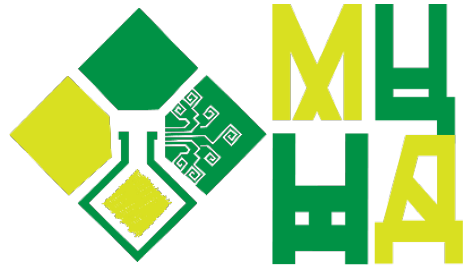


МАТЕРІАЛИ
III МІЖНАРОДНОЇ
НАУКОВОЇ КОНФЕРЕНЦІЇ



Міжнародний Центр Наукових Досліджень

РОЗВИТОК НАУКОВОЇ ДУМКИ ПОСТІНДУСТРІАЛЬНОГО СУСПІЛЬСТВА: СУЧАСНИЙ ДИСКУРС

| 28 КВІТНЯ 2023 РІК
м. Львів, Україна

Вінниця, Україна
«Європейська наукова платформа»
2023



Організація, від імені якої випущено видання:
ГО «Міжнародний центр наукових досліджень»

Голова оргкомітету: Рабей Н.Р.

Верстка: Зрада С.І.

Дизайн: Бондаренко І.В.



Конференцію зареєстровано Державною науковою установою «УкрІНТЕІ» в базі даних науково-технічних заходів України та бюлетені «План проведення наукових, науково-технічних заходів в Україні» (Посвідчення № 58 від 17.01.2023).

Матеріали конференції знаходяться у відкритому доступі на умовах ліцензії Creative Commons Attribution-ShareAlike 4.0 International License (CC BY-SA 4.0).

Р 64

Розвиток наукової думки постіндустріального суспільства: сучасний дискурс: матеріали III Міжнародної наукової конференції, м. Львів, 28 квітня, 2023 р. / Міжнародний центр наукових досліджень. — Вінниця: Європейська наукова платформа, 2023. — 192 с.

ISBN 978-617-8126-29-2

DOI 10.36074/mcnd-28.04.2023

Викладено матеріали учасників III Міжнародної спеціалізованої наукової конференції «Розвиток наукової думки постіндустріального суспільства: сучасний дискурс», яка відбулася 28 квітня 2023 року у місті Львів.

УДК 001 (08)

ISBN 978-617-8126-29-2

© Колектив учасників конференції, 2023
© ГО «Європейська наукова платформа», 2023
© ГО «Міжнародний центр наукових досліджень», 2023

ЗАГАРТОВУВАННЯ ЯК ПРОФІЛАКТИКА ВІРУСНИХ ЗАХВОРЮВАНЬ ПІД ЧАС ВІЙНИ

Кондратенко Олена Костянтинівна

студентка

Харківський національний медичний університет, Україна

Мокрякова Марина Іванівна

асистентка кафедри гігієни та екології №1

Харківський національний медичний університет, Україна

Вступ. З початком війни в Україні змінився ритм життя кожного українця. Як наслідок, таких несприятливих подій, у людини погіршується емоційна стійкість та загальний стан організму. Загартовування – це не тільки чудовий метод профілактики вірусних захворювань, але й джерело енергії та бадьорості. Цей вид профілактики не тільки підіймає в людині бойовий дух, але робить людину більш урівноваженою та стійкою до стресу.

Актуальність дослідження. Загартовування – це спосіб, що відмінно допомагає боротися зі стресом, що з'явився напевно у кожного українця на фоні воєнного стану в нашій державі. Разом із цим починає знижуватись стійкість нашого імунітету проти вірусних захворювань. За допомогою даного дослідження ми з'ясуємо, як саме змінився режим загартовування серед українців під час війни.

Мета роботи. Дослідити, значення загартовування як профілактики вірусних захворювань під час війни серед населення України.

Матеріали та методи. Для досягнення результатів у даному питанні були проведенні опитування серед людей різного віку та статі, а саме: від 16 до 18 років – 40%; від 19 до 21 року – 46,7%; і старше 21 року – 13,3%. Стосовно статі: жіноча – 76,7%; чоловіча – 23,3%.

Результати. За результатами даного опитування ми з'ясували, що 60% людей вважає, що загартовування як вид профілактики певною мірою впливає на організм; 30% - повною мірою впливає; 10% - майже ніяк не позначається. Серед українців 40% хворіють 2-4 рази на рік; 46,7% - хворіють менше, ніж 2 рази на рік; 13,3% занедужають більше, ніж 4 рази на рік. Найчастіше виявляються такі симптоми: закладення носа «нежить» - обрали 90%; головний біль – 76,7%; біль у горлі – 73,3 %; підвищення температури тіла – 50% опитуваних. Вже менше обирали такі симптоми, як кашель – 40%; ринорея обрали – 36,7%; біль у м'язах зазначили – 20%; втрата апетиту – 16,7%; швидка втомлюваність та млявість зазначили лише 3,3% людей. Щодо питання, чи зміцнює людина свій організм загартовуванням трохи більше половини, а саме 53,3% відповіли – ні; 46,7% - зазначили, що так. Далі ми просили зазначити, як саме українці загартовують своє тіло, отже: прогулянка на свіжому повітрі – 82,4%; сонячні ванни – 52,9%; водні процедури (обтирання, обливання, душ, купання в природних водоймах) – 29,4; лазня або сауна з купанням у холодній воді – 17,6%; ходіння босоніж обрали – 11,8%; загартовуванням холодом «моржування» віддали перевагу лише 5,9% людей. На запитання, чи займалась людина загартовуванням до початку війни 53,3% відзначили - так; 46,7% - ні. Чи змінився режим загартовування після початку війни 76,7% обрали, що ніяк не змінився; 20% почали займатися цією профілактикою рідше; і лише 3,3% зазначили, що почали приділяти більше часу. 56,7% відповіли, що майже не приділяють часу для

загартовування; 16,7% відзначили 3-4 рази на тиждень; також 16,7% обрали, що займаються закалюванням кожного дня; 10% - зміцнюють свій імунітет 1-2 рази на тиждень. Щодо питання, чи виконувала людина певні рекомендації щодо загартовування відповіли таким чином: 70% - не використовували ніяких порад перед початком цього виду профілактики; 30% - зазначили, що застосовували деякі вказівки. Якщо опитувач використовував певні методи, ми просили відзначити що саме, отже: врахування індивідуальних особливостей організму (вік, підвищену чутливість до загартовування) обрали – 66,7%; дотримання систематичності та регулярності загартовуваних процедур – 50%; пройшли консультацію з лікарем, для переконання, що немає ніяк протипоказань – 8,3%; змінення інтенсивності процедур – 8,3% серед населення.

Висновок. За даними проведеного соціального опитування можна зробити висновок, що думки українців щодо загартовування як профілактики проти вірусних захворювань розділились майже навпіл. Трохи більше половини опитуваних відзначали, що не займаються загартовуванням. Але попри це, майже 90% вважають, що загартовування має вплив на організм та імунітет людини. Якщо людина займається закалюванням, то найчастіше це прогулянка на свіжому повітрі та сонячні ванни. До того ж, майже половина населення хворіють 2-4 рази на рік, що в середньому для дорослої людини є нормою. Тобто для людей, відпочинок на свіжому повітрі та ще й у сонячну погоду найкращий варіант загартовування свого тіла. Введення воєнного стану в Україні майже ніяк не вплинув на режим закалювання серед українців. Якщо людина приділяла свій час закалюванню ще до початку війни, то вона продовжила це робити і надалі. Якщо ні, то і не розпочала використовувати загартовування як вид профілактики для свого здоров'я. Але на жаль, майже третина опитуваних не застосовували рекомендації та вказівки щодо цієї процедури. Загартовування – це в певній мірі піддавання організму стресу. Не можна відразу почати обтиратися снігом, або приймати холодний душ. Це може призвести до поганих наслідків. Ви не тільки не зміцните свій імунітет, але й ще нанесете шкоди своєму організму. Потрібно завжди готувати та адаптувати своє тіло до таких занять. Все повинно бути поступовим.