

МІНІСТЕРСТВО ОХОРОНИ ЗДОРОВ'Я УКРАЇНИ
ХАРКІВСЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ МЕДИЧНИЙ УНІВЕРСИТЕТ



**Реалії та перспективи профілактичної медицини
в умовах сучасності**

Матеріали науково-практичної конференції
кафедри гігієни та екології № 1
Харківського національного медичного університету

м. Харків, 19 квітня 2024 року

Харків
ХНМУ
2024

МІНІСТЕРСТВО ОХОРОНИ ЗДОРОВ'Я УКРАЇНИ
ХАРКІВСЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ МЕДИЧНИЙ УНІВЕРСИТЕТ

**Реалії та перспективи профілактичної медицини
в умовах сучасності**

Матеріали науково-практичної конференції
кафедри гігієни та екології № 1
Харківського національного медичного університету

м. Харків, 19 квітня 2024 року

Харків
ХНМУ
2024

УДК 613/614:616-084(082)

Затверджено вченою радою ХНМУ.
Протокол № 4 від 25.04.2024 р.

Редакційна колегія: В.О. Коробчанський, М.Г. Щербань, О.І. Герасименко,
Ю.О. Олійник, М.В. Древаль

Реалії та перспективи профілактичної медицини в умовах сучасності :
матеріали наук.-практ. конф. кафедри гігієни та екології № 1 Харк. нац. мед.
ун-ту (Харків, 19 квітня 2024 року) / ред. кол.: В. О. Коробчанський,
М. Г. Щербань, О. І. Герасименко та ін. Харків : ХНМУ, 2024. 21 с.

УДК 613/614:616-084(082)

© Харківський національний
медичний університет, 2024
В.О. Коробчанський, М.Г. Щербань,
О.І. Герасименко, Ю.О. Олійник, М.В. Древаль 2024

Зміст

<i>Амелічева А. Е., Мокрякова М.І.</i> <i>Важливі аспекти раціонального гігієнічного режиму в побуті сучасної людини.</i>	4
<i>Барабаш С.О., Древаль М.В.</i> <i>Науковий керівник: Щербань М.Г.</i> <i>Сучасні проблеми утилізації скла</i>	5
<i>Герасименко О.І, Ковальова А.О.</i> <i>Дослідження впливу стресу на споживання цукру молоддю.</i>	7
<i>Древаль М.В., Чуприна М.В.</i> <i>Науковий керівник: Коробчанський В.О.</i> <i>Вплив боєприпасів на забруднення атмосфери</i>	9
<i>Зионг Тхі Тхао, Олійник Ю.О.</i> <i>Вплив надмірного використання кондиціонерів-ополіскувачів (пом'якшувачів) на здоров'я людини</i>	13
<i>Рева К.О., Мокрякова М.І.</i> <i>Профілактика метаболічно асоційованої жирової хвороби печінки серед молоді</i>	16
<i>Кулієва І.В., Олійник Ю.О.</i> <i>Гігієна рук як засіб первинної профілактики кишкових інфекцій</i>	18

Важливі аспекти раціонального гігієнічного режиму в побуті сучасної людини.

Актуальність. В сучасному світі, коли швидкість життя та наші вимоги до комфорту безперервно зростають, побутові речі стають невід'ємною частиною нашого щоденного існування. Здавалося б, предмети, які призначені для нашого комфорту та гігієни, повинні сприяти поліпшенню нашого здоров'я. Проте, погляд уважних споживачів на звичайні об'єкти побуту, такі як зубна щітка чи рушник, може виявити їхню темну сторону – потенційно шкідливі ефекти для нашого здоров'я. Розглянемо ці аспекти детальніше, розкриваючи та аналізуючи можливі ризики та вплив цих звичайних предметів на наше благополуччя.

Мета. Метою даного дослідження є вплив засобів особистої гігієни у побуті та терміни їх експлуатації, з якими ми стикаємось щодня, рекомендації стосовно цього.

Матеріали та методи дослідження. Для досягнення поставленої мети, було проведено аналіз наукових статей, зібрано статистичні дані та здійснено анкетування студентів медичного університету різної статі, віком від 18 до 25 років.

Результати та їх обговорення. Наше дослідження показало, що 64,7% анкетованих змінюють зубну щітку один раз на три місяці як рекомендовано ВООЗ, а інші – рідше, ніж рекомендовано. Четверта частина опитуваних не знають що при тривалому використанні в щетинках зубної щітки утворюються мікро тріщини і надломи, в які потрапляють мікроби. У ванній кімнаті створюється сприятливе для них середовище. Було з'ясовано – четверта частина опитуваних людей пере свій рушник для обличчя раз на місяць, а змінює на новий – раз на один або два роки. Прання рушників після кожного використання економічно не вигідно і не екологічно. Альтернативне рішення це ретельне висушування рушника після використання. Good Housekeeping Institute пропонує прати рушники після трьох разового

використання. Обов'язково робити це при високій температурі, щоб знищити бактерії, що накопичилися між нитками (3). Чисті на вигляд рушники можуть містити мільйони патогенних мікроорганізмів, особливо в приміщеннях з високою вологістю. Якщо рушники прати нерегулярно, то кількість мікроорганізмів збільшується і їх стає дедалі важче позбутися під час прання.

Висновок. У нашому сучасному житті побутові речі, такі як зубні щітки, рушники для обличчя стали не тільки зручністю, але й потенційно шкідливими для здоров'я. Ретельний аналіз виявляє, що недостатній догляд та невідповідальне використання цих предметів можуть призвести до ризиків, таких як бактерії на зубних щітках, недооцінені мікробіологічні загрози в рушниках. Опитування показує, що більшість споживачів недостатньо усвідомлюють ці ризики та потребують більшого уважного ставлення до догляду за цими предметами для забезпечення загального здоров'я та безпеки.

Барабаш С.О., Древаль М.В.

Науковий керівник: Щербань М. Г.

Сучасні проблеми утилізації скла

Актуальність: Проблема забруднення планети Земля, завдяки діяльності людини, давно є на часі, але набула ще більших обертів через воєнний час. Важливо розуміти, що індивід і довкілля працюють в єдиній системі, та безпосередньо впливають один на одного. Сортування сміття – це один з найважливіших аспектів при боротьбі проти забруднення навколишнього середовища. Перевагою цього метода є його простота. Кожна людина, витративши трохи часу та зусиль, може внести свій вклад в чисте довкілля. Важливим аспектом цієї теми є правильна утилізація скла. Наприклад, одна скляна пляшка розкладається близько 1000 років. Але проблема не тільки в екологічному питанні. Не правильно утилізовані скляні вироби можуть нашкодити безпритульним тваринам, кількість яких підвищилась з початком воєнного стану. Завдяки останньому, дуже широкого поширення набули

альтернативні методи утилізації скла. Звісно, ці способи несуть більшу шкоду довкіллю, ніж традиційні, але вони носять в собі гуманний аспект. Саме через вище викладене, ми вважаємо, що утилізація скла є важливою і актуальною темою.

Метою дослідження є оцінка обізнаності молоді в темі утилізації скла та її користі.

Матеріали та методи. Для повноцінного розуміння даної теми, було створено анкету та проведено опитування на платформі Google Forms. Статистичний аналіз даних отриманих з 64 анкет. Переважна вікова група респондентів склала 16-19 років (89,1%). Стать: жіноча – 70,3%; чоловіча – 29,7%

Результати. Респондентам було запропоновано оцінити актуальність теми по 10-ти бальній шкалі (де 1 - зовсім не актуальна, 10 - цілком актуальна): оцінку «1» поставили 3,1 %; «2» - 3,1 %; «3» - 3,1 %; «4» - 6,3 %; «5» - 0%; «6» - 14%; «7» - 9,4 %; «8» -15,7%; «9» - 7,8%; «10» - 37,5 %. Респонденти стикалися з питанням утилізації скла: на заняттях в школі/університеті – 70,3 %; в енциклопедіях, книгах, журналах – 26,6 %; в фільмах, мультфільмах, тощо – 43,8 %; в новинних репортажах – 51,6 %; від гідів в парках, заповідниках, тощо – 21,9 %; від батьків, інших членів родини – 31,3 %; від друзів, одногрупників, колег – 18,8 %; в соціальних мережах (Інстаграм, Тік-Ток, Ютуб, тощо) – 65,6 %; на роботі – 1,6 %; зовсім не стикалися – 9,4 %. Лише 20,3 % респондентів зазначили, що користуються традиційними методами утилізації скла; 20,3 % - альтернативними способами; 57,8 % - просто викидають скло в смітник; 1,6 % – правильно утилізує скло не на постійній основі. 28,1 % респондентів зазначили, що в їх місті (населеному пункті, селі тощо) є й контейнери, й пункти для утилізації скла; є лише контейнери – 21,9 %; є лише пункти – 1,6 %; немає ні того, ні іншого – 18,8 %; 29,6 % - не змогли дати відповідь на це запитання. 42,2 % респондентів вважають, що сфера утилізації скла в Україні знаходиться на низькому рівні; 23,4 % – на дуже низькому рівні; 28,1 % - на середньому рівні; лише 1,6 % - на високому рівні; 4,7 % - не змогли визначитися.

Висновок. Більшість респондентів вважають тему утилізації скла цілком актуальною (84,4 % респондентів поставили оцінку понад «5»). Проте, 57,8 % респондентів, просто викидають скло у смітник. Також, 29,6 % респондентів, не мають уявлення чи є в їхньому місті контейнери та пункти для утилізації скла. Значна кількість респондентів (42,2 %) зазначили, що на їх думку сфера утилізації скла в Україні знаходиться на низькому рівні. Проте, 65,6 % респондентів стикалися з темою утилізації скла, завдяки соціальним мережам (таким, як Тік-Ток, Ютуб, Інстаграм, тощо) та 70,3 % - заняттям в школі та/або університеті. Загалом, вищевикладена інформація вказує на те, що сфера утилізації скла в Україні має перспективи подальшого розвитку.

Герасименко О.І., Ковальова А.О.

Дослідження впливу стресу на споживання цукру молоддю

Стрес – стан занепокоєння і психічної напруги, який виникає в людини у процесі діяльності в найскладніших, важких умовах як у повсякденному житті, так і за особливих обставин. Якщо людина відчуває цей стан, то організм збільшує рівень гормону стресу (кортизолу), який призводить до підвищення апетиту та бажання їсти продукти, які містять у своєму складі цукор. Мозок, що отримав певну кількість глюкози, виробляє дофамін – «гормон щастя», який викликає задоволення, радість. Ми хочемо робити те, що приносить нам ці почуття, наприклад їсти шоколадний торт. Проте короточасний приплив дофаміну триває недовго, адже рівень цукру в крові через певний час знижується, що викликає напади голоду, які можуть зробити людину залежною від подібних продуктів та підвищити ризик ожиріння, а також призвести до захворювань різних систем органів. В багатьох виробках міститься рафінований цукор, про який навіть не замислюється споживач, тому це може призвести до надлишку, який перетне позначку добової норми (Американська асоціація серця рекомендує наступну норму: не більше 25 грамів цукру для жінок, а для чоловіків – 38 грамів).

Метою дослідження було вивчення впливу стресу на споживання цукру серед молоді для розуміння можливих зв'язків між психологічним станом та харчовими звичками під дією зовнішніх факторів стресу. Було проведено онлайн опитування серед студентів-медиків шляхом розповсюдження власноруч створеного опитувальника у форматі Google Form з подальшою статистичною обробкою отриманих даних.

У даному опитуванні взяли участь 58 студентів медичного університету з різних курсів, основна частина з них була жіночої статі – 84,5 %. При цьому 63,8 % усіх респондентів вказали, що мають більше вподобання до солодкого, порівнюючи з соленим. На питання, про частоту додавання рафінованого цукру до напоїв, більшість (39,7 %) вказала, що не додають його зовсім, 37,9 % – за власним бажанням, а 22,4 % – в майже кожний напій. Наявність у домі місця, де знайдеться солодке, зазначило 67,2 % студентів, а інші або не мають такого «сховища», або зовсім не користуються ним. Більша половина опитуваних (56,9%) купляють щось солодке, коли відчувають бажання до цього. Деякі (27,6 %) це роблять дуже часто, а всі інші взагалі майже ніколи. В анкетуванні студенти мали змогу обрати продукти, які вони споживають кожного дня. Із усіх запропонованих вони надали перевагу фруктам та овочам. На другому місці опинилися солодощі (батончики, печиво, шоколад), а третє зайняли соуси. Все інше, що зазначене в анкеті, опитувані споживають у меншій мірі: мед, йогурти з наповнювачами, джеми, варення, солодкі газовані напої, консервовані фрукти. Головним фактором до виникнення стресу, на даний момент, було визначено війну. На питання, чи змінилася частота споживання солодких продуктів від початку війни, половина студентів зазначила часткову або значно збільшену регулярність. Таку причину збільшеної періодичності, як стрес внаслідок повномасштабного вторгнення, обрало 50 % респондентів, значна кількість (45 %) вказала як одну з причин зменшення часу на приготування повноцінних страв через навчання. Крім того, були інші причини: фінансові, непорозуміння в межах родини/соціуму, які обрала значно менша частина людей. Також студенти визначили зміни

емоційного стану після споживання солодких продуктів. Більшість відчують спокій, полегшення, бадьорий, гарний настрій. Менша кількість (34,5 %) мають провину від споживання, а є навіть ті, які відчують не покращення свого стану, а тяжкість та пригнічення настрою (7 %).

Згідно до результатів проведеного дослідження, можемо зробити такий висновок, що багато студентів, які взяли участь в анкетуванні, споживають цукор більше через стресові ситуації, які відбуваються в країні, а також через недостатність часу на готування, що свідчить про зміни в раціоні молодді, а також про можливі негативні наслідки з боку здоров'я в майбутньому, якщо харчування не буде змінено.

Древаль М.В., Чуприна М.В.

Науковий керівник: Коробчанський В.О.

Вплив боєприпасів на забруднення атмосфери

Актуальність. Боєприпаси, що застосовуються у військових конфліктах та військових навчаннях, мають значний вплив на оточуюче середовище. Взаємодія снарядів з екологією – це актуальна та пріоритетна проблема, яка виникає внаслідок зберігання або видалення військових збройних систем. Дія боєзапасів на екосистеми може бути значною і негативною, подекуди навіть приголомшливою. Особливо вражаючий ефект сила заряду дає атмосфері. Це важлива тема, яка вимагає уваги, оскільки забруднення повітря може мати серйозні наслідки не тільки для навколишнього середовища та екосистеми в цілому, а ще й чинити негативні безповоротні наслідки людському життю та здоров'ю.

Мета дослідження. Оцінити види зброї та вплив сили їх заряду на цілу екосистему. Конкретизовано розглянути згубну дію снаряду на атмосферне повітря. Надати перелік захворювань, що спричиняє незадовільний стан атмосфери.

Матеріали та методи. Проведено огляд та розбір літератури за темою дослідження. Здійснено анкетне опитування студентів та наукового складу

університету, щодо обізнаності в тематичній проблематиці на платформі Google Forms. Виконано статистичний аналіз отриманих результатів.

Результати та їх обговорення. В опитувальній анкеті взяли участь 66 респондентів різного віку, серед яких студенти та науково-педагогічний склад ХНМУ. Вікові групи наступні: 83,3% - 16-20 років; 10,6% - 21-25 років; 1,5% - 26-30 років; 4,5% - 30+ років. Учасникам-респондентам було запропоновано питання про частоту випадків використання боєприпасів у їхньому регіоні: 50% (33 опитаних) – чують кожен день; 43,9% (29 опитаних) – чують іноді; 1,5% (1 респондент) – ніколи не чув/не чула; 3 опитаним (4,5%) – було складно відповісти. Також респонденти поділилися своєю думкою, щодо взаємозв'язку і впливу військових дій на клімат та екологічний баланс у світі. 56 респондентів (84,8%) вважають, що військові дії прямим чином впливають на екологію; 10,6% (7 опитаних) вважають, що негативна дія є, але не основна в забрудненні атмосфери; 3% (2 респондентів) впевнені, що військові дії не впливають на екологічну ситуацію. Після статистичного аналізу питання «Чи задумувались Ви про шкідливість атмосфери від розірваних снарядів?» були отримані такі відповіді: 34 опитаних (51,5%) – задумувались часто; 28 опитаних (42,4%) – задумувались іноді; 2 опитаних (3%) – не задумувались ніколи.

Боєприпаси чинять приголомшливо страшну дію на навколишнє середовище і, особливо, на атмосферу. В цьому обізнана більша половина опитаних анкетувальників.

Вибухи від снарядів стають серйозною катастрофою для районів, де відбуваються бойові дії. Ключовими аспектами цієї проблеми є наступні твердження:

- 1) *Розпил пилу та часток.* Великі вибухи можуть призводити до розпилення складових бойового матеріалу в атмосферу і це може мати негативний вплив на якість повітря та здоров'я людей, особливо в довгостроковій перспективі.

2) *Викиди токсичних газів.* Під час вибухів та пожеж боєприпасів можуть виділятися токсичні гази, які викликають подразнення дихальних шляхів та призводять до отруєння.

3) *Пожежі.* Вибухи боєприпасів, частіше за все, призводять до пожеж та викидів диму, які в свою чергу швидко поширюються в повітрі і створюють небезпеку для людей.

Респонденти відповіли на питання, «Які види зброї чинять найбільш негативний вплив на атмосферу?» Учасникам анкетування була запропонована можливість вибрати декілька варіантів серед наданих видів зброї. Статистика відповідей була наступна: 33 анкетованих обрали вогнепальну зброю; 65 – хімічну зброю; 49 – біологічну зброю; 18 – мінну зброю; 54 – радіологічну зброю; однакова кількість «відповідей 40» припала на ракетну та озонну зброю і 15 респондентів обрали – торпедну зброю.

Найнебезпечнішою зброєю-забруднювачем є так звана ЗМЗ «зброя масового знищення», яка включає в себе такі види військового спорядження:

1) *Хімічна зброя.* В цьому виді боєприпасів застосовуються отруйні речовини (отруйні гази – хлор, фосген, іприт; їдкі хімікати; аерозолізовані речовини та ін.).

2) *Біологічна зброя.* У складі цієї зброї можуть бути наявні патогени, бактерії, віруси або токсини для зараження живих організмів. Вони призводять до вибухів епідемій та стають поштовхом для широкомасштабного поширення хвороб (сказ, сибірський вугор або антракс).

3) *Радіологічна зброя.* У цьому випадку складовим матеріалом є радіоактивні часточки. Ця зброя може включати в себе «брудні бомби» або інші пристрої, які розпилюють радіоактивний матеріал.

Також, 66 учасників анкетування подумали над питанням «Чи відчували вони сторонні запахи в повітрі після обстрілу?» 12,1% - відчують завжди; 51,5% - відчують іноді; 13,6% - не відчують стороннього запаху; 21,2% - ніколи не звертали увагу на подібне явище і 1,5% опитаних відчули один раз. В анкетуванні на платформі Google Forms було здійснено дослідження тенденції,

щодо розвитку захворювань, пов'язаних із незадовільним станом якості повітря. 9,1% опитаних особисто відчули негативні зміни у здоров'ї, які пов'язали із поганою якістю повітря; 25,8% - не відчули жодних змін у функціонуванні організму; 50% - не звертали увагу, останнім часом, на стан свого здоров'я; 15,2% - було важко відповісти.

Але, все ж таки, місце для негативних наслідків здоров'я має бути. Незадовільна якість повітря може призвести до різноманітних проблем зі здоров'ям, які можуть включати, але не обмежуються:

- 1) *Проблеми з диханням.* Отруйні гази, часточки бойових матеріалів можуть подразнювати дихальні шляхи і призводять до приступів астми, бронхіту та утрудненого дихання.
- 2) *Серцево-судинні захворювання.* Погана якість повітря може сприяти розвитку патологій ССС (неправильний серцевий ритм, міокардіальний інфаркт).
- 3) *Алергії.* Осідання часточок снаряду після детонації може призвести до подразнень шкіри, спричиняти дерматити та запалення різноманітної етіології.
- 4) *Ризик онкологічних захворювань.* Деякі забруднювачі, такі як діоксини та бензопірен, можуть бути канцерогенними.
- 5) *Погіршення загального здоров'я.* Надмірне забруднення повітря чинить негативну дію на загальний стан здоров'я, знижуючи енергію та працездатність, підвищуючи втомлюваність та погіршуючи якість життя.

Висновок. На завершення дослідження хочеться сказати, що використання боєприпасів може мати значний вплив на атмосферу через викиди та розповсюдження отруйних складових детонатору. Це може мати безщадні наслідки для здоров'я людей, тварин та цілої екосистеми. Крім того, забруднення атмосфери від боєприпасів може мати далекосяжні наслідки для екологічного балансу, включаючи забруднення водоймищ, ґрунтів та появу осередків епіфітотії та епізоотії.. Таким чином, контроль за використанням боєприпасів та їх впливовою дією на атмосферу актуальний та пріоритетний для збереження здорового життя людей та екологічного благополуччя.

Проблема вирішення та відкриття альтернативних методів, що зменшать катастрофічний вплив на атмосферу, потребує подальшого дослідження та розвитку.

Зионг Тхі Тхаю

Науковий керівник: Олійник Ю.О.

Вплив надмірного використання кондиціонерів-ополіскувачів (пом'якшувачів) на здоров'я людини

Вступ. Особиста гігієна є однією з обов'язкових складових життя людини. Вона запобігає хворобам, підтримує належний вигляд і дає почувати себе комфортно й впевнено. Однією зі складових особистої гігієни є гігієна одягу і догляд за його чистотою. В наші дні, завдяки широкому вибору пральних засобів, прання одягу й білизни мають на меті не тільки очистити їх, але й надати довготривалий приємний аромат, зберегти оригінальний колір та якість матеріалу виробів, а також зробити їх ніжними на дотик і захищати від забруднення якомога довше. Це все стало рутинним з впровадженням кондиціонерів, ополіскувачів (пом'якшувачів) білизни. На жаль, не всі знають, як правильно користуватися ними, що може приносити шкоду, замість передбачуваної користі, що обумовлює актуальність даного дослідження.

Метою роботи є дослідження частоти використання кондиціонерів, ополіскувачів (пом'якшувачів) білизни серед населення, а також аналіз впливу їхнього надмірного використання на стан здоров'я людей.

Матеріали і методи. Робота ґрунтується на аналізі літератури. Для дослідження був створений анонімний опитувальник.

Результати. В опитуванні взяли участь 74 респонденти. Три чверті опитаних (75,7%) зазначили, що добре знайомі з правилами використання пральних засобів. Але чітко дотримуються всіх правил під час прання трохи більше, ніж половина з них – 52,7%. Близько половини (48,6%) респондентів добре знають про негативний вплив кондиціонерів, ополіскувачів (пом'якшувачів) на

здоров'я, 23% знають небагато, а більше однієї п'ятої (28,4%) – не обізнані в цій темі.

37,8% опитувальних не користуються ними через сильний запах, який не подобається, і бажання якомога менше контактувати з хімією та хімікатами (по 12 відповідей – 16,2%), через алергію (5 відповідей – 6,8%). По 1 учаснику вказали на наступні причини: негативний вплив на екологію, вистачає порошку, не дозволяє матеріальне становище. 27% респондентів не бачать сенсу у використанні додаткових засобів.

62,2% опитаних користуються цими засобами протягом тривалого часу (36,5% – від року до трьох, а 38,5% – три й більше роки) і 25% почали використовувати кондиціонери для білизни та інші засоби нещодавно (тривалість використання від 1 до 6 місяців). Метою оброки білизни додатковими засобами для всіх учасників цієї групи є приємний запах, а також м'яка текстура тканини після прання для 31 учасника і пролонгація часу зберігання одягу чистим для 16 учасників. Найчастіше користуються засобами компанії «Lenor» (44,6%), на другому місці – «Silan» (35,1%), п'ята частина опитаних використовує гель для прання, які мають в собі кондиціонер/ополіскувач (пом'якшувач).

При відповіді на питання щодо наявності алергічних захворювань більшість респондентів (77%) відповіли, що не мають жодних проявів алергії. 7 осіб (9,5%) страждають від висипів на шкірі, по 3 особи (4,1%) – від бронхіальної астми, хронічного риніту, дерматитів, по 1 особі від алергії, хронічного бронхіту, гаймориту, екземи, atopічного дерматиту. На момент опитування 13 (17,6%) респондентів відмічають у себе висипи, по 4 (5,4%) – дерматит, кашель і/або подразнення дихальних шляхів, 2 (2,7%) – подразнення слизової оболонки очей. Та більшість респондентів вказали, що не мають подібних проявів – 54 відповідей (28%). При наявності вище перерахованих скарг лише 10% учасників пов'язують їх з використанням ополіскувачів/кондиціонерів/пом'якшувачів.

Склад засобів різний, але провідними речовинами є поверхнево-активні речовини, ароматизатори, консерванти, а також силікони й антистатини.

ПАРи або поверхнево-активні речовини, що пом'якшують одяг, надають йому гладкості й зберігають його чистоту.

За даними досліджень, вони, руйнуючи ліпіди шкіри, змінюють її рН, тим самим викликають різні дерматози. При використанні в надмірних обсягах і/або недостатньо ретельному ополіскуванні після застосування пом'якшувачів молекули потрапляють усередину організму через пори чи при вдиханні парів — чинять пряму атерогенну дію, підвищуючи концентрацію холестеролу в плазмі; збільшують проникність гепатоцитів, інгібують синтез жовчі. Впливають на процеси трансамінування і змінюють активність псевдохолінестерази крові; викликають алергічні реакції.

За стійкість аромату відповідає фіксатор запаху — діетилфталат (DEP) — складний ефір фталевої кислоти. DEP занесений до списку особливо токсичних забруднювачів у Сполучених Штатах. Особливо негативний вплив ця речовина чинить на ендокринну систему: знижує рівень прогестерону, що призводить до порушення сну, збільшення тривожності, болісних і нерегулярних менструацій, може стати причиною раннього статевого дозрівання дівчаток або безпліддя; пригнічує роботу щитоподібної залози, зменшує рівень тестостерону, через що людина стає менш енергійною, а її м'язи — слабкими. Діетилфталат також підвищує ризик розвитку ожиріння та інсулінорезистентності.

Також було виявлено, що складний ефір фталевої кислоти викликає апоптоз клітин. Біоаналізом показав, що наявність DEP в харчових продуктах дітей і дорослих протягом трьох поколінь, попри зменшення дози, призводить до посилення токсичного ефекту в останні покоління. Вчені спостерігали деяку фетотоксичність, але принципово вплив на розвиток і диференціацію плоду під час вагітності ще досліджується.

Консерванти є обов'язковою добавкою сучасний пральних і мийних засобів, і не тільки. Вони зберігають якомога довше властивості суміші,

перешкоджають розмноженню мікроорганізмів. Але деякі консерванти можуть бути сильними алергенами, або навіть і канцерогенами. Парабени, які використовують як консервант, мають естрогенну активність, що впливає на гормональний фон людини.

Висновки. Отже, для покращення стану одягу після та під час прання люди широко використовують кондиціонери, ополіскувачі та пом'якшувачі білизни, проте не всі чітко дотримуються правил їхнього використання. Неправильна експлуатація найчастіше викликає алергічні захворювання верхніх дихальних шляхів та шкіри, а також підвищує ризик порушень серцево-судинної та ендокринної систем, і навіть раку. Щоб цього запобігти треба ретельно ополіскувати одяг після прання і не зловживати засобами (раціональна доза на одну пральну машину це приблизно дві столові ложки).

Мокрякова М.І., Рева К.О.

Профілактика метаболічно асоційованої жирової хвороби печінки серед молоді

Актуальність. Сучасна молодь, яка наразі поглинена ритмом швидкого життя та нестримним потоком інформації, стикається зі складнощами у виборі харчових пріоритетів. Постає питання чи дійсно молодь України зловживає фаст-фудом, жирною їжею. Якщо подивитися на статистику зарубіжних країн вживання шкідливої їжі, вуличної їжі то тенденція невтішна, це стає справжнім викликом для здоров'я печінки та загального самопочуття. Найголовніше, що страждає після вживання такої їжі – це печінка, а найпоширеніше захворювання – це МАЖХП (метаболічно – асоційована жирова хвороба печінки). Тому на сьогоднішній день, профілактика цієї хвороби є дуже важливою, якою ні в якому разі не можна нехтувати. Метаболічно – асоційована жирова хвороба печінки (МАЖХП) — це нове визначення жирової хвороби печінки, яку у 2020 р. було перейменовано з неалкогольної жирової хвороби печінки (НАЖХП). Саме цей крок став розвитком усіх галузей медицини, у тому числі гастроентерології. На жаль, це

найпоширеніша патологія серед усіх хронічних захворювань печінки, яка за статистикою вражає саме молоде населення до 35 років, що призводить до погіршення якості життя та навіть смерті. Зазвичай хвороба протікає досить повільно і не має явних виражень, а при несвоєчасному діагностуванню призводить вже до діагностики на стадії розвитку цирозу печінки .

Мета: Вивчити поширеність МАЖХП серед молоді в Україні та збільшити рівень обізнаності в профілактиці цього захворювання.

Методи і матеріали. Для наукового дослідження щодо МАЖХП серед молоді, був використаний: статистичний та аналітичний методи, а також був розроблений авторський опитувальник.

Результати та обговорення. Для написання наукової роботи було проведено опитування серед молоді віком від 19 до 35 років, а також студентів Харківського національного медичного університету. До нього увійшли 60 молодих людей. З цього дослідження було виявлено, що 91,7% розуміють поняття «МАЖХП», 58,3% розуміють фактори розвитку цієї хвороби, 51,3% не визнають того, що така їжа просто недопустима. Серед опитуваних – рівно 80% харчуються у ресторанах швидкого харчування та вживають жирну їжу, а саме фаст – фуд, солодкі газовані напої. Серед опитуваних, які у 66,7% скаржаться на поганий стан, відчувають тяжкість або біль в правій підреберній ділянці, здуття живота, нудоту, гіркоту в роті, загальну слабкість, втомлюваність та дратівливість, вживають фаст – фуд 4-5 разів на місяць. Замість дотримання правильного харчування, вживання вітамінів та мінералів, які необхідні для правильного розвитку та функціонування організму, вони отримують лише штучні добавки та шкідливі консерванти, які потім сильно відображаються на роботі печінки.

Висновок. Роблячи висновки, можна сказати, що профілактика метаболічно – асоційованої жирової хвороби печінки є критично важливою, оскільки ця патологія стає все більш поширеною в сучасному світі. Збалансоване харчування, регулярна фізична активність, своєчасні медичні огляди, обмеження споживання алкоголю та відмова від куріння - це ключові стратегії

профілактики. Вжиття цих заходів допоможуть запобігти розвитку цієї хвороби та знизити її ризики. Адже, при невчасному діагностуванні, це може призвести до первинного цирозу печінки. Тому необхідно проходити, хоча б раз на рік, дослідження органів гепатобіліарної системи та шлунково – кишкового тракту (ШКТ), з метою ранньої діагностики даного захворювання, та профілактику його можливого виникнення, особливо молоді та тієї категорії хворих, які мають ще супутню патологію серцево-судинної системи. Проведення профілактичних заходів та своєчасне виявлення хвороби дозволяє зменшити кількість не тільки тяжких форм МАЖХП, а саме – стеатогепатитів, цирозу печінки (ЦП) і гепатоцелюлярних карцином – ГЦК, а ще й попередити серцеві захворювання, наприклад, як інфаркт міокарду. Існує первинна та вторинна профілактика. Первинна профілактика – це вжиття всіх доступних заходів, які запобігають розвитку захворювання. Вона передбачає немедикаментозне лікування (фізичну активність і дієтичне лікування). Вторинна профілактика – це заходи, із метою усунення вже наявних чинників ризику, яка передбачає вже медикаментозне лікування. В багатьох пацієнтів із діагнозом МАЖХП спостерігається підвищена здатність до кальцифікації атеросклеротичних бляшок, міокардіальна інсулінорезистентність, діастолічна дисфункція міокарда та аритмії.

Кулієва І.В.

Науковий керівник: Олійник Ю.О.

Гігієна рук як засіб первинної профілактики кишкових інфекцій

Актуальність. На наших руках живе безліч різноманітних мікроорганізмів, які ми не можемо побачити без допомоги мікроскопа. Від кінчиків пальців до ліктів може жити від 2 мільйонів до 140 мільйонів мікроорганізмів. Частина з них сапрофітні мікроорганізми, які не чинять жодної шкоди, інші ж, патогенні, при зниженні імунітету або прокникненні всередину організму можуть викликати серйозні захворювання.

Проникаючи в глибокі шари шкіри через невеликі порізи та подряпини вони здатні викликати запалення. Через брудні руки можливе занесення бактерій в

очі і розвиток кон'юнктивіту. Також, при приготуванні їжі або її споживання немитими руками, мікроби можуть потрапити у продукти харчування, що також може призвести до кишкових інфекцій та інших захворювань системи травлення. Тому важливо мити руки після дотику до брудних поверхонь або під час кашлю чи чхання, а потім вже можливо торкатися інших людей або предметів. [1]

Серед захворювань, що можуть виникати при недотриманні гігієни рук, є дизентерія, тиф, сальмонельоз, холера, гепатит, ентеровіруси та інші. Деякі з них дуже небезпечні і часто призводять до загибелі хворого, тому важливо завжди мити руки перед їжею, після відвідування туалету та громадських місць, а також після кашлю або чхання. Миття рук допомагає знизити ризик захворювання на діарейні та респіраторні інфекції, оскільки воно видаляє мікроби зі шкіри, особливо під час епідемій, коли важливо уникнути зараження. Мікроби здатні легко виживати тільки на брудних руках, оскільки мило є досить ефективним антибактеріальним засобом і зменшує ризик захворювання [2].

Мета. Визначити рівень знання та дотримання основних правил гігієни рук населення та встановити, чи існує залежність між частотою миття рук та виникненням кишкових захворювань.

Матеріал та методи. Збір інформації проводився шляхом анонімного опитування студентів Харківського національного медичного університету. В дослідженні взяли участь 30 респондентів, віком від 18-22 роки. Респондентами виступили студенти 2 курсу, медичного факультету.

Анкетування включало себе питання про орієнтовну кратність миття рук за день за останні півроку, та кількість виникнення кишкових захворювань/діареї протягом останнього півроку. Провели кореляційний аналіз Пірсона.

Результати. Після проведеного опитування серед респондентів було з'ясовано, що 20% (6 осіб) миють руки 3 рази на день. 13,3% (4 особи) миють руки 4 рази на день. 16,7% (6 осіб) миють руки 5 разів на день. 6,7% (2 особи) миють руки 6 разів на день. 43,3% (13 осіб) миють руки понад 6 разів на день.

Також ми з'ясували, що 3,3% (1 особа) хворіла на кишкові захворювання понад 6 разів за останні півроку. 6,7% (2 особи) хворіли 5 разів за останні півроку. 10% (3 особи) хворіли 4 рази за останні півроку. 6,7% (2 особи) хворіли 3 рази за останні півроку. 10% (3 особи) хворіли 2 рази за останні півроку. 63,3% (19 осіб) хворіли на кишкові захворювання 1 раз за останні півроку.

Всі, хто миють руки 6 і більше разів на день хворіють на кишкові захворювання 1 раз на рік і менше. Найбільша частота захворювань серед респондентів, що миють руки тільки 3 рази на день.

Провівши кореляційний аналіз Пірсона, щоб виявити залежність між кількістю миття рук та захворюваністю на діарею, ми отримали значення $-0,62$, що свідчить про високу зворотню кореляцію, тобто чим більше миття рук, тим менше випадків діареї.

Висновок:

Отже, в ході проведеного дослідження встановлено, що чітке дотримання гігієни рук (миття рук понад 6 разів на день) пов'язане з меншою частотою випадків діареї. Тому можна стверджувати, що кількість часте миття рук є досить ефективним засобом профілактики кишкових захворювань.

Проте тільки близько половини респондентів (43,3%) чітко дотримуються гігієни рук. Це свідчить про необхідність проведення активної санітарно-просвітницької роботи в даному напрямку.

Коробчанський Володимир Олексійович
Щербань Микола Гаврилович
Герасименко Ольга Ігорівна
Олійник Юлія Олександрівна
Древаль Мар'яна Василівна

**Реалії та перспективи профілактичної медицини в умовах
сучасності**

Матеріали науково-практичної конференції,
кафедри гігієни та екології № 1
Харківського національного медичного університету

м. Харків, 19 квітня 2024 року

Відповідальний за випуск:

Коробчанський В.О.