ЗБІРНИК НАУКОВИХ ПРАЦЬ

З МАТЕРІАЛАМИ IX МІЖНАРОДНОЇ НАУКОВОЇ КОНФЕРЕНЦІЇ

16 ТРАВНЯ 2025 РІК

М. МИКОЛАЇВ, УКРАЇНА

«ЗДОБУТКИ ТА ДОСЯГНЕННЯ ПРИКЛАДНИХ ТА ФУНДАМЕНТАЛЬНИХ НАУК XXI СТОЛІТТЯ»



МЕХАНІЗМИ РОЗВИТКУ АНТИБІОТИКОРЕЗИСТЕНТНОСТІ
Куруц М.В., Осовська Н.В., Каньовська Л.В. 469

ПОШИРЕНІСТЬ ВЕРТЕБРОГЕННОЇ ЦЕРВІКОБРАХІАЛГІЇ СЕРЕД СТУДЕНТІВ В УМОВАХ ДИСТАНЦІЙНОГО НАВЧАННЯ
Різниченко О.К., Стельмах А.В. 476

СЕКЦІЯ XXIX.
ФАРМАЦІЯ ТА ФАРМАКОТЕРАПІЯ

ДОСЛІДЖЕННЯ ВМІСТУ ГІДРОКСИКОРИЧНИХ КИСЛОТ В ЕКСАТРАКТАХ З РІЗНИХ ЧАСТИН ПЛОДУ АВОКАДО HASS
Подкопаєва В.Г., Александрова О.І. 478

СЕКЦІЯ XXX.
ФІЗИЧНА КУЛЬТУРА, СПОРТ ТА ФІЗИЧНА ТЕРАПІЯ

ОРГАНІЗАЦІЯ І ПЛАНУВАННЯ ЗАНЯТЬ З ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВКИ У ВІЙСЬКОВИХ ЧАСТИНАХ: СИСТЕМАТИЧНІСТЬ, БЕЗПЕКА, КОНТРОЛЬ РЕЗУЛЬТАТІВ
Церковна М.С. 480

ОСОБЛИВОСТІ САМОСТІЙНИХ ЗАНЯТЬ ОЗДОРОВЧІМ БІГОМ, ЗДОБУВАЧІВ ВИЩОЇ ОСВІТИ
Топчієва Г.О. 485

ОСОБЛИВОСТІ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВКИ ЖІНОК-ВІЙСЬКОВОСЛУЖБОВЦІВ
Воробйова Є.С. 491

СЕКЦІЯ XXXI.
АРХІТЕКТУРА ТА БУДІВНИЦТВО

FEATURES OF LAND MONITORING OF THE OBJECTS OF THE NATURE RESERVE FUND OF THE REGIONS
Scientific research group:
Goi V., Viatkin R., Krokhmal A., Tishchenko A. 497

ГЕНЕРАТИВНІ ІНСТРУМЕНТИ ДЛЯ ФОРМОТВОРЕННЯ ЖИТЛА: ПОТЕНЦІАЛ НОВИХ ПРОГРАМНИХ ПЛАТФОРМ
Откидач А.І. 500

ПОШИРЕНІСТЬ ВЕРТЕБРОГЕННОЇ ЦЕРВІКОБРАХІАЛГІЇ СЕРЕД СТУДЕНТІВ В УМОВАХ ДИСТАНЦІЙНОГО НАВЧАННЯ

Різниченко Олена Костянтинівна
канд.мед.наук, доцент кафедри неврології
Харківський національний медичний університет, Україна

Стельмах Анастасія Вячеславівна
Здобувачка вищої освіти І медичного факультету
Харківський національний медичний університет, Україна

Вступ. Вертеброгенна цервікобрахіалгія (ВЦБ) є поширеною патологією, що характеризується болем у шийному відділі хребта з іррадіацією в верхні кінцівки. Дослівно з латини «біль в шиї та руці», зазвичай це рівень хребців С1, С2 і С3, включає вертебральні суглоби, міжхребцеві диски, зв'язки та м'язи. В умовах дистанційного навчання зростає ризик розвитку таких станів через тривале перебування в статичній позі перед екраном монітора, недостатню фізичну активність та відсутність контролю за ергономікою робочого місця.

Мета дослідження. Оцінити поширеність симптомів вертеброгенної цервікобрахіалгії серед студентів в умовах дистанційного навчання та виявити основні фактори ризику.

Матеріали і методи Було проведено анкетування серед 21 студента, які навчались дистанційно. Участь у дослідженні взяли переважно жінки (90,5%). За віковими групами респонденти розподілилися наступним чином: 66,7% — 21-23 роки, 28,6% — 18-20 років. За курсами навчання: 33,3% — 5 курс, 33,3% — 4 курс, 19% — 3 курс, 14,3% — 2 курс.

Результати дослідження На запитання про попереднє звернення до невролога або ортопеда з приводу болю в шиї або верхніх кінцівках 85,7% опитаних відповіли негативно, що може свідчити про недооцінку проблеми або недостатню поінформованість.

Аналіз тривалості щоденного перебування за комп'ютером під час дистанційного навчання показав, що 47,6% студентів навчаються по 4–6 годин на день, ще 47,6% — понад 6 годин, і лише 4,8% — менше 2 годин. Це свідчить про суттєве навантаження на шийний відділ хребта.

Щодо частоти перерв під час навчання: 52,4% студентів роблять перерви раз на кілька годин, 23,8% взагалі їх не роблять, 19% —

щогодини, і лише 4,8% — кожні 30 хвилин. Це свідчить про низький рівень дотримання гігієни праці, що підвищує ризик розвитку ВЦБ.

Щодо рівня фізичної активності: лише 9,5% студентів регулярно займаються фізичними вправами, 47,6% — 1–2 рази на тиждень, 28,6% — дуже рідко, а 14,3% — взагалі не займаються.

Біль у шиї іноді відчувають 52,4% опитаних, часто — 33,3%, ніколи — 9,5%, постійно — 4,8%. Іррадіація болю в руку, плече чи лопатку присутня регулярно у 9,5%, іноді — у 52,4%, не відзначають — 38,1%. Оніміння та поколювання у верхніх кінцівках іноді відчувають 52,4%, часто — 19%, не мають таких симптомів — 28,6%.

Після зміни пози або виконання фізичних вправ 76,2% студентів зазначили покращення стану, 23,8% — не відчувають змін. Протягом останнього року лише 9,5% зверталися до лікаря через біль у шиї чи руках.

Лише 9,5% студентів використовують ергономічні засоби (спеціальні стільці або підставки для ноутбуків). Положення тіла під час навчання часто змінюють 47,6%, іноді — 42,9%, ніколи — 9,5%.

Після тривалого користування комп'ютером, втому очей постійно відчувають 57,1%, іноді — 38,1%, не відчувають — 4,8%. Методи профілактики (масаж, розтяжка, фізіотерапія) іноді використовують 57,1%, тоді як 42,9% не вживають жодних заходів.

Серед додаткових коментарів учасники зазначали труднощі тривалого сидіння на заняттях з включеною камерою без перерв (до 5 годин), а також скаржилися на болі в очах і головні болі після роботи за комп'ютером.

Висновки. Отже, за результатами нашого дослідження можна стверджувати, що в умовах дистанційного навчання є високий ризик розвитку вертеброгенної цервікобрахіалгії серед студентів, особливо при порушені гігієни праці, а саме тривалому перебуванні перед комп'ютером та недостатній кількості перерв чи фізичної активності. Необхідне впровадження профілактичних заходів, зокрема підвищення обізнаності студентів щодо ергономіки, регулярних фізичних вправ та своєчасного звернення до спеціалістів.

Список використаних джерел:

1. Неврологія: підручник / І. А. Григорова [та ін.]; ред.: І. А. Григорова, Л. І. Соколова. - К. : Медицина, 2019.
2. Нервові хвороби, під ред.. С.М.Віничука, Є.Г.Дубенка. – К.:Здоров'я. – 2001
3. Клінічна неврологія. Курс лекцій/ Копчак О.О., Бачинська Н.Ю., Худенко Л.І. та ін. «Книга плюс», 2023.