

ISSN 2710-3056

# Grail of Science

Periodical scientific journal

№ 35

January  
2024

## The issue of journal contains

Proceedings of the II Correspondence  
International Scientific and Practical Conference

### **SCIENCE IN MOTION: CLASSIC AND MODERN TOOLS AND METHODS IN SCIENTIFIC INVESTIGATIONS**

held on January 19<sup>th</sup>, 2024 by

NGO European Scientific Platform (Vinnytsia, Ukraine)

LLC International Centre Corporate Management (Vienna, Austria)

 **OUCI**  
Open Ukrainian Citation Index



Euro Science Certificate № 22492 dated 30.11.2023

UKRISTEI (Ukraine) Certificate № 317 dated 16.06.2023

INDEX  COPERNICUS  
INTERNATIONAL

GESTATIONAL TROPHOBLASTIC DISEASE: DIAGNOSIS AND MANAGEMENT Loskutova T. ....	504
--	-----

CONTROL OF THE MENSTRUAL CYCLE WITH PRESERVATION OF REPRODUCTIVE POTENTIAL IN THE PRESENCE OF PROBLEM ENDOMETRY Fartushok T., Poliuha T. ....	510
--	-----

ASSESSMENT OF THE QUALITY OF NURSING CARE FOR PATIENTS WITH HEART FAILURE IN INPATIENT DEPARTMENTS Hryhorets D. ....	522
---	-----

### **ABSTRACTS**

BDNF AS A POTENTIAL BIOMARKER OF DISEASE ACTIVITY IN PATIENTS WITH MULTIPLE SCLEROSIS Teslenko O. ....	528
---	-----

PREMATURE HAIR GRAYING: FACTORS THAT CONTRIBUTE THE MECHANISMS OF THE PROCESS Piyush T., Nykolaichuk V. ....	530
---	-----

TENSION HEADACHE IN EDUCATORS Ovcharenko N. ....	533
---	-----

SUBSTANTIATION OF PREVENTION OF BONE METABOLISM DISORDERS IN THE JAWS OF RATS UNDER EXPERIMENTAL PERIODONTITIS Sukhomeylo D. ....	535
--	-----

IMMUNE RESPONSE AMONG WOMEN WITH MIXED UROGENITAL INFECTIONS Bysaha N.Y., Korchyńska O.O. ....	538
---	-----

## **SECTION XXV. PHYSICAL CULTURE, SPORTS AND PHYSICAL THERAPY**

### **ARTICLES**

PEDAGOGICAL TECHNOLOGIES IN THE SYSTEM OF PHYSICAL EDUCATION OF HIGH SCHOOL STUDENTS Salatenko I.O., Kosova T.M. ....	541
--	-----

THERAPEUTIC PHYSICAL EDUCATION IN INSTITUTIONS OF HIGHER EDUCATION IN UKRAINE Scientific research group: Grinko V., Kudelko V., Bodrenkova I., Dorofieieva T., Nazarenko I., Pidsytkov I. ....	545
--	-----

DOI 10.36074/grail-of-science.19.01.2024.097

## ГОЛОВНИЙ БІЛЬ НАПРУГИ У ЗДОБУВАЧІВ ОСВІТИ

Овчаренко Ніна Михайлівна

здобувач вищої освіти медичного факультету

Харківський національний медичний університет, Україна

Науковий керівник: Тихонова Людмила Володимирівна

канд. мед. наук, доцент кафедри неврології

Харківський національний медичний університет, Україна

**Актуальність.** Головний біль напруги (ГБН) – найпоширеніший вид первинного головного болю [1, 2]. Епізоди ГБН спричинені впливом провокуючих факторів: психоемоційне навантаження, голод, недостатня кількість сну, «стресові» пози або погана постава і т.д [1, 2, 5]. Кожен стикається з впливом провокуючих факторів протягом життя, зокрема серед студентів поширені стрес, недосипання, спазм м'язів голови та шиї.

**Мета та методи.** Визначити поширеність та частоту епізодів ГБН серед студентів-медиків. Також визначити, з якими чинниками студенти пов'язують виникнення епізодів головного болю та що полегшує або погіршує перебіг болю. Додатково важливо з'ясувати, які немедикаментозні та медикаментозні способи студенти використовують для купування ГБН. Для цього використано спосіб анкетування за допомогою платформи Google Forms.

**Результати.** Було опитано 101 респондента, що входили до вікової категорії 17-23 років. 64 респонденти – жінки, відповідно 37 осіб – чоловіки. 91,1% опитаних відчувають головний біль напруги, при цьому жінки відмічають ГБ частіше (97% жінок, проти 81% чоловіків). Вони характеризують власний ГБ, як двобічний, неппульсуючий, стискаючий, легкої чи помірної інтенсивності.

Частота епізодів:

- у середньому <1 день на місяць (нечаста епізодична ГБН) – у 20,8% студентів;

- від 1 до 14 днів на місяць (часта епізодична ГБН) – у 66,3%;

- ≥15 днів на місяць (хронічна ГБН) – у 12,9%.

Тривалість епізоду коливається від 30-60 хвилин (27,7%) до декількох годин (53,5%). У деяких випадках ГБ може тривати добу (12,9%) і навіть понад доби (5,9%).

Виникнення епізодів ГБН респонденти пов'язують з емоційними навантаженнями (89,2%) та стресом (85,3%), недостатньою кількістю сну (78,4%), гіпоглікемією (тривале голодування) (44,1%) та зміною погоди (61,8%). Окрім цих факторів деякі студенти виокремили вплив фізичного навантаження (16,7%) та незручної пози для сну (40,2%) на розвиток головного болю.

83,2% студентів ніколи не консультувалися з неврологом з приводу головних болей. Найбільш поширений спосіб купування нападів ГБ серед студентів – прийом НПЗЗ (ібупрофен 200/400 мг, парацетамол 500/1000 мг, анальгін 500 мг). Також дехто застосовує немедикаментозні способи полегшення болю: прогулянки на свіжому повітрі, сон, перебування в тиші, кава або чай. Лише 44% студентів приблизно мають уявлення про способи профілактики ЕГБН.

**Висновки.** ГБН значно поширений серед студентів, при цьому деяка кількість страждає від ХГБН. Причинні фактори та прояви головного болю є досить класичними.

Студенство добре ознайомлене з методами купування ГБН, а саме з прийомом НПЗЗ, як першою ланкою медикаментозної терапії. Оптимальним є одноразовий прийом ібупрофену 400 мг або парацетамолу 1000 мг [2, 4]. Варто підвищити рівень обізнаності про небезпеку неконтрольованого прийому препаратів, що може призвести до розвитку абзусного головного болю, та про необхідність застосування немедикаментозних методів, бо вони також є ефективними [3, 4, 6].

Слід інформувати студентів про важливість профілактики розвитку ГБН, а саме – модифікацію способу життя. Це допоможе мінімізувати рівень стресу та врівноважити психоемоційний стан. Зокрема слід впроваджувати у повсякденне життя регулярні помірні фізичні навантаження, методики для зниження стресу та розслаблення (дихальні практики, медитації, йога) та забезпечувати врегульований розпорядок дня (робота/відпочинок, бадьорість/сон) [4, 6]. Додатково можна проводити масаж шийно-воротникової зони для зменшення спазмування м'язів голови та шиї [4, 6].

#### **Список використаних джерел:**

- [1] Настанова 00743. Головний біль.
- [2] Настанова 00791. Головний біль напруги.
- [3] Байбаріна, А. М., Д. О. Вировець, та А. С. Сушецька. *Реабілітаційний комплекс вправ при головному болю напруги*. Diss. 2019, ст. 1-3.
- [4] Столярчук, В. О., та ін. *Неконтрольована терапія головного болю*. Diss. ВНМУ ім. МІ Пирогова, 2019, ст. 203-205.
- [5] Калашніков, Валерій Йосипович, і Олександр Миколайович Стоянов. *Клініко-діагностичні кореляції у пацієнтів із головним болем напруги*. Diss. 2023, ст. 126-128.
- [6] Школьна, М. В., і О. В. Горша. "ЗАСОБИ ФІЗИЧНОЇ ТЕРАПІЇ У ВІДНОВЛЮВАЛЬНОМУ ЛІКУВАННІ ГОЛОВНОГО БОЛЮ НАПРУГИ." *Головний редактор*: ст. 131-134.