

**«СУЧАСНІСТЬ:
МЕДИЦИНА. ОСВІТА. МОЛОДІЬ»**

МІНІСТЕРСТВО ОХОРОНИ ЗДОРОВ'Я УКРАЇНИ

**ХАРКІВСЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ МЕДИЧНИЙ
УНІВЕРСИТЕТ**

**КЗ «БАХМУТСЬКИЙ МЕДИЧНИЙ ФАХОВИЙ
КОЛЕДЖ»**

ГО «АСОЦІАЦІЯ МЕДИКІВ УКРАЇНИ»

**ХІІ МІЖНАРОДНА
НАУКОВО-ПРАКТИЧНА
КОНФЕРЕНЦІЯ**

29-30 травня 2025 року

МІНІСТЕРСТВО ОХОРОНИ ЗДОРОВ'Я УКРАЇНИ
ХАРКІВСЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ МЕДИЧНИЙ УНІВЕРСИТЕТ
БАХМУТСЬКИЙ МЕДИЧНИЙ ФАХОВИЙ КОЛЕДЖ
АСОЦІАЦІЯ МЕДИКІВ УКРАЇНИ

СУЧАСНІСТЬ: МЕДИЦИНА. ОСВІТА. МОЛОДЬ

МАТЕРІАЛИ
XII Міжнародної науково-практичної конференції
29-30 травня 2025 року

Бахмут – Полтава – Харків, 2025

УДК 616+37.0(477)

Сучасність: Медицина. Освіта. Молодь: Матеріали XII Міжнародної науково-практичної конференції. – Бахмут-Полтава-Харків, 29-30 травня 2025 р.//Полтава-Харків: ХНМУ, АМУ, БМФК, 2025 р. – 87 с.

Дане видання містить матеріали доповідей учасників XII Міжнародної науково-практичної конференції «Сучасність: Медицина. Освіта. Молодь», яка відбулася в режимі он-лайн 29-30 травня 2025 року.

Матеріали конференції видаються мовою оригіналу.

Редакційна колегія:

Відповідальні редактори:

Подаленко А.П. – завідувач кафедри гігієни, епідеміології, дезінфектології та професійних хвороб Харківського національного медичного університету, доктор медичних наук, професор.

Красножон Н.М. – директор Бахмутського медичного фахового коледжу.

Усенко С.А. – голова Асоціації медиків України, професор кафедри гігієни, епідеміології, дезінфектології та професійних хвороб Харківського національного медичного університету.

Матеріали друкуються в авторській редакції.

Відповідальність за зміст, граматичну та стилістичну правильність текстів несуть автори і наукові керівники.

*Розглянуто та затверджено на засіданні методичної ради БМФК
Протокол № 6 від 16.05.2025 року*

© Асоціація медиків України, 2025
© Бахмутський медичний фаховий коледж, 2025
© Харківський національний медичний університет, 2025

ШУМ ЯК ШКІДЛИВИЙ ФАКТОР ВИРОБНИЧОГО СЕРЕДОВИЩА

Багмут Володимир Васильович, Харківський національний медичний університет, старший викладач кафедри гігієни, епідеміології, дезінфектології та професійних хвороб

Нікуліна Галина Леонідівна, Харківський національний медичний університет, доцент ЗВО кафедри гігієни, епідеміології, дезінфектології та професійних хвороб

Життя людини тече у світі звуків. Звуки допомагають спілкуватись один з одним, несуть різноманітну інформацію, попереджають про небезпеку. Якщо людина знаходиться довгий час в повній тиші, вона втрачає відчуття часу, у неї відбуваються складні зміни в психіці. Учені з лабораторії психології Кембриджського університету (Англія) після багаторічних досліджень прийшли до несподіваного висновку: звук незначної сили стимулює процес мислення й особливо процес рахування. Під час експерименту люди, що розв'язували математичні задачі під звуки музики або розмови, справлялися зі своїми завданнями швидше, ніж ті, котрі виконували таке ж завдання в тиші. Тихий шелест листя, пташині голоси, легкий плескіт води і шум прибою приємні людині, вони заспокоюють її, знімають стрес.

На жаль, у сучасному світі природні звуки стають усе більш рідкими, заглушаються промисловим, транспортним й іншими звуками, які заважають в роботі та побуті, тобто - шумом. Рівні шуму у великих містах зростають на 10 дБ кожні 10-15 років, а на виробництві за останні 30 років середній рівень шуму виріс приблизно вдвічі.

Тривала дія шуму на організм працюючих, окрім безпосередньої дії на слуховий апарат, призводить до перевтоми, виснаження нервової системи, спостерігається пригнічений настрій, послаблення уваги, знижується розбірливість мови, сповільнюються інтелектуальні процеси, підвищується нервова збудливість, прискорюється пульс і дихання, підвищується кров'яний тиск. Під дією високих рівнів шуму змінюється стан вестибулярного та зорового аналізаторів. Шум знижує працездатність і продуктивність праці.

Шум є широко поширеним несприятливим чинником виробничого середовища. Його дії піддаються великі професійні групи в машинобудуванні, гірничодобувній, вугільній, хімічній, будівельній, деревообробній і в інших галузях промисловості та сільського господарства.

Джерелами шуму на виробництві є різноманітне промислове устаткування: машини з електричними, пневматичними і механічними приводами, підйомно-транспортні механізми, компресори, насоси, вентилятори, трансформатори, а також технологічні операції по обробці матеріалів. Найбільш гучними ділянками виробництва є обрубні ділянки ливарних цехів, штампувально-пресові цехи, цехи випробувань усіх видів двигунів, рихтувальні ділянки підготовчих цехів, складальні цехи з

ділянками пневматичної клепки, кулькові цехи підшипникових заводів; в металургійній промисловості – метизні виробництва; в лісовій промисловості – деревообробні цехи; в текстильній промисловості – ткацькі цехи, особливо з човниковими верстатами і багато інших.

При перевищенні гранично допустимих рівнів на робочих місцях шум не рідко стає шкідливим фактором виробничого середовища і може призвести до розвитку професійного захворювання, такого як нейросенсорна приглухуватість і згодом до повної втрати слуху.

В Україні середній стаж роботи працівників, хворих на нейросенсорну приглухуватість складає $20,6 \pm 0,5$ років, а їх середній вік $53,2 \pm 0,3$ років. Це кваліфіковані фахівці, які ще не досягли передпенсійного віку. Вони могли б ще 7-8 років повноцінно працювати, а в них вже діагностовано професійне захворювання, що потребує переведення на іншу роботу, не пов'язану з дією підвищених рівнів шуму. Це економічна і соціальна проблема. Нова робота зазвичай менш оплачувана оскільки відсутня доплата за роботу в шкідливих умовах праці. Потрібен час для опанування нової професії. Не рідко працівник просто відмовляється переходити на іншу роботу і це тільки погіршує стан його здоров'я та пришвидшує подальший розвиток хвороби.

Отже за даних умов на перший план виходять заходи боротьби по зниженню рівнів виробничого шуму та зменшенню тривалості його дії на працюючого. Основними напрямками боротьби з виробничим шумом є:

- Рациональні архітектурно-планувальні рішення. Шумні приміщення, цехи та дільниці слід розташовувати в окремих приміщеннях. Якщо це неможливо слід відокремлювати їх від інших коридорами, складами, побутовими приміщеннями. Витягнута форма високого виробничого приміщення має перевагу перед низькою квадратною формою. Групувати шумне устаткування в цеху таким чином, щоб в зоні дії найвищих рівнів шуму було як найменше працівників. Для оздоблення стін, стелі та підлоги слід використовувати звукопоглинальні матеріали.

- Послаблення шуму в джерелі виникнення. Цю технічно складну проблему необхідно вирішувати ще на стадії розробки устаткування та технологічних процесів. Наприклад, заміна швидких зворотньо-поступальних рухів рівномірно обертальними, заміна штамповки обробкою на пресах, підвищення точності обробки вузлів та механізмів, своєчасне проходження технічного обслуговування та змащування робочих частин шумного устаткування.

- Зниження шуму на шляху розповсюдження. На шляхах передачі звуку слід використовувати депферні вставки і прокладки, різноманітні глушники та шумопоглинальні камери. В деяких випадках доцільно облаштовувати звукоізолюючі кожухи або кабінки, встановлювати шумозахисні екрани.

- Рациональний режим праці та відпочинку. Він полягає у введення додаткових регламентованих перерв для скорочення дії високих рівнів шуму. Для цього краще облаштувати спеціальні кімнати відпочинку.

- Використання робітниками засобів індивідуального захисту органу слуху (різноманітні вкладиші, беруші, навушники, шоломофони і тощо).

- Лікувально-профілактичні заходи. Своєчасне проходження попередніх при прийнятті на роботу і періодичних медичних оглядів працюючими. Санітарна освіта робітників.

Все це буде сприяти збереженню здоров'я працівників, подовженню їх професійного віку, більш повному відновленню організму в період відпочинку, а в колективі та в сім'ї – зберігати гармонійні стосунки з оточуючими.

ЗБЕРЕЖЕННЯ ПСИХІЧНОГО ЗДОРОВ'Я ПІД ЧАС ВІЙНИ

Болдарєва Валентина Михайлівна, Комунальний заклад «Бахмутський медичний фаховий коледж», викладач вузьких спеціальних дисциплін

Я не боюся штормів, тому що
я вчуся керувати своїм кораблем
(Емі Марч із «Маленьких жінок»)

Війна – це страшне випробування для кожної людини. Навіть якщо вона не зазнає фізичних ушкоджень, то психологічного травмування під час війни уникнути неможливо. Відчуття постійної небезпеки через події, що відбуваються; переживання болю втрати близьких; переміщення в інші регіони або країни і розрив соціальних зв'язків; невпевненість у майбутньому; негативні спогади – це не повний перелік факторів, які викликають тривожність, страхи посилюють ризик виникнення і різних психічних розладів (ПТСР, панічні атаки, генералізована тривожність тощо). Тому проблема збереження і зміцнення здоров'я українців вкрай актуальна в реаліях сьогодення.

За оцінками експертів, психологічної допомоги внаслідок пережитого воєнного досвіду потребуватиме близько 90% населення України. Допомогу з питань відновлення психічного здоров'я потребуватимуть усі – військові і ветерани, люди старшого віку і молодь, діти і підлітки.

Тому так необхідно, щоб кожен мав уявлення про способи підвищення стресостійкості, хоча б елементарні навички самопомоги та опору негативним впливам травмуючих подій.

Психічне здоров'я (ВООЗ) – це стан добробуту, при якому кожна людина може реалізувати свій власний потенціал та впоратися із життєвими стресами, продуктивно і плідно працювати, а також робити внесок у життя своєї спільноти.

Не варто недооцінювати роль психічного здоров'я у житті людини. Наша психіка впливає на фізичне здоров'я і працездатність, на когнітивну сферу і успішність у навчанні та професійній діяльності, на адаптаційні можливості, уміння долати труднощі, соціальну активність та ін. **«Не можна лікувати тіло, не лікуючи душу» (Сократ)**. Особливої уваги стан психічного здоров'я потребує в умовах війни, коли необхідно підвищувати

Сучасність: Медицина. Освіта. Молодь: Матеріали XII Міжнародної науково-практичної конференції. – Бахмут-Полтава-Харків, 29-30 травня 2025 р.//Бахмут-Полтава-Харків: ХНМУ, АМУ, БМФК, 2025 р. – 87 с.

Відповідальний за випуск: Шендрик Т.М. – методист КЗ «Бахмутський медичний фаховий коледж»

Підписано до друку 22.05.2025
Наклад 100