

Також до уваги слід брати аспект утворення та прогресу новоутворень. За час повномасштабного вторгнення 11% жінок відмітили появу новоутворень, а 8% зазначили прогресування вже наявних.

Вагомим показником репродуктивного здоров'я також є показник гормонального балансу. Зміни в гормональному фоні були помічені у 47%, що може бути пов'язане з психоемоційними розладами, змінами умов життя, а також харчування.

Ключовим аспектом опитування було питання, яке стосувалося планування вагітності під час повномасштабного вторгнення. На жаль, 92,9% жінок та дівчат відзначили небажання планувати вагітність у цей складний час.

Висновки та рекомендації. За результатами проведеного дослідження стан репродуктивного здоров'я жінок після повномасштабного вторгнення безумовно погіршився, водночас значно зменшилася кількість жінок, які бажають планувати вагітність найближчим часом. Поряд з цим, жінкам фертильного віку, незважаючи на ситуацію, слід підтримувати здоров'я доступними засобами, а саме: застосовувати фіто-аліментарну профілактику стрес-індукованих розладів, психосоматичних захворювань, вживати вітамінно-мінеральні комплекси, проводити психоемоційне розвантаження.

ASSESSMENT OF STUDY MODE (ONLINE OR OFFLINE) INFLUENCE ON THE LEVEL OF STUDENTS' PHYSICAL ACTIVITY

Antonenko A. M., Borysenko A. A., Kuzhithottiyil Thomas Jemi, Kalia Nitisha
Bogomolets National Medical University, Kyiv, Ukraine

Introduction. In the modern world everything is at our fingertip in the digitalized world. Studies have shown that students spend most the time in front of computer or mobile phone. The blue light emitted by them even disturbs sleep cycle of an individual. Engaging in sports and physical activity is a kind of exercise which boost the physical strength of an individual.

Also, nature is an integral part of every human life. It is basically an interaction between the physical world and the life within it. The major source of vitamin D is produced by our skin with the help of ultraviolet radiation from the sun. In addition, daylight improves mood, increases activity, and stimulates metabolic and biochemical processes in the body. Therefore, it is important to be outside the premises every day, so-called walks in the fresh air.

Purpose. Assessment of study mode (online or offline) influence on the level of students' physical activity for negative health effects prevention.

Materials and Methods. Online questionnaire with cross sectional descriptive method was used and 52 students (males - 42.3% and females 57.7%) took part in which the first part consists of demographic information of the participants and rest half consist of questionnaire for accessing their daily regimen. Descriptive statistics indices were calculated: average value and deviation; the strength of the correlation between indices was determined.

Results. First, we asked "how often do you used to go out and spend time in nature/sun?". In online study mode 34.6% students who took part in the survey go out and spend time in nature / sun few times a day; 21.2% of the respondents goes out each few days and 21.2% goes out few times a week; 19.2% of students go out once a day. In offline mode 34% respondents go out and spend time in nature/sun a few times a day; 32% - out once a day; 22% respondents go out a few times a week; 12% respondents go out every few days.

In online mode a significant number (28.8%) of students spend 8 to 12 hours per day on computer or phone; 25% and 23.1% students spend 6-8 hrs and 4-6 hours respectively; 11.5% spend more than 12 hours in computer / phone and only 9.6% spend 2-4 hrs. Similar results were obtained with offline mode: 36% of the student spend 4 to 6 hours on computer or phone; 34% spend 2-4 hrs per day; 10% spend 6-8 hours; 8% students spend 8-12 hrs and only 6 % use less than 2 hours. It should be noted that with this type of study 6% of respondents spend more than 12 hrs with phone/computer.

Also, we asked: "do you have any physical activity/sports activity?". In online mode surprisingly 30 % of respondents doesn't spend time on any kind of physical/sports activity; 26% said that they engage in physical activity every day; 20% students engage only once in a week and 16% engage twice a week; 8 % say that they does more than twice per week. In offline mode 26% of student engage once in a week and 18% engage each for everyday and more than twice per week; 14 % - twice a week. There was a significant number of 24% offline students doesn't engage in any kind of physical activity or sports activity.

Conclusions. This suggests that about 42.2% of students don't get their daily requirement of vitamin D from the sun in the online mode of study. This survey indicates that many respondents spend more time in front of computer or phone in both mode of study and suggests that the number of students who doesn't engage in any physical activity are increasing.

Conclusions. This suggests that around 42.2% of students are not getting their daily vitamin D intake from the sun in online learning. This survey indicates that many

respondents are spending more time on the computer or phone in both modes of learning and suggests that the number of students who do not engage in any physical activity is increasing.

ЗНАЧЕННЯ ЦЕНТРІВ КОНТРОЛЮ І ПРОФІЛАКТИКИ ХВОРОБ У ПИТАННЯХ ПРОМОЦІЇ ЗДОРОВ'Я НАСЕЛЕННЯ

Артемчук Л. І., Литвинова Л. О., Донік О. М.

Національний медичний університет імені О.О. Богомольця, м. Київ, Україна

Здоров'я – це природне благо людини, найцінніше, що у неї є. Саме тому, право на охорону здоров'я є одним із найважливіших та фундаментальних прав людини. Серед міжнародних угод, в яких закріплене право на здоров'я і які заклали основи права людини на його охорону, слід виділити основні, а саме: Загальна декларація прав людини, Міжнародний пакт про економічні, соціальні та культурні права, Конвенція про права людей з обмеженими можливостями. Так, зокрема, держави, що ратифікували Міжнародний пакт про громадянські й політичні права, зобов'язані забезпечувати, попереджувати та лікувати захворювання; створювати належні умови для надання медичної допомоги всім громадянам. У нашій країні основним документом, який захищає життя людини, право її на охорону здоров'я, медичну допомогу та медичне страхування є Конституція України. Важливе значення в системі охорони здоров'я країни мають також «Основи законодавства України про охорону здоров'я». Цей закон визначає правові, організаційні, соціальні та економічні засади охорони здоров'я в Україні, забезпечує громадянам рівні можливості в реалізації їх конституційного права на охорону здоров'я.

Право на здоров'я - досить широке поняття, яке включає в себе різні сфери життя людини: медичну допомогу; безпечну для здоров'я питну воду та продукти харчування; оптимальні умови проживання людини; сприятливе для життя зовнішнє середовище; нешкідливі умови праці; доступ до інформації щодо стану свого здоров'я; гендерну рівність та відсутність дискримінації за будь-якими ознаками. Зрештою – це право кожної людини приймати рішення щодо власного здоров'я: «Моє тіло – моє діло». Але, наскільки сама людина відповідально ставиться до збереження свого здоров'я, чи достатньо вона поінформована в питаннях здорового способу життя і має відповідні «здорові» навички? На жаль, сьогодні людина здебільшого звикла сподіватися на могутність медицини, а не на