

МІНІСТЕРСТВО ОХОРОНИ
ЗДОРОВ'Я УКРАЇНИ

НАЦІОНАЛЬНИЙ
ФАРМАЦЕВТИЧНИЙ УНІВЕРСИТЕТ

КАФЕДРА ФІЗИЧНОЇ РЕАБІЛІТАЦІЇ І
ЗДОРОВ'Я



СУЧАСНІ ТЕНДЕНЦІЇ СПРЯМОВАНІ НА ЗБЕРЕЖЕННЯ ЗДОРОВ'Я ЛЮДИНИ

збірник статей VI науково-практичної
internet-конференції
з міжнародною участю

присвячено пам'яті
професора
О. В. Пешкової

24-25
КВІТНЯ
2025
ХАРКІВ



**МІНІСТЕРСТВО ОХОРОНИ ЗДОРОВ'Я УКРАЇНИ
НАЦІОНАЛЬНИЙ ФАРМАЦЕВТИЧНИЙ УНІВЕРСИТЕТ
КАФЕДРА ФІЗИЧНОЇ РЕАБІЛІТАЦІЇ І ЗДОРОВ'Я**

**«СУЧАСНІ ТЕНДЕНЦІЇ СПРЯМОВАНІ НА ЗБЕРЕЖЕННЯ ЗДОРОВ'Я
ЛЮДИНИ»**

присвячено пам'яті професора О.В. Пешкової

24-25 квітня 2025 року, м. Харків

Збірник наукових праць

Випуск 6

Харків – 2025

УДК 613.71

**Сучасні тенденції спрямовані на збереження здоров'я людини
//Збірник наукових праць. – Харків, 2025. – Випуск 6. – 296 с. (укр.)**

Даний випуск збірки містить матеріали VI науково-практичної internet-конференції з міжнародною участю, присвяченої пам'яті професора О.В. Пешкової (24-25 квітня 2025 року, місто Харків).

У збірнику розміщено наукові статті викладачів, молодих вчених, аспірантів, магістрантів, здобувачів вищої освіти, функціонерів сфери фізичної терапії, ерготерапії, фізичної культури та спорту.

Тематика збірника:

- Актуальні питання фізичної терапії, ерготерапії.
- Сучасні освітні здоров'язберігаючі технології.
- Медико-біологічні основи здорового способу життя.
- Загальнолюдські цінності в контексті фізичного виховання і здорового способу життя.
- Спорт як складова активізації здорового способу життя студентської молоді.

Матеріали відображені в міжнародних наукометричних базах даних
Google Scholar

ISBN

Друкується в авторській редакції

©Національний фармацевтичний університет, 2025
©Автори, 2025

ЗМІСТ

СЕКЦІЯ 1

АКТУАЛЬНІ ПИТАННЯ ФІЗИЧНОЇ ТЕРАПІЇ, ЕРГОТЕРАПІЇ

Абшилава Д.Р.	17
ЗАГАЛЬНА ХАРАКТЕРИСТИКА СКОЛІОТИЧНОЇ ПОСТАВИ	
Алієв М.Р., Білецька О.М., Манучарян С.В.	20
ОСОБЛИВОСТІ ФІЗИЧНОЇ ТЕРАПІЇ ПРИ ЗАХВОРЮВАННЯХ ХРЕБТА У ПРАЦЕЗДАТНИХ ОСІБ	
Александров К. А., Козін С. В., Одолян С. Р.	24
ОЦІНКА ЕФЕКТИВНОСТІ ФІЗІОТЕРАПІЇ ПРИ ТРАВМАХ РОТАТОРНОЇ МАНЖЕТИ ПЛЕЧА НА ПІДГОСТРОМУ ЕТАПІ	
Баннікова Р. О., Отрубяніков В. Р.	28
ДО МЕХАНІЗМУ ДІЇ РІЗНИХ ТИПІВ ТЕРАПЕВТИЧНИХ ВПРАВ НА СТАН ПАЦІЄНТІВ З ПОСТРАВМАТИЧНИМ ОСТЕОАРТРИТОМ	
Бацала В.Л., Невелика А.В.	33
ОЦІНКА ЕФЕКТИВНОСТІ ПРОГРАМИ РЕАБІЛІТАЦІЇ ПАЦІЄНТІВ З ІНСУЛЬТОМ В ПІЗНЬОМУ ВІДНОВЛЮВАЛЬНОМУ ПЕРІОДІ	
Белєзної Б.Ю., Таможанська Г.В., Жаботинська Н.В.	37
СУЧАСНІ РЕКОМЕНДАЦІЇ ЩОДО РЕАБІЛІТАЦІЙНИХ ВТРУЧАНЬ У ХВОРИХ З ОПІКАМИ В РІЗНІ РЕАБІЛІТАЦІЙНІ ПЕРІОДИ	
Бершадський Є.А., Латогуз С.І., Шевченко Н.І.	40
ФІЗИЧНА ТЕРАПІЯ В РЕАБІЛІТАЦІЇ ПРАЦЕЗДАТНИХ ОСІБ З ОСТЕОАРТРОЗОМ КОЛІННИХ СУГЛОБІВ ТА ГІПЕРТОНІЧНОЮ ХВОРОБОЮ	
Благий О.О., Латогуз С.І., Шевченко Н.І.	45
ВПЛИВ ФІЗИЧНОЇ ТЕРАПІЇ НА ПОКРАЩЕННЯ РУХЛИВОСТІ ШИЙНОГО ВІДДІЛУ ХРЕБТА У ПАЦІЄНТІВ ІЗ ДЕГЕНЕРАТИВНО-ДИСТРОФІЧНИМИ ЗАХВОРЮВАННЯМИ	
Болдарь Г.Є.	49
ОБМЕЖЕННЯ, ВСТАНОВЛЕНІ ДЛЯ ФАХІВЦІВ З РЕАБІЛІТАЦІЇ ПІД ЧАС ЗДІЙСНЕННЯ НИМИ ПРОФЕСІЙНОЇ ДІЯЛЬНОСТІ: КОРУПЦІЙНІ РИЗИКИ ТА ПРОБЛЕМИ ВДОСКОНАЛЕННЯ ЗАКОНОДАВСТВА	
Борзих Н.О., Барабаш С.В., Рой І.В.	53
КЛІНІЧНІ ІНСТРУМЕНТИ ОБСТЕЖЕННЯ В ЕРГОТЕРАПІЇ ПІСЛЯ ВОГНЕПАЛЬНИХ ПОРАНЕНЬ ВЕРХНІХ КІНЦІВОК	
Брязкун Т.П., Жученко В.Д., Моїсеєнко С.Д.	57
КОМУНІКАЦІЯ МІЖ ЕРГОТЕРАПЕВТОМ ТА ПАЦІЄНТОМ ПІСЛЯ ІНСУЛЬТУ МОЗОЧКА В ПІДГОСТРОМУ ПЕРІОДІ РЕАБІЛІТАЦІЇ	
Буйновська В.В., Латогуз С.І., Сивенко О.Л.	61
ОСОБЛИВОСТІ ФІЗИЧНОЇ ТЕРАПІЇ ХВОРИХ НА ПНЕВМОНІЮ СПРИЧИНЕНУ КОРОНАВІРУСНОЮ ІНФЕКЦІЄЮ COVID-19	

Войчишин Б.	66
ФІЗИЧНА ТЕРАПІЯ ПРИ ПЛОСКОСТОПОСТІ	
Воронков В.А. Білецька О.М., Манучарян С.В.	70
ЕФЕКТИВНІСТЬ ЛІКУВАЛЬНОЇ ГІМНАСТИКИ В ІГРОВІЙ ФОРМІ У ПОСТІНСУЛЬТНИХ ХВОРИХ	
Вороньков О. О., Баннікова Р. О.	74
ПОРІВНЯЛЬНИЙ АНАЛІЗ КОГНІТИВНОГО ВІДНОВЛЕННЯ ЗА ШКАЛАМИ MMSE I MoCA ПІСЛЯ ІНСУЛЬТУ	
Галюк У.М., Мота О.М., Івасик Н.О., Подолюк М.В., Кондро М.М.,	80
Покотило П.Б., Ковальчук С.М	
ВИКОРИСТАННЯ ПРИНЦИПІВ ПОВЕРХНЕВОЇ АНАТОМІЇ ПРИ ПІДГОТОВЦІ ФАХІВЦІВ З ФІЗИЧНОЇ ТЕРАПІЇ ТА РЕАБІЛІТАЦІЇ	
Григор'єв Є. Б., Селюкова Н. Ю., Базилевський А., Сафронов Д.В.	87
РОЛЬ ФІЗИЧНОЇ ТЕРАПІЇ В ТРЕНУВАННІ ТА ВІДНОВЛЕННІ СПОРТСМЕНІВ	
Джунь Валерія О., Кобзіна М.П., Ліва Тетяна	90
РОЛЬ БОБАТ-ТЕРАПІЇ У ВІДНОВЛЕННІ РУХОВИХ ФУНКЦІЙ У ДІТЕЙ	
Джунь Владислава О., Невелика А.В., Гурчак І.В.	93
ІННОВАЦІЇ У ФІЗИЧНІЙ ТЕРАПІЇ ДЛЯ ПРОФІЛАКТИКИ ТА РЕАБІЛІТАЦІЇ ЗАХВОРЮВАНЬ ОПОРНО-РУХОВОГО АПАРАТУ	
Жарова І.О., Безлегка А.В.	96
СІМЕЙНО-ІНТЕГРОВАННИЙ ПІДХІД У ФІЗИЧНІЙ ТЕРАПІЇ ДІТЕЙ ПЕРШОГО РОКУ ЖИТТЯ З ГІПОКСИЧНО-ІШЕМІЧНОЮ ЕНЦЕФАЛОПАТІЄЮ	
Жолоб А.С.	99
ФІЗИЧНА ТЕРАПІЯ ПІСЛЯ ІНФАРКТУ МІОКАРДА	
Запаранчук М. С.	103
ФІЗИЧНА ТЕРАПІЯ ОСІБ ІЗ КОГНІТИВНИМИ ПОРУШЕННЯМИ ВНАСЛІДОК ІНСУЛЬТУ	
Козир Д. О., Галашко В. В.	107
ОЦІНКА ФУНКЦІОНАЛЬНОГО ВІДНОВЛЕННЯ КОЛІННОГО СУГЛОБА ПІСЛЯ ФІЗІОТЕРАПІЇ У ПАЦІЄНТІВ З ТРАВМАМИ ЗВ'ЯЗОК	
Кравчук І.Р., Мятига О.М.	110
ФІЗИЧНА ТЕРАПІЯ ПРИ НЕСПЕЦИФІЧНОМУ БОЛЮ У ПОПЕРЕКОВОМУ ВІДДІЛІ ХРЕБТА НА ДОВГОТРИВАЛОМУ ЕТАПІ РЕАБІЛІТАЦІЇ	
Кухарук О.Т., Жаботинська Н.В., Підгорний Я.І.	117
ЗАСТОСУВАННЯ ФІЗИЧНИХ ВПРАВ У КОМПЛЕКСНІЙ РЕАБІЛІТАЦІЇ ПРИ ОЖИРІННІ USE OF PHYSICAL EXERCISE IN COMPLEX REHABILITATION FOR OBESITY	

Лісна А.Г.	120
АКТУАЛЬНІСТЬ ПИТАНЬ БЕЗПЕКИ ЖИТТЄДІЯЛЬНОСТІ ПІД ЧАС ПРОВЕДЕННЯ РЕАБІЛІТАЦІЙНИХ ЗАХОДІВ	
Масюра Ю.С., Горошко В.І.	123
ВИКОРИСТАННЯ ШКАЛИ RANCHO LOS AMIGOS У ФІЗИЧНІЙ ТЕРАПІЇ ДЛЯ РЕАБІЛІТАЦІЇ ПАЦІЄНТА З ВИБУХОВОЮ ЧЕРЕПНО-МОЗКОВОЮ ТРАВМОЮ	
Мирошниченко В. Є., Селюкова Н. Ю., Данько Р.	127
ЕФЕКТИВНІСТЬ ВИКОРИСТАННЯ ФІЗИЧНИХ ВПРАВ ІЗ ПІДТРИМКОЮ ВІРТУАЛЬНОЇ РЕАЛЬНОСТІ ДЛЯ МОТОРНОЇ РЕАБІЛІТАЦІЇ ВЕРХНІХ КІНЦІВОК У ПАЦІЄНТІВ З ІНСУЛЬТОМ	
Новіков Д.А.	130
ФІЗИЧНА ТЕРАПІЯ ПРИ АНКІЛОЗИВНОМУ СПОНДИЛІТІ У ХВОРИХ ДОРΟΣЛОГО ВІКУ	
Павлевич В.І.	132
ФІЗИЧНА ТЕРАПІЯ ПРИ МІЖХРЕБЦЕВИХ ГРИЖАХ ПОПЕРЕКОВОГО ВІДДІЛУ ХРЕБТА У ВІЙСЬКОВОСЛУЖБОВЦІВ	
Пантєєв О.А., Латогуз С.І.	136
ФІЗИЧНА ТЕРАПІЯ СКОЛІОЗУ У ДІТЕЙ ПІДЛІТКОВОГО ВІКУ	
Пащенко А.С., Невелика А.В.	140
ФІЗИЧНА ТЕРАПІЯ ПРИ ТЕНДИНОПАТІЇ АХІЛЛОВОГО СУХОЖИЛЛЯ В БАДМІНТОНІСТІВ	
Перець О.В., Любинський Д., Серік І.	147
ЗАХОДИ ДЛЯ ВИРІШЕННЯ ПРОБЛЕМ ЗНИЖЕННЯ ФІЗИЧНОЇ АКТИВНОСТІ В СЛОВЕНІЇ ТА УКРАЇНІ	
Перець О.В., Селюкова Н.Ю., Рева Л.М.	152
ВИКОРИСТАННЯ КІНЕЗІОЛОГІЧНОГО ТЕЙПУВАННЯ ПРИ БОЛЯХ У ЛЮДЕЙ З ГЕМОФІЛІЄЮ А	
Рябініна Аліна	157
ВІДДАЛЕНИЙ ПЕРІОД РЕАБІЛІТАЦІЇ ПІСЛЯ ЕНДОПРОТЕЗУВАННЯ ПЛЕЧОВОГО СУГЛОБУ	
Рябініна Аліна	161
КОНТРОЛЬ ФІЗІЧНОЇ ТЕРАПІЇ ПІСЛЯ ЕНДОПРОТЕЗУВАННЯ КУЛЬШОВОГО СУГЛОБУ	
Сегал М.Р. Білецька О.М., Манучарян С.В.	164
ЕФЕКТИВНІСТЬ ЗАСТОСУВАННЯ ІДЕОМОТОРНИХ ВПРАВ У ПОЄДНАННІ ЗІ СТАТИЧНИМИ І ДИНАМІЧНИМИ ПРИ АМПУТАЦІЇ СТЕГНА	
Селюкова Н. Ю.	168
ВИЗНАЧЕННЯ КЛЮЧОВИХ НАПРЯМІВ НАУКОВИХ ДОСЛІДЖЕНЬ У СФЕРІ ФІЗИЧНОЇ ТЕРАПІЇ	

Селюкова Н. Ю., Перець О. В.	172
РОЛЬ ЕЛЕКТРОННИХ БАЗ ДАНИХ У ЗАБЕЗПЕЧЕННІ ДОКАЗОВОЇ КЛІНІЧНОЇ ПРАКТИКИ ФІЗИЧНОГО ТЕРАПЕВТА	
Склярова М.О., Латогуз С.І.	176
ОСОБЛИВОСТІ ФІЗИЧНОЇ ТЕРАПІЇ ДІТЕЙ 7-8 РОКІВ ПІСЛЯ КОМПРЕСІЙНИХ ПЕРЕЛОМІВ ПОПЕРЕКОВОГО ВІДДІЛУ ХРЕБТА	
Собченко А. В., Галашко В. В.	180
ПОКАЗНИКИ ПСИХОЛОГІЧНОГО ТА ФІЗИЧНОГО ЗДОРОВ'Я У ВІЙСЬКОВИХ ПІСЛЯ АМПУТАЦІЇ НИЖНЬОЇ КІНЦІВКИ ПІД ЧАС РЕАБІЛІТАЦІЇ	
Сорока В. М., Таможанська Г. В., Жаботинська Н. В.	184
ВПЛИВ ТРЕНУВАННЯ З ОБМЕЖЕНИМ КРОВОТОКОМ НА ФУНКЦІОНАЛЬНІСТЬ КОЛІННОГО СУГЛОБА У ПАЦІЄНТІВ ГЕРОНТОЛОГІЧНОГО ВІКУ ПІСЛЯ ЕНДОПРОТЕЗУВАННЯ КОЛІННОГО СУГЛОБУ	
Тетянченко А.В., Невелика А.В.	188
ФІЗИЧНА ТЕРАПІЯ ПРИ СУБАКРОМІАЛЬНОМУ ІМПІДЖМЕНТ СИНДРОМУ НА ДОВГОТРИВАЛОМУ ЕТАПІ РЕАБІЛІТАЦІЇ	
Тищенко О.С., Латогуз С.І.	195
РОЗРОБКА ЕФЕКТИВНОЇ ПРОГРАМИ ФІЗИЧНОЇ ТЕРАПІЇ ДЛЯ ПАЦІЄНТІВ З АДГЕЗИВНИМ КАПСУЛІТОМ	
Ткаченко А.Р., Шевчук Ю.В.	198
РОЛЬ ЕРГОТЕРАПІЇ ПАЦІЄНТІВ ПІСЛЯ ПЕРЕНЕСЕНОГО ГПМК ЗА ГЕМОРАГІЧНИМ ТИПОМ З ПРАВОСТОРОННІМ ГЕМПАРЕЗОМ	
Ушакова А.С., Мятига О.М.	203
ФІЗИЧНА ТЕРАПІЯ ЖІНОК СЕРЕДНЬОГО ВІКУ ПРИ РЕВМАТОЇДНОМУ АРТРИТІ ПЛЕЧОВОГО СУГЛОБУ В ПІДГОСТРОМУ ПЕРІОДІ	
Штепура М.В., Латогуз С.І.	211
ОСОБЛИВОСТІ ФІЗИЧНОЇ ТЕРАПІЇ ДІТЕЙ ІЗ СКОЛІОЗОМ, ЯКІ ЗАЙМАЮТЬСЯ ГІМНАСТИКОЮ	
Цискарішвілі І.З., Невелика А. В.	214
ЕФЕКТИВНІСТЬ ПРОГРАМИ ФІЗИЧНОЇ ТЕРАПІЇ У ПАЦІЄНТІВ ПІСЛЯ ХІРУРГІЧНОГО ВТРУЧАННЯ З ІМПЛАНТАЦІЄЮ МЕТАЛОКОНСТРУКЦІЙ У ПОПЕРЕКОВОМУ ВІДДІЛІ ХРЕБТА	
Чабанова Н.В., Комаров В.В., Бойко А.С., Мірошніков І.С., Садовенко М.О.	218
КОМУНІКАЦІЙНА ВЗАЄМОДІЯ ФІЗИЧНОГО ТЕРАПЕВТА З ВІЙСЬКОВИМИ ПІСЛЯ ПОРАНЕНЬ НИЖНІХ КІНЦІВОК	
Черняк Я. К., Баннікова Р.О.	222
ЗАСОБИ ФІЗИЧНОЇ ТЕРАПІЇ У ПРОФІЛАКТИЦІ ТА РЕАБІЛІТАЦІЇ ПОРУШЕНЬ ЖУВАЛЬНОЇ ФУНКЦІЇ У ПАЦІЄНТІВ ІЗ ДИСФУНКЦІЄЮ СКРОНЕВО-НИЖНЬОЩЕЛЕПНОГО СУГЛОБА	
Шарапановський Ю.В., Мятига О.М.	226

ФІЗИЧНА ТЕРАПІЯ ПРИ АМПУТАЦІЇ СТОПИ ПІСЛЯ МІННО-ВИБУХОВОЇ
ТРАВМИ В ПЕРІОД ОПАНУВАННЯ ПОСТІЙНИМ ПРОТЕЗОМ

Юрченко Ю.О., Таможанська Г.В. 237

ФІЗИЧНА ТЕРАПІЯ ДІТЕЙ МОЛОДШОГО ШКІЛЬНОГО ВІКУ ПРИ
ПОРУШЕННЯХ ПОСТАВИ

Жарова І.О., Антонова Г.П. 241

АРГУМЕНТАЦІЯ НЕОБХІДНОСТІ РОЗРОБКИ РЕАБІЛІТАЦІЙНИХ
АЛГОРИТМІВ ДЛЯ СПОРТСМЕНІВ АКРОБАТИКИ НА ПІЛОНІ:
ВИРІШЕННЯ РИЗИКІВ ТРАВМАТИЗМУ ТА М'ЯЗОВОГО ДИСБАЛАНСУ

СЕКЦІЯ 2

СУЧАСНІ ОСВІТНІ ЗДОРОВ'ЯЗБЕРІГАЮЧІ ТЕХНОЛОГІЇ

Карпенко А. В., Мокрякова М. І. 246

ПРОФІЛАКТИКА СЕБОРЕЇ ЧЕРЕЗ ПРИЗМУ ГІГІЄНИЧНОЇ ОСВІТИ ТА
ЕКОЛОГІЧНОЇ БЕЗПЕКИ

Мазун А.А. 250

РОЛЬ ШТУЧНОГО ІНТЕЛЕКТУ В ПЕРСОНАЛІЗАЦІЇ ПРОГРАМ МЕДИЧНОЇ
ОСВІТИ - ПРОГРАМУВАННЯ: РОЗВИТОК АДАПТАЦІЙНИХ СИСТЕМ, ЯКІ
ВРАХОВУЮТЬ УНІКАЛЬНІ ПОТРЕБИ ТА ХАРАКТЕРИСТИКИ ЗДОРОВ'Я
СТУДЕНТІВ

Мерецький В.М., Мерецька І.В. 254

ОЦІНКА ЕФЕКТИВНОСТІ ЗАСТОСУВАННЯ ФІЗИЧНИХ ВПРАВ У
КОМПЛЕКСНІЙ ТЕРАПІЇ ПАЦІЄНТІВ З ОСТЕОАРТРИТОМ КОЛІННИХ
СУГЛОБІВ

Селюкова Н. Ю., Таможанська Г. В., Аракелов В., Пате Ю. 258

ЛІКУВАЛЬНІ ВЛАСТИВОСТІ ТЕРМАЛЬНИХ ВОД РИМСЬКИХ ТЕРМ
СЛОВЕНІЇ ПРИ ХРОНІЧНИХ ЗАХВОРЮВАННЯХ ШКІРИ

СЕКЦІЯ 3

МЕДИКО-БІОЛОГІЧНІ ОСНОВИ ЗДОРОВОГО СПОСОБУ ЖИТТЯ

Богачова О.С., Щербина Є.О. 262

ОЦІНКА РІВНЯ ОБІЗНАНОСТІ ТА ПРАКТИКИ ВИКОРИСТАННЯ
СОНЦЕЗАХИСНИХ ЗАСОБІВ СЕРЕД СТУДЕНТСЬКОЇ МОЛОДІ

Герасименко О. І., Фролова А.О. 266

ТРАНСФОРМАЦІЯ ХАРЧОВИХ КОМПОНЕНТІВ ПРИ ТЕРМІЧНІЙ ОБРОБЦІ:
ГІГІЄНИЧНА ОЦІНКА РИЗИКІВ ДЛЯ ЗДОРОВ'Я

СЕКЦІЯ 4

ЗАГАЛЬНОЛЮДСЬКІ ЦІННОСТІ В КОНТЕКСТІ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ І ЗДОРОВОГО СПОСОБУ ЖИТТЯ

Бондаренко Д.А., Дорошенко Т.С., Панасюк Т.О., Варецька О.Ю., 270

Гавриленко М.Ю., Вилянська К.С., Максименко Ю.А.

Секція 2

СУЧАСНІ ОСВІТНІ ЗДОРОВ'ЯЗБЕРІГАЮЧІ ТЕХНОЛОГІЇ

**ПРОФІЛАКТИКА СЕБОРЕЇ ЧЕРЕЗ ПРИЗМУ ГІГІЄНИЧНОЇ ОСВІТИ ТА
ЕКОЛОГІЧНОЇ БЕЗПЕКИ**

**PREVENTION OF SEBORRHEA THROUGH THE LENS OF HYGIENE EDUCATION
AND ENVIRONMENTAL SAFETY**

Карпенко А. В., Мокрякова М. І.

Karpenko A.V., Mokriakova M.I.

Харківський національний медичний університет, м. Харків, Україна

Kharkiv National Medical University, Kharkiv, Ukraine

Анотація. У статті розглядається проблема себореї серед студентської молоді крізь призму гігієнічної освіти та екологічних факторів. Автори досліджують внутрішні й зовнішні причини виникнення себореї, зокрема гормональні зміни, вплив жорсткості води та рН миючих засобів. Здійснено аналіз наукової літератури й опитування студентів Харківського національного медичного університету щодо обізнаності про профілактику себореї. Результати свідчать про низький рівень поінформованості молоді, що обумовлює необхідність просвітницьких заходів.

Ключові слова: себорея, молодь, гігієна, жорсткість води, профілактика.

Abstract. This article addresses the issue of seborrhea among university youth through the lens of hygiene education and environmental factors. The authors examine internal and external causes of seborrhea, such as hormonal changes, water hardness, and the pH of cleansing products. A literature review and a student survey at Kharkiv National Medical University revealed a low level of awareness about seborrhea prevention. The findings underscore the need for educational initiatives.

Keywords: seborrhea, youth, hygiene, water hardness, prevention.

Актуальність. Профілактика себореї серед молоді є надзвичайно актуальною темою, що потребує комплексного підходу з боку медичних працівників, батьків, освітніх установ і самої молоді, адже це захворювання є одним із найпоширеніших дерматологічних станів у підлітковому та молодому віці. Себорея, відома в побуті як лупа, зумовлена гормональними змінами в період статевого дозрівання, коли підвищений рівень андрогенів стимулює

надмірну секрецію сальних залоз, створюючи сприятливі умови для розмноження грибка *Malassezia furfur*. Цей стан супроводжується такими симптомами, як лупа, почервоніння, свербіж і жирність шкіри, що викликають не лише фізичний дискомфорт, а й серйозний психоемоційний вплив, зокрема зниження самооцінки, сором'язливість і навіть соціальну ізоляцію, особливо коли ураження помітні на відкритих ділянках, таких як шкіра голови чи

обличчя. В Україні ситуація ускладнюється недостатньою обізнаністю населення про причини себореї, що включають не лише внутрішні фактори (гормональний дисбаланс, стрес, порушення харчування), а й зовнішні, такі як жорсткість води, рН миючих засобів і якість косметичних продуктів. Дослідження в рамках UK Biobank [1], виявило, що підвищення жорсткості води може погіршувати стан шкіри, викликаючи пересушування або подразнення через порушення її природного кислотно-лужного балансу (оптимальний рН 4,5–5,5).

Аналогічно, використання шампунів із високим рН (понад 7,0) руйнує ліпідний бар'єр шкіри, посилюючи лущення та запалення. Незважаючи на доступність інформації, молодь часто ігнорує ці фактори, вдаючись до самолікування аптечними засобами замість профілактики чи звернення до дерматологів, що підвищує ризик хронізації стану та розвитку ускладнень, таких як себорейний дерматит. Таким чином, профілактика себореї набуває особливого значення як засіб не лише збереження здоров'я шкіри, а й покращення якості життя молодого покоління.

Мета. Метою нашого дослідження є детальний аналіз основних аспектів розвитку себореї серед студентської молоді, що включає вивчення біологічних, екологічних і поведінкових факторів, які сприяють її появі, оцінка рівня обізнаності молодих людей про причини цього стану та доступні профілактичні заходи, а також розробка практичних і науково обґрунтованих рекомендацій для запобігання виникненню лупи. Особливу увагу ми приділили ролі зовнішніх факторів, таких як жорсткість води та рН миючих засобів, які часто залишаються поза увагою, але відіграють ключову роль у підтриманні здоров'я шкіри.

Дослідження спрямоване на формування стратегії профілактики, яка буде доступною для молоді та враховуватиме реалії їхнього повсякденного життя.

Методи та матеріали. Для підготовки роботи ми провели ретельний аналіз наукової літератури з баз даних *PubMed*, *Google Scholar* і *Scopus*, відібравши понад 10 наукових статей з дослідженнями, опублікованих у період із 2004 по 2023 роки [1,2,3,4,5]. Аналіз був зосереджений на вивченні зовнішніх умов, таких як жорсткість води, рН шкіри та миючих засобів, і їхній зв'язок із порушеннями бар'єрної функції шкіри, мікробіологічних факторів (зокрема ролі *Malassezia*). Ми також звернулися до рекомендацій Європейської академії дерматології та венерології (EADV) щодо догляду за шкірою при себореї. Паралельно було проведено анонімне опитування серед 41 студента Харківського національного медичного університету віком від 18 до 23 років, із яких 70,7% становили особи жіночої статі, а 29,3% — чоловічої. Опитування проводилося через Google-форми в лютому 2025 року і складалося з 12 питань, що охоплювали частоту виникнення себореї, знання про її причини (включно з впливом води, рН, харчування та стресу), методи боротьби з проблемою (самолікування чи звернення до лікаря), а також суб'єктивний вплив себореї на повсякденне життя. Питання були як закритими (з варіантами відповідей “так/ні” чи вибір із кількох опцій), так і відкритими, що дозволило зібрати детальнішу інформацію про поведінку та уподобання респондентів. Дані оброблялися вручну з використанням базових статистичних методів.

Результати. Аналіз літератури [1,2,3,4,5] підтвердив, що себорея виникає через складну взаємодію внутрішніх і

зовнішніх факторів: підвищений рівень андрогенів стимулює секрецію себуму, що сприяє розмноженню *Malassezia furfur*, як зазначають Gupta et al. (2004) [2], тоді як зовнішні чинники, такі як жорстка вода та агресивні миючі засоби, посилюють проблему. Turner et al. (2012) [3] підкреслюють, що миючі засоби з рН вище 7,0 руйнують роговий шар шкіри, погіршуючи її захисні властивості. Наше опитування показало, що 41,5% респондентів (17 осіб) регулярно стикаються з себорейною, але 51,2% (21 особа) не знають її причин, зокрема впливу жорсткості води чи рН шампунів, що свідчить про значні прогалини в обізнаності. Лише 22% (9 осіб) зверталися за допомогою до дерматолога, тоді як 73,2% (30 осіб) надають перевагу аптечним засобам, часто обираючи їх за рекламою, а не за складом чи відповідністю рН шкіри (4,5–5,5). Щодо повсякденного життя, 17,1% (7 осіб) зазначили, що себорея викликає постійний дискомфорт і невпевненість, 12,2% (5 осіб) мають проблему, але не вважають її значною, а 7,3% (3 особи) намагаються лікувати її самостійно, використовуючи доступні шампуні чи народні засоби без консультацій із фахівцем. Лише 12,2% (5 осіб) виявилися обізнаними про профілактичні заходи, тоді як 73,2% (30 осіб) не знали, що жорстка вода, стрес, перевтома та надмірне споживання жирної чи солодкої їжі є провокуючими факторами. Ці дані вказують на низький рівень освіченості молоді щодо себореї та її профілактики, що потребує активнішого інформування.

Висновок. Опираючись на наукову літературу [1,2,3,4,5] та результати проведеного опитування, ми дійшли висновку, що себорея є актуальною проблемою для студентської молоді, яка потребує більшої уваги з боку медичної

спільноти та широкої просвітницької роботи серед населення. Більшість респондентів (51,2%) не усвідомлюють причин себореї, а 73,2% не знають про роль таких факторів, як жорсткість води, рН миючих засобів, стрес і характер харчування, у її розвитку. Лише 22% респондентів звертаються до дерматологів, тоді як переважна більшість (73,2%) обирають самолікування, що підвищує ризик хронізації стану та розвитку ускладнень, таких як себорейний дерматит. Хоча 17,1% опитаних відчувають значний дискомфорт через себорею, а 12,2% обізнані про профілактику, загалом молодь недооцінює її наслідки, зосереджуючись на усуненні симптомів замість комплексного підходу до здоров'я шкіри. Себорея стала настільки звичною частиною життя, що її часто сприймають як норму, а не як стан, що потребує уваги та лікування. Таким чином, профілактика має стати пріоритетом, щоб змінити ставлення молоді до цього захворювання та зменшити його поширеність.

Рекомендації для профілактики себореї. Використовуйте м'які шампуні та засоби для очищення з нейтральним або слабокислим рН (4,5–5,5), призначені для чутливої шкіри, і якісну косметику, рекомендовану дерматологами, уникаючи продуктів із сульфатами, спиртом чи агресивними хімічними речовинами, які можуть порушити бар'єр шкіри. Під час миття голови обирайте теплу воду (35–40°C), а не гарячу, щоб запобігти пересушуванню, і, якщо жорсткість води у вашому регіоні перевищує 150 мг/л, використовуйте фільтровану або кип'ячену воду для зменшення подразнення. Уникайте надмірного споживання смаженої, гострої та солодкої їжі, яка стимулює секрецію себуму, і збагачуйте раціон продуктами, багатими на вітаміни групи В (зелень, крупи), цинк

(насіння, горіхи) та омега-3 жирні кислоти (жирна риба, лляна олія), які підтримують здоров'я шкіри. Регулярно консультируйтесь з дерматологом при перших ознаках себореї, щоб уникнути самолікування та погіршення стану.

Список літератури

1. Lopez, D. J., Singh, A., Waidyatillake, N. T., Bui, D. S., Dharmage, S., Lodge, C. J., & Lowe, A. J. (2022). "The association between domestic hard water and eczema in adults from the UK Biobank cohort study"

<https://academic.oup.com/bjd/article/187/5/704/6966438>

2. Gupta, A. K., Kohli, Y., Summerbell, R. C., Faergemann, J. *Skin diseases associated with Malassezia species*. Journal of the American Academy of Dermatology, 2004; 51(5): 785–798. DOI: [10.1016/j.jaad.2003.12.034](https://doi.org/10.1016/j.jaad.2003.12.034)

3. Turner, G. A., et al. (2012). Stratum corneum dysfunction in dandruff. *International Journal of Cosmetic Science*, 34(4), 298-306. <https://doi.org/10.1111/j.1468-2494.2012.00723.x>

4. К. О. Бардова. Сучасний погляд на етіологію і патогенез себорейного дерматиту: Клінічна імунологія. Алергологія. Інфектологія: видання для лікаря-практика. — 2010. — № 1 Спецвипуск. — С. 62-64. <https://kiai.com.ua/ua/archive/2010/1>

5. Бунякіна Н.В. Вплив на здоров'я людини загальної жорсткості та вмісту феруму у питній воді / Н.В. Бунякіна, Н.В. Соловйова, А.Ю. Бурда // Навколишнє середовище і здоров'я людини : зб. матеріалів IX Всеукр. наук.-практ. семінару, 21 жовт. 2022 р. – Полтава, 2023. – С. 80 – 83. <https://reposit.nupp.edu.ua/handle/PoltNTU/14460>

Відомості про авторів/Information about the Authors

1. **Мокрякова Марина Іванівна**, асистент кафедри гігієни та екології ХНМУ, м. Харків, Україна.

Mokriakova Maryna, Assistant of the Department of Hygiene and Ecology, Kharkiv National Medical University, Kharkiv, Ukraine.

e-mail: mi.mokriakova@knmu.edu.ua

ORCID: 0000-0002-8137-5191

2. **Карпенко Анастасія Віталіївна**, здобувач вищої освіти, Харківський національний медичний університет, м. Харків, Україна.

Karpenko Anastasiia Vitalievna, higher education student, Kharkiv National Medical University, Kharkiv, Ukraine.

e-mail: avkarpenko.3m23@knmu.edu.ua