

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

функціонування, зокрема робочої пам'яті, залишались відносно стабільними. Це свідчить про те, що наявність симптомів ПТСР не мала істотного впливу на базові механізми обробки інформації та утримання її в короткочасній пам'яті, принаймні в контексті просторово-послідовних завдань, що оцінюються тестом Корсі.

Ці результати можуть вказувати на те, що когнітивні порушення, які часто асоціюються з ПТСР, можливо, не поширюються на всі аспекти пам'яті рівномірно, або що компенсаторні механізми можуть допомагати підтримувати певні когнітивні функції на нормативному рівні, незважаючи на наявність клінічної симптоматики.

#### **Перелік використаних джерел:**

1. American Psychiatric Association, DSM-5 Task Force. (2013). *Diagnostic and statistical manual of mental disorders: DSM-5™* (5th ed.). American Psychiatric Publishing, Inc.. <https://doi.org/10.1176/appi.books.9780890425596>

2. Brewin CR. The nature and significance of memory disturbance in posttraumatic stress disorder. *Annu Rev Clin Psychol.* 2011;7:203-27. doi: 10.1146/annurev-clinpsy-032210-104544. PMID: 21219190.

3. Ashbaugh AR, Marinos J, Bujaki B. The impact of depression and PTSD symptom severity on trauma memory. *Memory.* 2018 Jan;26(1):106-116. doi: 10.1080/09658211.2017.1334801. Epub 2017 May 31. PMID: 28566056.

4. Brewin, C. R., & Field, A. P. (2024). Meta-Analysis Shows Trauma Memories in Posttraumatic Stress Disorder Lack Coherence: A Response to Taylor et al. (2022). *Clinical Psychological Science, 12*(5), 1027-1033. <https://doi.org/10.1177/21677026241240456>

5. Kessels RP, van Zandvoort MJ, Postma A, Kappelle LJ, de Haan EH. The Corsi Block-Tapping Task: standardization and normative data. *Appl Neuropsychol.* 2000;7(4):252-8. doi: 10.1207/S15324826AN0704\_8. PMID: 11296689.

## **РОЛЬ ХАРЧУВАННЯ В ПРОФІЛАКТИЦІ М'ЯЗОВОЇ АТРОФІЇ У СПОРТСМЕНІВ ПІД ЧАС РЕАБІЛІТАЦІЇ**

**Лисак М. С., Колесникова Ю. П., Біличенко Н. П.**

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

Відновлення після травм, отриманих під час спортивних тренувань або змагань, часто потребує тривалого періоду

імобілізації кінцівок, що веде до обмеження рухливості м'язів і, внаслідок цього, до погіршення метаболічного здоров'я та функціональних можливостей, особливо на ранніх етапах (1–2 тижні) [1]. Навіть таке короткочасне зниження фізичних навантажень може спричинити втрату м'язової маси, що ускладнює відновлення до звичного режиму тренувань. Профілактика м'язової атрофії є ключовим елементом реабілітації спортсменів, оскільки її запобігання на ранніх етапах є значно легшим і ефективнішим, ніж лікування вже існуючих порушень [2].

Згідно з рекомендаціями Міжнародної класифікації функціонування, інвалідності та здоров'я [3], збалансоване та адекватне харчування відіграє ключову роль у відновленні та реабілітації спортсменів, що впливає на їхнє фізичне і mentale здоров'я, а також сприяє покращенню загального самопочуття [4].

Профілактика м'язової атрофії через раціональне харчування має бути комплексною та враховувати індивідуальні потреби спортсмена, які залежать від ступеня пошкодження, рівня фізичної активності під час реабілітації та метаболічних особливостей організму. Основний акцент у харчуванні робиться на споживанні білків, амінокислот, корекції енергетичного балансу та достатньому надходженні мікроелементів і вітамінів [5].

Рекомендоване споживання білків, особливо з акцентом на лейцин, який стимулює синтез білків у м'язах. Джерела лейцину включають молочні продукти, яйця, рибу, курятину та бобові [6]. Омега-3 жирні кислоти, зокрема ейкозапентаєнова (EPA) та докозагексаєнова (DHA), сприяють зниженню запальних процесів і м'язового катаболізму. Їхніми джерелами є жирна риба, насіння льону, чіа та волоські горіхи [7].

Енергетичний баланс є критично важливим: недостатність калорій може посилити втрату м'язової маси, а надлишок призводить до збільшення жирової тканини. Основними джерелами енергії мають бути складні вуглеводи, які містяться в цільнозернових продуктах, овочах та фруктах. [8]. Для підтримки здоров'я кісток і м'язів, регенерації тканин і зменшення окислювального стресу важливими є вітаміни D, C, E, магній і цинк. Їх можна отримати з продуктів, таких як жирна риба, яйця, молочні продукти, горіхи, насіння, цільнозернові продукти, цитрусові, ягоди та рослинні олії [9, 10].

Отже, раціональне харчування є невід'ємною складовою реабілітаційного процесу. Воно допомагає зменшити втрату м'язової маси, сприяє регенерації тканин, покращує загальний стан здоров'я спортсмена та сприяє швидкому поверненню до повноцінних тренувань [11].

### Перелік використаних джерел:

1. Wall, B. T., Morton, J. P., van Loon, L. J. Strategies to maintain skeletal muscle mass in the injured athlete: nutritional considerations and exercise mimetics // *European Journal of Sport Science*. 2015. № 15 (1). С. 53–62. DOI: 10.1080/17461391.2014.936326.
2. Mendias, C. L., Lynch, E. B., Davis, M. E., Sibilsky Enselman, E. R., Harning, J. A., Dewolf, P. D., Makki, T. A., Bedi, A. Changes in circulating biomarkers of muscle atrophy, inflammation, and cartilage turnover in patients undergoing anterior cruciate ligament reconstruction and rehabilitation // *American Journal of Sports Medicine*. 2013. № 41. С. 1819–1826. DOI: 10.1177/0363546513490651.
3. Всесвітня організація охорони здоров'я. Міжнародна класифікація функціонування, інвалідності та здоров'я [Електронний ресурс]. Режим доступу: <https://www.who.int/classifications/international-classification-of-functioning-disability-and-health> (дата звернення: 15.11.2024).
4. Tsoufi, A., Maraki, M. I., Dimitrakopoulos, L., Famisis, K., Grammatikopoulou, M. G. The effect of professional dietary counseling: elite basketball players eat healthier during competition days // *Journal of Sports Medicine and Physical Fitness*. 2017. № 57 (10). С. 1305–1310. DOI: 10.23736/S0022-4707.16.06469-0.
5. Papadopoulou, S. K., Gouvianaki, A., Grammatikopoulou, M. G., Maraki, Z., Pagkalos, I. G., Malliaropoulos, N., Hassapidou, M. N., Maffulli, N. Body Composition and Dietary Intake of Elite Cross-country Skiers Members of the Greek National Team // *Asian Journal of Sports Medicine*. 2012. № 3 (4). С. 257–266. DOI: 10.5812/asjms.34548.
6. Papadopoulou, S. K., Xyla, E. E., Methenitis, S., Feidantsis, K. G., Kotsis, Y., Pagkalos, I. G., Hassapidou, M. N. Nutrition strategies before and during ultra-endurance event: A significant gap between science and practice // *Scandinavian Journal of Medicine & Science in Sports*. 2018. № 28 (3). С. 881–892. DOI: 10.1111/sms.13006.
7. Panayiotoglou, A., Grammatikopoulou, M. G., Maraki, M. I., Chourdakis, M., Gkiouras, K., Theodoridis, X., Hassapidou, M. N. Metabolic syndrome in retired soccer players: A pilot study // *Obesity Medicine*. 2017. № 8. С. 15–22. DOI: 10.1016/j.obmed.2017.09.004.
8. Wakabayashi, H., Sakuma, K. Rehabilitation nutrition for sarcopenia with disability: a combination of both rehabilitation and nutrition care management // *Journal of Cachexia, Sarcopenia and Muscle*. 2014. № 5 (4). С. 269–277. DOI: 10.1007/s13539-014-0162-x.

9. Biolo, G., Ciocchi, B., Stulle, M., Bosutti, A., Barazzoni, R., Zanetti, M., Antonione, R., Lebenstedt, M., Platen, P., Heer, M. et al. Calorie restriction accelerates the catabolism of lean body mass during 2 wk of bed rest // *American Journal of Clinical Nutrition*. 2007. № 86. С. 366–372. DOI: 10.1093/ajcn/86.2.366.

10. Rennie, M. J., Bohe, J., Wolfe, R. R. Latency, duration and dose response relationships of amino acid effects on human muscle protein synthesis // *Journal of Nutrition*. 2002. № 132. С. 3225S–3227S.

11. Wolfe, R. R. Regulation of muscle protein by amino acids // *Journal of Nutrition*. 2002. № 132. С. 3219S–3224S.

## **ПРОФІЛАКТИКА ПСИХОНЕВРОЛОГІЧНИХ ЗАХВОРЮВАНЬ ЯК СКЛАДОВА ГРОМАДСЬКОГО ЗДОРОВ'Я.**

**Зелена В. П., Мокрякова М. І.**

**Вступ.** Проблематика психічного здоров'я в умовах сучасного життя стає все актуальнішою. Зростає кількість психоневрологічних захворювань, що потребує не тільки лікування, а й активної профілактики. В Україні ситуація ускладнюється через тривалу соціальну нестабільність та війну, тому необхідність у профілактичних заходах є надзвичайно важливою. Питання збереження психічного здоров'я стоїть дуже гостро. Чим швидше йде урбанізація і модернізація в країні тим більше з'являється нових факторів які впливають на здоров'я людини. Психічне здоров'я - стан благополуччя, при котрому людина здатна активно працювати, виконувати поставлені завдання, ефективно реагувати на щоденні проблеми та приносити користь у своє життя та в навколишнє середовище. В умовах сучасних викликів – від воєнного стану до постійних стресів повсякденного життя – це питання набуває особливої актуальності. Статистика ВООЗ свідчить, що психоневрологічні розлади входять до топ-10 причин інвалідності у світі. В Україні ситуація ускладнюється через постійний стрес, який відчуває населення. Превентивні заходи можуть знизити ризик розвитку таких захворювань на 40-60%.

**Метою роботи** є дослідження значення профілактики психоневрологічних захворювань як складової громадського здоров'я, а також визначення основних заходів і рекомендацій для збереження психічного благополуччя, зокрема, завдяки дотриманню раціонального режиму дня.

**Викладення основного матеріалу:** для написання роботи були використані: теоретичний метод дослідження (аналіз наукової та методичної літератури) та метод анкетування. У роботі розглянуто сучасні