

**МІНІСТЕРСТВО ОХОРОНИ ЗДОРОВ'Я УКРАЇНИ**  
**ХАРКІВСЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ МЕДИЧНИЙ УНІВЕРСИТЕТ**

**Перспективи розвитку сучасної профілактичної медицини**

Матеріали науково-практичної конференції  
кафедри гігієни та екології  
Харківського національного медичного університету

Харків, 20 листопада 2024 року

Харків  
ХНМУ  
2024

УДК 613:616-08-039.71(082)

Затверджено Вченою радою ХНМУ.  
Протокол № 15 від 28.11.2024 р.

**Редакційна колегія:**

І. В. Завгородній, О. Л. Літовченко, М. Г. Щербань, О. І. Герасименко,  
Ю. О. Олійник

П26 Перспективи розвитку сучасної профілактичної медицини: матеріали наук.-практ. конф. кафедри гігієни та екології Харк. нац. мед. ун-ту. Харків: ХНМУ, 2024. 48 с.

Матеріали конференції вмістили різні аспекти профілактичної медицини, включаючи інноваційні підходи до превентивної діагностики, сучасні методи профілактики захворювань, питання громадського здоров'я та промоції здорового способу життя.

УДК 613:616-08-039.71(082)

© Харківський національний  
медичний університет, 2024

## Зміст

<b>Біличенко Н. П., Козінець М.Д., Лисак М. С.</b> <b>Науковий керівник: д.мед.н., проф. Завгородній І. В.</b> ОСВІТА В СФЕРІ ХАРЧУВАННЯ ЯК КЛЮЧОВИЙ ІНСТРУМЕНТ ПРОФІЛАКТИКИ ХРОНІЧНИХ ЗАХВОРЮВАНЬ.....	5
<b>Богачова О. С., Весніна М. А.</b> СУЧАСНІ АСПЕКТИ ЗАХИСТУ ОРГАНУ ЗОРУ ВІД УЛЬТРАФІОЛЕТОВОГО ВИПРОМІНЮВАННЯ: АНАЛІЗ ЕФЕКТИВНОСТІ ЗАСОБІВ ПРОФІЛАКТИКИ.....	8
<b>Gerasymenko O. I., Chupryna M.V.</b> AIR POLLUTION MONITORING IN URBAN FRONTLINE TERRITORIES .....	11
<b>Григорян О. В., Фрументо Серджіо</b> ОСОБЛИВОСТІ РОБОЧОЇ ПАМ'ЯТІ У ОСІБ З СИМПТОМАМИ ПОСТТРАВМАТИЧНОГО СТРЕСОВОГО РОЗЛАДУ: ДОСЛІДЖЕННЯ УКРАЇНСЬКОЇ ПОПУЛЯЦІЇ.....	14
<b>Лисак М. С., Колесникова Ю. П., Біличенко Н. П.</b> <b>Науковий керівник: д.мед.н., проф. Завгородній І. В.</b> РОЛЬ ХАРЧУВАННЯ В ПРОФІЛАКТИЦІ М'ЯЗОВОЇ АТРОФІЇ У СПОРТСМЕНІВ ПІД ЧАС РЕАБІЛІТАЦІЇ .....	16
<b>Зелена В. П., Мокрякова М. І.</b> ПРОФІЛАКТИКА ПСИХОНЕВРОЛОГІЧНИХ ЗАХВОРЮВАНЬ ЯК СКЛАДОВА ГРОМАДСЬКОГО ЗДОРОВ'Я. ....	19
<b>Івашенко Р. О., Огнєв В. А., Нестеренко В. Г.</b> ПОШУК НОВИХ МЕТОДІВ ВИЯВЛЕННЯ ЕМОЦІЙНОГО ВИГОРАННЯ ЛІКАРІВ.....	21
<b>Марюха Ю. В.</b> СУЧАСНА ОЦІНКА КОМПЛЕКСНОЇ ДІЇ ШКІДЛИВИХ ФАКТОРІВ ВПЛИВАЮЧИХ НА СТАН ЗДОРОВ'Я ПРАЦІВНИКІВ МЕТРОПОЛІТЕНІВ.....	24

## **ОСВІТА В СФЕРІ ХАРЧУВАННЯ ЯК КЛЮЧОВИЙ ІНСТРУМЕНТ ПРОФІЛАКТИКИ ХРОНІЧНИХ ЗАХВОРЮВАНЬ**

**Біличенко Н. П., Козінець М.Д., Лисак М. С.**

**Науковий керівник: д.мед.н., проф. Завгородній І. В.**

В сучасному світі проблемою громадського здоров'я є неухильне зростання хронічних захворювань в останні роки, що негативно впливає на показники народжуваності і смертності, працездатність та якість життя населення.

За 2017-2021 роки чисельність населення України стрімко зменшується і така депопуляційна тенденція прослідковується за даними Державної служби статистики України. За офіційними даними населення України у 2022 році становить 41 170,4 тис. осіб [1]. Порівнюючи чисельність населення у 2017 році вона становила 42 584,5 тис. [2]

Експерти ВООЗ встановили орієнтовне співвідношення різних факторів, котрі впливають на формування здоров'я сучасної людини:

- 50-55% - спосіб життя, з них 40-45% припадає на харчування;
- 20-25% - стан навколишнього середовища;
- 10% - медичне забезпечення;
- 15-20% - генетичні фактори.

Нині в Україні переважає більшість передчасних смертей пов'язана з основними неінфекційними захворюваннями: серцево-судинними хворобами, онкологічними захворюваннями та діабетом. Ключовими чинниками ризику розвитку цих недуг є: незбалансоване харчування, ожиріння, малорухливий спосіб життя, зловживання алкоголем та тютюнопаління. Серед цих факторів харчування є одним із найвагоміших вирішальних чинників, який безпосередньо впливає на здоров'я. Незбалансоване харчування, рафінована їжа, продукти з великою кількістю транс жирів, цукру і солі, білого борошна вищих сортів – все це підвищує ризик виникнення хронічних захворювань неінфекційного генезу.

Разом з тим, рівень усвідомлення громадянами нашої країни цих факторів ризику розвитку хронічних захворювань недостатній, в тому числі щодо нераціонального харчування. Саме тому, підвищення обізнаності й усвідомлення населенням основ здорового способу життя може стати вагомою складовою профілактичних заходів по попередженню розвитку хронічних неінфекційних захворювань.

Дієтологи країни зазначили найважливіші групи продуктів, які повинні входити до щоденного раціону українця, та виклали їх в Національних рекомендаціях щодо здорового харчування дорослих наприкінці 2017 року. Вони містять всі необхідні продукти для життєдіяльності людини та нормовані порції, рекомендації розроблені

опираючись на міжнародний досвід найкращих практик дієтологів та офіційно затверджені МОЗ України. В Україні вперше тарілка здорового харчування покликана громадянини України дотримуватись збалансованого раціону харчування. [3].

Однак, харчова грамотність українців залишається на досить низькому рівні, населення споживає велику кількість кондитерських та макаронних виробів, солодких газованих напоїв, тоді як основою раціону повинні бути овочі, фрукти, ягоди, м'ясо, риба, молочні продукти.

Вагому роль в формуванні у громадян нашої країни культури здорового способу життя, дотримання норм і використання знань здорового харчування як проти дія виникнення хронічних неінфекційних захворювань мають відігравати лікарі всіх спеціальностей, насамперед лікарі загальної практики - сімейні лікарі. Адже саме вони контактують зі значною масою населення та мають змогу щоденно проводити санітарно-просвітницьку роботу. Лікар зобов'язаний займатися пропагандою здорового способу життя за допомогою всіх доступних засобів через бесіду, лекцію, пост в інтернеті, надавати пацієнтам інформацію о важливості щоденного здорового харчування, раціонального поділу порцій і різноманітність їжі. Основною формою роботи з населенням являється пропаганда і переконання в важливості дотримання здорового способу життя, індивідуальні бесіди під час прийому, відвідувань хворих удома, в тому числі і з членами сім'ї.

Це враховують в своїй роботі викладачі кафедри гігієни та екології під час проведення практичних занять з таких освітніх компонентів, як «Нутриціологія», «Нутриціологічна підтримка в реабілітації», «Гігієна та екологія». Адже при усному опитуванні, чи круглих столах, чи вирішенні ситуаційних завдань бачимо, що здобувачі освіти не орієнтовані на проведення санітарно-просвітницької, профілактичної роботи, недооцінюють її роль в попередженні хронічних хвороб.

Та і в цілому в Україні вітчизняна медицина, в основному, спрямована на лікування хвороб, основний кадровий, фінансовий і матеріальний потенціал сконцентрований саме на це.

Раціональним рішенням є перегляд підходу до розв'язання проблем хронічних неінфекційних захворювань та сконцентруватись на профілактичних заходах, а саме: збереження здоров'я на первинному рівні та його зміцнення, впровадження основ здорового способу життя.

Профілактика та її принципи на сьогодні займає вагоме місце в формуванні усвідомлення і обізнаності у здобувачів вищої освіти культури здорового способу життя, розуміння основних канонів харчування і суттєву роль небезпечних факторів ризику розвитку неінфекційних захворювань. Потужним рухом до мотивації здорового харчування здобувачів освіти є саме знання та поінформованість про безпеку і наслідки. Покращення обізнаності й усвідомлення здобувачами вищої освіти небезпеки факторів ризику розвитку хронічних захворювань може стати ваговою складовою профілактичних заходів, тому одним із важливих завдань підготовки здобувачів вищої освіти має бути формування в них культури здорового способу життя, засвоєння основних знань щодо факторів ризику розвитку хронічних захворювань, мотивації до здорового харчування як основної складової здорового способу життя [4].

**Висновок:**

Згідно зі стратегією Всесвітньої організації охорони здоров'я, профілактика хронічних неінфекційних захворювань за рахунок зміни способу життя набуває все більшого значення.

Підвищення обізнаності й усвідомлення українцями основ здорового способу життя буде реальним та вагомим фактором, який сприятиме зниженню рівня хронічних захворювань та покращенню демографічної ситуації в країні.

Для формування культури здорового способу життя серед студентської молоді, методика викладання у вищих учбових закладах має здійснюватися систематично, послідовно, з використанням сучасних технологій щоб максимально зацікавити і допомогти засвоїти знання чинники ризику розвитку хронічних захворювань і наслідки.

Ключовим елементом профілактичних заходів має бути санітарно-просвітницька робота, яка включатиме цілеспрямовану пропаганду медичних знань про здоровий спосіб життя, запобігання виникненню різноманітних хвороб саме через інформування населення про ефективні методи збереження здоров'я.

**Перелік використаних джерел:**

1. Міністерство охорони здоров'я України. (2024). Щорічний звіт про стан здоров'я населення України та епідемічну ситуацію за 2022 рік. [Електронний ресурс]. – Режим доступу: <https://moz.gov.ua/uploads/ckeditor/документи/Документи%202024/документи%2001-2024/29-01-2024/1/Щорічн%20звіт%20про%20стан%20здоров%27я%20та%20епідеміч ну%20ситуацію%20за%202022%20рік.pdf>, вільний доступ.

2. Державна служба статистики України. (н.д.). Офіційний сайт. [Електронний ресурс]. – Режим доступу: <https://www.ukrstat.gov.ua>, вільний доступ.

3. Центр громадського здоров'я МОЗ України. (н.д.). Матеріали з промоції здоров'я. [Електронний ресурс]. – Режим доступу: <https://phc.org.ua/promociya-zdorovya/materiali-z-promocii-zdorovya>, вільний доступ.

4. Башта, А. О., Стеценко, Н. О., Бажай-Жежерун, С. А. (2023). Дослідження особливостей харчування студентської молоді і рівня її усвідомлення факторів ризику хронічних неінфекційних захворювань. Наукові праці Національного університету харчових технологій, 29(4).

5. Державна служба статистики України. (н.д.). Офіційний сайт. [Електронний ресурс]. – Режим доступу: <https://www.ukrstat.gov.ua>, вільний доступ.

## **СУЧАСНІ АСПЕКТИ ЗАХИСТУ ОРГАНУ ЗОРУ ВІД УЛЬТРАФІОЛЕТОВОГО ВИПРОМІНЮВАННЯ: АНАЛІЗ ЕФЕКТИВНОСТІ ЗАСОБІВ ПРОФІЛАКТИКИ**

**Богачова О. С., Весніна М. А.**

**Вступ.** За даними Всесвітньої організації охорони здоров'я (ВООЗ), щорічно реєструється близько 16 мільйонів випадків втрати зору, з яких приблизно 3 мільйони пов'язані з надмірним впливом ультрафіолетового (УФ) випромінювання [1]. В Україні, згідно з даними МОЗ за 2023 рік, понад 40% населення має проблеми із зором, при цьому 15% випадків катаракти пов'язані з УФ-пошкодженням кришталика [2]. Особливу занепокоєність викликає той факт, що за останні 30 років рівень УФ-випромінювання, яке досягає поверхні Землі, зріс на 30% через виснаження озонового шару [3].

**Мета дослідження:** проаналізувати сучасні методи захисту органу зору від ультрафіолетового випромінювання, оцінити ефективність різних типів сонцезахисних окулярів та розробити практичні рекомендації щодо профілактики УФ-індукованих офтальмологічних захворювань.

**Матеріали та методи.** Проведено комплексне дослідження, що включало систематичний огляд наукової літератури за 2019-2024 роки у базах даних PubMed, Scopus та Web of Science та анкетування 26 респондентів за допомогою спеціально розробленої анкети на