SCI-CONF.COM.UA

SCIENCE IN THE MODERN WORLD: INNOVATIONS AND CHALLENGES



PROCEEDINGS OF VIII INTERNATIONAL SCIENTIFIC AND PRACTICAL CONFERENCE APRIL 17-19, 2025

TORONTO 2025

13. ***Живиця О. В., Кондратенко О. К., Маланія М. Д., Соловйова Є. Т.*** 80
СИНДРОМ ХРОНІЧНОЇ ВТОМИ: ПОШИРЕНІСТЬ ТА ФАКТОРИ РИЗИКУ
14. ***Кириленко Т. В., Толстая А. О., Голімбевська В. В.*** 85
ПЕРСПЕКТИВИ ВИКОРИСТАННЯ АНТИТІЛ ПРОТИ АНАТОКСИНІВ ШИГА У ЛІКУВАННІ ІНФЕКЦІЙ, СПРИЧИНЕНИХ STEC
15. ***Козловська І. М., Мазур Д. Д., Шарінська А. О., Хорхолюк Ю. В., Качмар В. Й.*** 88
ТРОФІЧНІ ВЕНОЗНІ ВИРАЗКИ: КОМПЛЕКСНИЙ ПІДХІД ДО ВИРІШЕННЯ ПРОБЛЕМИ
16. ***Кубрак М. А., Красний В. В.*** 97
ВПЛИВ СТРАТЕГІЇ КОМПЛЕКСНОГО ІНДИВІДУАЛІЗОВАНОГО ПІДХОДУ ДО ЛІКУВАННЯ НА ПЕРИОПЕРАЦІЙНІ ЗМІНИ СТАНУ ЗДОРОВ'Я ХВОРИХ З ГОСТРОЮ КИШКОВОЮ НЕПРОХІДНІСТЮ ПУХЛИННОГО ҐЕНЕЗУ
17. ***Маслій В. П., Голавська Д. В.*** 102
СУЧАСНІ НАУКОВІ ПІДХОДИ ДО ЛІКУВАННЯ ХВОРОБИ АЛЬЦГЕЙМЕРА: ЕФЕКТИВНІСТЬ АНТИАМІЛОЇДНИХ МОНОКЛОНАЛЬНИХ АНТИТІЛ
18. ***Нечитайло Л. Я., Рогова В. В., Ощипко Т. В.*** 105
ВПЛИВ НАТРІЮ НІТРАТУ НА ВМІСТ МАКРО- ТА МІКРОЕЛЕМЕНТІВ У СЕЛЕЗІНЦІ ЕКСПЕРИМЕНТАЛЬНИХ ТВАРИН
19. ***Одноріг М. А.*** 108
ВИКОРИСТАННЯ ФІЗИЧНОЇ ТЕРАПІЇ В КОРЕКЦІЇ ПРОЯВІВ РОЗЛАДІВ АУТИЧНОГО СПЕКТРУ: СУЧАСНИЙ СТАН ПРОБЛЕМИ
20. ***Попович І. В., Дігтяр А. Є., Пустова Н. О., Біловол А. М.*** 112
ПОШИРЕНІСТЬ ПСИХОСОМАТИЧНИХ ЗАХВОРЮВАНЬ ШКІРИ ТА ЇЇ ПРОЯВІВ СЕРЕД НАСЕЛЕННЯ УКРАЇНИ
21. ***Рогачова Т. А., Крохмаль Г. Д.*** 117
СУЧАСНІ МОЖЛИВОСТІ СИМПАТИЧНОЇ ДЕНЕРВАЦІЇ НИРКОВИХ АРТЕРІЙ У ТЕРАПІЇ РЕЗИСТЕНТНОЇ АРТЕРІАЛЬНОЇ ГІПЕРТЕНЗІЇ
22. ***Рудько О. А., Дубик Л. В.*** 120
ВПЛИВ ПІДВИЩЕНОГО ІНДЕКСУ МАСИ ТІЛА ЖІНКИ НА ВАГІТНІСТЬ
23. ***Старовєр А. В., Романець О. О.*** 126
ВПЛИВ ВІКОВИХ ФАКТОРІВ НА ПЕРЕБІГ ВАГІТНОСТІ ТА ПОЛОГІВ: РИЗИКИ ТА СПОСОБИ ЇХ МІНІМІЗАЦІЇ
24. ***Чумак М. В., Спесивий І. І., Власенко Д. В.*** 132
СЕРЦЕВО-ЛЕГЕНЕВИЙ МОНІТОРИНГ ШОКУ

PHARMACEUTICAL SCIENCES

25. ***Вітренко Р., Цехмістер К., Ріжняк О. Л., Гончаренко І. Ю., Степанова А. В.*** 136
СУЧАСНА ГОМЕОПАТИЧНА ТЕРМІНОЛОГІЯ ТА ЇЇ ОСОБЛИВОСТІ

СИНДРОМ ХРОНІЧНОЇ ВТОМИ: ПОШИРЕНІСТЬ ТА ФАКТОРИ РИЗИКУ

Живиця Олександра Віталіївна
здобувач вищої освіти медичного факультету
Харківський національний медичний університет, Україна
Кондратенко Олена Костянтинівна
здобувач вищої освіти медичного факультету
Харківський національний медичний університет, Україна
Маланія Мілена Давідівна
здобувач вищої освіти медичного факультету
Харківський національний медичний університет, Україна
Науковий керівник:
Соловйова Євгенія Тарасівна
к.мед.н.асистент кафедри неврології
Харківський національний медичний університет, Україна

Вступ. Синдром хронічної втоми наразі є актуальною проблемою сьогодення, яка впливає на якість життя людей. Це такий стан, який характеризується тривалою втомою. яка не проходить після тривалого відпочинку, а надалі викликає когнітивні порушення, м’язову слабкість, розлади сну та інші системні прояви.

Акутальність дослідження. Синдром хронічної втоми – це складна медична і соціальна проблема, що значно погіршує життя пацієнтів, їхню продуктивність та психоемоційний стан. Хоча цей стан зустрічається часто, його причини, механізми розвитку та ефективні способи лікування ще недостатньо вивчені, що ускладнює своєчасну діагностику та терапію. Вивчення цього питання сприятиме покращенню діагностичних методів, підбору оптимальних терапевтичних стратегій та підвищенню знань серед лікарів та населення про синдром хронічної втоми як серйозний медичний стан [1].

Мета роботи. Дослідити частоту синдрому хронічної втоми серед різних верств населення, встановити ключові фактори ризику, що зумовлюють його

появу, а також проаналізувати можливі способи профілактики та методи лікування цього стану.

Матеріали та методи. Для досягнення результатів у даному питанні ми провели дослідження за допомогою анкетування та опитування студентів.

Результати дослідження. У дослідженні приймало участь 50 людей різних вікових груп, більшість опитаних було віком 20–21, а саме 52,2%; 30,4%-було людей віком 22+, а 17,4% складало населення віком 17–19 років. Серед опитаних 78,3% були жінки, а 21,7% – чоловіки. Як виявилось, то більшість людей займаються розумовою діяльністю – 78,3%, при тому 52,2% мають сидячу роботу, а 30,4% – фізичну. У результаті даного опитування виявилось, що 60,9% людей мають середній рівень стресу, 21,7% зазначили, що мають високий рівень стресу, і 17,4% низький. Наступним питанням було, як довго триває втома: найпоширенішою відповіддю було, що втома триває менше місяця - 60,9%, понад 6 місяців – 21,7%, 1–3 місяці – 13%, 3–6 місяців – 4,3%. Також ми попросила зазначити, як часто кореспонденти відчувають сильну втому, яка не проходить після відпочинку, та отримала такі відповіді: 56,5% відповіли рідко, 17,4% – ніколи, 13% – часто, 13% - постійно. На питання, як часто опитуванні відчувають м’язовий біль або слабкість, відповіли так: 60,9% відповіли рідко, 30,4% – часто, 8,7% – постійно. Далі ми попросили зазначити, як часто опитуванні мають проблеми зі сном, і отримали такі результати: 39,1% – відповіли «Рідко», 30,4% – «Часто», 17,4% – мають постійні проблеми із засинанням, 13% - зазначили, що ніколи не мали таких труднощів. До того ж ми запропонували відмітити які саме проблеми зі сном маються, і так: сонливість удень відмітила найбільша кількість людей - 66,7%; важко заснути – 57,1%; часті пробудження вночі та відчуття втоми навіть після сну – по 52, 4%; безсоння – 9,5% населення. Нам стало цікаво який відсоток людей спить менше 6 годин на добу, і отримали такі дані: половина, а саме 47,8%–1 чи 2 рази на тиждень; 39,1% відзначають, на щастя, рідко або ніколи; і 13% – від 3 до 5 разів на тиждень. На запитання, як часто людина прокидається втомленою, ми отримали: 47,8% – іноді; 21,7% – майже ніколи; 17,4% кореспондентів

зазначили, що часто; 13% – щодня. До того ж задали питання, чи помічаєте ви часті головні болі або мігрені, отже: по 34,8% опитуваних залишили відповідь «Ні» або «Іноді»; та 30,4% – «Так». Крім того, ми попросили оцінити якість харчування нашого населення, таким чином: 47,8% – мають повноцінний і збалансований режим харчування; 47,8% – часто пропускають прийоми їжі; 26,1% кореспондентів часто їдять фастфуд. Ми запитували у коресподентів, чи цікавились вони нестачею поживних елементів у своєму організмі, як виявилось, то більшість мають дефіцит вітаміну Д, а саме 60%. Також 10% мають дефіцит магнію, а інша частина опитаних не здавала аналізи для діагностики свого стану. Як виявилось, то 30,4% приймать вітаміни/харчові добавки на постійній основі для покращення свого стану, а 34,8% іноді приймать вітаміни/харчові добавки. Деякі кореспонденти мають гормональні порушення, наприклад, синдром полікістозних яєчників, проблеми з кортизолом, тестостероном – 43,5%, а 54,5% – не мають таких проблем. Результати дослідження виявили, що 39,1% мають проблеми з концентрацією уваги та пам’ятті, а 43,5% виявляють рідко такі проблеми, а 8,7% постійно відслідковують такі порушення уваги та концентрації. Треба зазначити, на питання чи маєте ви діагностовані хронічні захворювання, більшість відповіли, що вони не мають – 82,6%, депресія або тривожні розлади – 8,7%, серцево-судинні захворювання – 4,3%, астма – 4,3%. Крім того, на питання чи проходили медичне обстеження через постійну втому, більшість відповіли «Ні» – 95,7%, 4,3% – «Так». Наступним питанням було, як ви оцінюєте свій загальний рівень життєвої енергії за шкалою від 1 до 10, ми отримали такі відповіді: 54,5% відповіли “5-6”, 22,7% – “7-8”, 13,6% – “3-4”, 9,1% – “9-10”. Чи вживаєте ви алкоголь, курите або вживаєте інші стимулятори: 65,2% - відповіли «Ні», 34,8% – «Так». Плюс до того, ми запитали чи застосовують вони методи профілактики проти втоми, отже: 56,5% – «Ні», 43,5% – «Так» [2]. Останнім було питання: які саме методи вони використовують, значить: 68,8% - дотримання режиму сну (спати не менше, ніж сім-вісім годин на добу, лягати в однаковий час); 56,3% – регулярні фізичні навантаження;

50% - щоденні прогулянки на свіжому повітрі; по 37,5% - контроль емоційного стану, уникнення стресу та чергування діяльності (наприклад, поява хоббі) [3].

Висновок. В ході дослідження проаналізовано розповсюдження синдрому хронічної втоми та його ключові чинники ризику серед різних вікових категорій населення. Опитування продемонструвало, що більшість опитаних – молоді люди віком 20–21 рік (52,2%), а переважна частина респондентів – жінки (78,3%). Основним видом діяльності опитаних є розумова робота (78,3%), а більше половини респондентів мають сидячу роботу (52,2%). Результати дослідження показали, що порушення сну є поширеною проблемою: 30,4% опитаних часто мають труднощі із засинанням, а 17,4% – постійні проблеми зі сном.

Найпоширенішими скаргами є сонливість вдень (66,7%), труднощі із засинанням (57,1%) та часті нічні пробудження (52,4%). Серед фізичних симптомів 30,4% респондентів часто відчувають м’язовий біль або слабкість, а 30,4% регулярно страждають на головний біль або мігрені. Майже половина опитаних (47,8%) мають незбалансоване харчування або пропускають прийоми їжі, а 60% відзначили дефіцит вітаміну D.

Значна частина респондентів (39,1%) має проблеми з концентрацією уваги та пам’яттю. Лише 4,3% респондентів проходили медичне обстеження через постійну втому. Незважаючи на наявність ознак хронічної втоми, лише 43,5% застосовують методи профілактики, серед яких найпоширенішими є дотримання режиму сну (68,8%), фізична активність (56,3%) та прогулянки на свіжому повітрі (50%).

Отже, результати дослідження підтверджують, що синдром хронічної втоми є актуальною проблемою серед молоді. Головними факторами ризику є високий рівень стресу, недостатній сон, розумова перевтома, незбалансоване харчування та дефіцит вітамінів. Для профілактики цього стану необхідно підвищувати рівень обізнаності населення про важливість здорового способу життя, правильного харчування, фізичної активності та якісного відпочинку.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ:

1. https://www.uzhnu.edu.ua/uk/news/chrftoma.htm
2. https://vinps.vn.ua/?p=1845
3. https://moz.gov.ua/uk/ves-chas-vtomljujus-prichini-ta-metodi-borotbi