неможливо, лише під ранок засинаю моментально, коли фізично виснажена», «у Харкові в підвалі засинала швидко, у безпечному місці – довго». Прокидаються у ночі 59,8% опитуваних, 31,5% зазначили, що не просинаються вночі, 5,6% просинаються – інколи. По 8-10 годин сплять - 43,7% людей, 40,5% – 5-7 годин. 6,3% мають сон до 5 годин, 5,6% – 10 годин і більше. 35,4% анкетованих зазначили, що їх сон проходить тривожно, 34,6% сплять чутливо, 28,3% – спокійно. 76,2% опонентів почали страждати безсонням.

Висновки. Проаналізувавши дані анкетування, ми отримали такий результат, що кожні три з чотирьох опитуваних почали страждати безсонням. Більше половини відзначили, що змінився час та якість їх нічного сну. Люди почали засинати довше, дехто зовсім не може заснути або лише за допомогою медикаментів. 60% анкетованих прокидаються вночі без причини, деякі – через повітряну тривогу. Сон у більшості людей проходить тривожно та чутливо, після такої ночі вони почувають себе втомленими, розбитими, роздратованими. Протягом дня майже всі опитувані мають тривожний стан, відчувають себе розбитими або роздратованими, лише 38% – бадьорими або енергійними. Однак, більше половини опитуваних дотримуються режиму сну та намагаються правильно організувати режим дня навіть в умовах війни. Люди намагаються спати 8-10 годин за правилами гігієнічної норми сну та 43,7% анкетованих це вдається.

Хохлов Я.Е., Мокрякова М.І.

ВПЛИВ ПОВІТРООБМІНУ БОМБОСХОВИЩ НА ЗДОРОВ'Я І САМОПОЧУТТЯ ЛЮДИНИ

Вентиляція побутових приміщень і місць укриття населення є одним з основних чинників, на який треба звернути увагу під час експлуатації відповідних споруд. Створення обміну повітря в приміщенні необхідне для видалення надлишків теплоти, вологи, шкідливих та інших речовин з метою забезпечення допустимих санітарно-гігієнічних умов повітряного середовища.

Актуальність: В сучасних реаліях війни багато людей страждає від необлаштованих місць укриття. Тому актуальним залишається питання необхідності нормальної вентиляції для створення умов, сприятливих для здоров'я і самопочуття людини.

Мета роботи: Провести веб-опитування серед населення й визначити стан повітрообміну у відповідних спорудах захисту під час війни.

Матеріали і методи: Для вирішення відповідних завдань були використані такі методи: анкетування, статистичний і аналітичний.

Результати і їх обговорення. Шляхом анкетування ми опитали 56 українців, які знаходились у різних містах. На питання, чи було їхнє приміщення спеціально облаштоване для захисту (зокрема наявність робочою системи вентиляції) 73,2% відповіли негативно, 19,6% - позитивно, інші зазначили, що частково. Щодо кількості людей і розмірів схованки відповіді були різні, але 35,5% вважають, що місця було замало для тієї кількості населення, що там знаходилось. 39,3% вказало, що більше третини дня (в окремих випадках від 1 доби до 3 неділь) знаходились там безпосередньо. Причому лише 33,9% від загальної кількості опитуваних зазначили, що відчували нестачу свіжого повітря час від часу, 1,8% - постійно, а 64,3% – не відчували нестачу зовсім. Дані щодо симптомів отруєння вуглекислим газом виявились цікавішими: 67,9% людей відповіли, що не відчували ніяких симптомів, головний біль зазначили 23,2%, нудоту – 7,1%, тахіпное – 10,7%, посилене потовиділення – 16,1%, а запаморочення – 10,7%. Більшість українців, що відчували нестачу

свіжого повітря, зазначили, що для того, щоб позбутися цих симптомів їм доводилося виходити на вулицю (що є небезпечним, якщо людина перебуває в місцях активних бойових дій), приймати знеболювальні засоби або змінювати місце перебування.

Висновки. Проаналізувавши дані анкетування, можна зрозуміти, що кожна третя людина відчувала на собі необхідність свіжого повітря внаслідок відсутності робочої системи вентиляції та великої кількості людей у приміщенні, бо концентрація вуглекислого газу збільшується пропорційно кількості людей і терміну їх перебування. Відповідно до вказаних симптомів можна зробити висновок, що у середньому концентрація вуглекислого газу у захисних спорудах, де відсутня нормальна система вентиляції, становить від 4-7%, при тому, що ГДК CO₂ у житлових приміщеннях різного призначення становить від 0,07-0,1%. Тому, щоб створити сприятливі умови для здоров'я і самопочуття людини залишається вкрай важливим забезпечити адекватний повітрообмін в бомбосховищах, підвалах, бункерах і інших спорудах, де доводиться ховатися українцям у цей час.

Цимбал М. М.

***ВИВЧЕННЯ ПОШИРЕНОСТІ СИМПТОМІВ СИНДРОМУ
ЕМОЦІЙНОГО ВИГОРАННЯ СЕРЕД СТУДЕНТІВ 2 КУРСУ ХНМУ В
УМОВАХ ВІЙНИ***

Науковий керівник: доц. Старусева В. В.

Актуальність. Синдром емоційного вигорання (СЕВ) – це особлива реакція організму на тривалий вплив стресів середньої інтенсивності, які пов'язані з професійною діяльністю людини. Цей синдром має системний характер, внаслідок чого різноманітність його проявів представлена сукупністю пов'язаних симптомів. СЕВ є механізмом психологічного захисту, що вироблений нашим організмом, який реалізується як повне або часткове виключення емоцій у відповідь на певні стрес-фактори.

Розрізняють 5 головних груп симптомів, які характерні для СЕВ:

- емоційні: до студента приходять відчуття, що емоційне він уже не може навчатися-брати участь в обговореннях, співпереживати, реагувати. Причому деякий час тому таких відчуттів не було, а зараз людина переживає їхню появу. Згодом ці прояви посилюються і набувають більш стійкого характеру;
- фізичні (розвиток втоми та виснаження організму, що призводить до погіршення самопочуття в цілому);
- поведінкові (байдужість до виконуваної роботи, розвиток тютюнопаління, алкоголізму як засобу розслаблення після важкої та напруженої праці);
- інтелектуальні (апатія, виконання роботи без ентузіазму, відсутність креативного мислення);
- соціальні(після напруженої праці зникає бажання до розвитку соціальних взаємовідносин; апатія до навколишнього середовища, тощо).

Мета дослідження. Визначити поширеність синдрому емоційного вигорання серед студентів 2 курсу ХНМУ.

Матеріали та метод. Застосували метод анкетного опитування з використанням розробленої вале логічної анкети. У ході анкетування взяли участь 155 респондентів віком від 18 до 22 років. Результати.81,5% респондентів приділяють для підготовки до занять понад 6 годин та менше двох годин для прогулянок на свіжому повітрі, відпочинку.78,5% учасників дослідження вважають, що зараз у них виражений синдром емоційного вигорання. При цьому високий рівень прояву даного синдрому характерний для 81,9% респондентів. Основними симптомами прояву СЕВ для 60,6% є загальна слабкість, 52,8%—швидка стомлюваність, 48,3%—регулярні головні болі, 49,5%—відсутність апетиту та зміна ваги, 33,4%—часті запаморочення, 32,8%—безсоння, 30,5% – зниження імунного захисту організму. При цьому рівень емоційного вигорання у більшості респондентів (75,7%) є найвищим під час сесії.

Висновок. Результати дослідження показали, що більшість респондентів страждають на синдром емоційного вигорання, який значно знижує якість життя, а також може стати причиною розвитку різних захворювань.

Профілактика розвитку СЕВ починається з розпізнавання та розуміння суті проблеми. Варто намагатися раціонально розподіляти навантаження протягом дня, не забувати виділяти достатньо часу на відпочинок, щоб зберегти своє фізичне та ментальне здоров'я.

Чуніховська Е. С., Мокрякова М. І.

ГІГІЄНІЧНЕ ЗНАЧЕННЯ ОЧИЩЕННЯ ПИТНОЇ ВОДИ В НАДЗВИЧАЙНИХ УМОВАХ

Актуальність. Кожна людина має щоденно вживати достатню кількість якісної чистої води для індивідуальних потреб свого організму та підтримки метаболізму і життєдіяльності клітин. Зазвичай, українці отримували таку воду без жодних проблем, проте із початком широкомасштабної війни деякі міста позбулися такої можливості.

Мета. Проведення онлайн-опитування серед харків'ян для визначення поширення проблеми доступу до якісної питної води та обізнаності населення, щодо методів очищення води.

Результати та їх обговорення. Ми провели добровільне опитування 100 харків'ян. Серед опитуваних 27% не весь час мали доступ до якісної питної води. 59% опитаних вживали воду із-під крана, 14 використовували дощову, решта зазначили різні джерела: водойми, гуманітарна допомога. Одна людина досі не вживає очищену воду. Серед усіх резидентів 75% обізнані щодо методів очищення води. 40 % резидентів не використовували жодний із методів очищення питної води та вживали її в неочищеному виді. Серед тих, хто займався очищенням води: 70 використовували кип'ятіння як метод очистки, 20% резидентів використовували метод відстоювання. 10% очищали воду за допомогою фільтрів – приладів, які затримують нерозчинні домішки, важкі метали та мікроорганізмів.

Висновки. Наше опитування показало, що доволі значна частина харків'ян (27%) не мала постійного доступу до якісної та чистої питної води в умовах війни. Більшість резидентів перебувало в таких умовах близько тижня, що не

мало сильно вплинути на їхнє здоров'я за умов дотримання очищення води. Також кожен четвертий з усіх опитаних не знають про методи очищення води, а 40% не користувалися жодним з них. Найпопулярнішим виявилось кип'ятіння води, хоча використання фільтрів та вистоювання теж зазначалися. Доволі прості методи очищення, які доступні кожному рятують життя.

Шелест В.С., Мокрякова М.І.

ГІГІЄНІЧНИЙ ВПЛИВ ОСВІТЛЕННЯ СХОВИЩ НА ОРГАНІЗМ ЛЮДИНИ

Від коректного освітлення приміщень залежить не тільки оптимальна функція зорового аналізатора але й самопочуття людини. Порушення гігієнічних норм освітленості створюють негативні умови для знаходження у сховищі, що відображається як на психічному, так і на фізичному рівнях.

Актуальність. В умовах війни люди змушені знаходитися в безпечному місці. На жаль, більшість приміщень не призначені й не обладнані під сховища. Люди вимушені перебування тривалий час в неправильно освітлених приміщеннях. Тому дослідження впливу освітленості на здоров'я людини є актуальною на сьогоднішній день. Це зумовлюється як теоретичними, так і практичними запитами.

Мета роботи. Дослідити вплив освітлення сховищ на здоров'я людини, їх взаємозв'язок та фактори що на них впливають.

Матеріали та методи. Для вирішення запланованих завдань дослідження використовувалися наступні методи: анкетування; статистичний; аналітичний.

Результати та їх обговорення. Нами було проведено проспективне рандомізоване опитування 60 українців молодого віку (18-44 роки) та різної статі, з них 86,7% - чоловіки, 13,3% - жінки. На питання, чи мали постійне освітлення сховища 60% відповіли так, 31,7% - періодично, 8,3% – ні. 36,75% анкетованих вважали яскравість освітлення нормальною, 18,3% - бліде, 10% - тьмяне, 26,7% - яскраве, 8,3% - засліплюючи. У 50% респондентів освітлення зникало, серед них у 36,7% до 20 хв, 13,3% – від 20 хв до 1 години, 50% -

більше 1 години. Через зникнення світла 48,5% учасників відчували страх та тривожність, 73,5% – зміну настрою та самопочуття. Серед опитуваних з освітленням пов'язували появу таких станів, як підвищення активності – 1,7%, головний біль – 18,3%, сонливість – 41,7%, втома – 45%. Тільки 21,7% усіх учасників не мали запасних джерел світла в сховищі.

Статистичний аналіз проводили за допомогою програми «Minitab». Для дослідження взаємозв'язків використовували коефіцієнти кореляції Спірмена (r_s). При перевірці статистичних гіпотез нульову гіпотезу відкидали при рівні статистичної значущості (p) нижче 0,05. Статистично достовірний зв'язок виявили за показниками:

1. Яскравість освітлення із: втомою (слабка обернена пропорційність $r_s = -0,299$; $p = 0,02$); зміною настрою (слабка обернена пропорційність $r_s = -0,296$; $p = 0,022$); головним болем (слабка обернена пропорційність $r_s = -0,345$; $p = 0,007$);
2. Зміна настрою без освітлення із: постійністю освітлення (слабка обернена пропорційність $r_s = -0,43$; $p = 0,001$); часом, на який освітлення зникало (слабка пряма пропорційність $r_s = 0,332$; $p = 0,01$); страхом без освітлення (слабка пряма пропорційність $r_s = 0,326$; $p = 0,011$);
3. Втома із: сонливістю (слабка пряма пропорційність $r_s = 0,459$; $p = 0$); головним болем (слабка пряма пропорційність $r_s = 0,351$; $p = 0,006$).

Висновки. Проаналізувавши дані анкетування, ми отримали такий результат, що без освітлення люди відчували страх та тривожність – 48,5% опитуваних, а також 73,5% - зміну настрою. Освітлення впливало на появу таких станів як головний біль, сонливість, втома. Зокрема виявлено, чим менша яскравість, тим більша частота появи даних симптомів. Також знайдена прямо пропорційна залежність між виникненням страху та зміною настрою при відсутності освітлення. Люди, у яких світло зникало на більший термін, частіше відчували зміну самопочуття. Наявність запасного світла не впливало на респондентів.

ЗМІСТ

Hryhorian Olena, Varuni Ravishankar Upadhyia. NUTRITION OF THE ARMED FORCES OF UKRAINE IN HOSTILITIES CONDITIONS	3
Olga Gerasimenko, Anozie Kamsiyochukwu Okey. HYGIENIC APPROACH TO SOLVING THE PROBLEM OF THE HEAT WAVE CRISIS IN NIGERIA	4
Абраменко В.В., Сазонова О.О. УСВІДОМЛЕННЯ КОРИСТІ І ШКОДИ МОЛОЧНИХ ПРОДУКТІВ РОСЛИННОГО ПОХОДЖЕННЯ	5
Бойко І.С., Мокрякова М.І. ВІЙНА ЯК ФАКТОР ГІПОДИНАМІЇ	7
Бочарнікова Є.С., Косілова О.Ю. ВПЛИВ ПОРОГОВИХ ЗНАЧЕНЬ ЕЛЕКТРОМАГНІТНОГО ВИПРОМІНЮВАННЯ НА ОРГАНІЗМ ЛЮДИНИ	8
Іванілов Д.О., Мокрякова М.І. ВІЙНА ЯК ФАКТОР НІКОТИН ЗАЛЕЖНОСТІ	9
Іванченко В.В., Мокрякова М.І. ВПЛИВ МІКРОКЛІМАТУ СХОВИЩ НА ЗДОРОВ'Я ЛЮДИНИ ПІД ЧАС ВІЙНИ	11
Кулікова О.В. ПСИХОЕМОЦІЙНИЙ СТАН СТУДЕНТІВ В УМОВАХ ВІЙНИ	13
Макарова В., Косілова О.Ю. СИНДРОМ ЕМОЦІЙНОГО ВИГОРАННЯ НА ОСНОВІ ВИВЧЕННЯ ЕННЕАГРАМИ	14

<i>Писаренко К.С., Мокрякова М.І.</i> ПРОФІЛАКТИКА АВІТАМІНОЗУ В УМОВАХ НАДЗВИЧАЙНОЇ СИТУАЦІЇ	17
<i>Силенко Д.О. Косілова О.Ю.</i> ПСИХОЕМОЦІЙНИЙ СТАН СТУДЕНТІВ ПІД ЧАС БОЙОВИХ ДІЙ	18
<i>Степанова К.С.</i> ГІГІЄНА ХАРЧУВАННЯ СТУДЕНТІВ В УМОВАХ ВІЙНИ	19
<i>Тернопіл Ю. О., Косілова О. Ю.</i> ВПЛИВ РЕГУЛЯРНОЇ ФІЗИЧНОЇ АКТИВНОСТІ НА УСПІШНІСТЬ СТУДЕНТІВ	21
<i>Титова В. Є., Мокрякова М. І.</i> НЕГАТИВНИЙ ВПЛИВ КОСМЕТИЧНИХ ЗАСОБІВ ЧЕРЕЗ НЕУСВІДОМЛЕНІСТЬ СПОЖИВАЧІВ	22
<i>Тюєва Ю.В., Мокрякова М. І.</i> ДОСЛІДЖЕННЯ ГІГІЄНИЧНОГО ВПЛИВУ НА ЗДОРОВ'Я СКУПЧЕНЬ ЛЮДЕЙ В СХОВИЩАХ	23
<i>Ульянова Л.В., Мокрякова М.І.</i> ГІГІЄНА СНУ УКРАЇНЦІВ В УМОВАХ ВІЙНИ	25
<i>Хохлов Я.Е., Мокрякова М.І.</i> ВПЛИВ ПОВІТРООБМІНУ БОМБОСХОВИЩ НА ЗДОРОВ'Я І САМОПОЧУТТЯ ЛЮДИНИ.	27
<i>Цимбал М. М.</i> ВИВЧЕННЯ ПОШИРЕНОСТІ СИМПТОМІВ СИНДРОМУ ЕМОЦІЙНОГО ВИГОРАННЯ СЕРЕД СТУДЕНТІВ 2 КУРСУ ХНМУ В УМОВАХ ВІЙНИ	28

<i>Чуніховська Е. С., Мокрякова М. І.</i> ГІГІЄНИЧНЕ ЗНАЧЕННЯ ОЧИЩЕННЯ ПИТНОЇ ВОДИ В НАДЗВИЧАЙНИХ УМОВАХ	30
<i>Шелест В.С., Мокрякова М.І.</i> ГІГІЄНИЧНИЙ ВПЛИВ ОСВІТЛЕННЯ СХОВИЩ НА ОРГАНІЗМ ЛЮДИНИ	31

Відповідальність за зміст матеріалів несуть автори публікацій

Науково-практичне видання

Актуальні проблеми та перспективи медицини граничних станів
Матеріали науково-практичної конференції

Редакційна колегія:

Володимир Олексійович Коробчанський

Ольга Ігорівна Герасименко

Юлія Олександрівна Олійник

Ольга Юріївна Косілова

Марина Іванівна Мокрякова

Відповідальний за випуск:

О.І. Герасименко

Набір та верстка:

М.І. Мокрякова