

її економічного розвитку та доходів населення. У XXI ст. неухильне зростання ЦД 2-го типу і частоти його серйозних наслідків викликає велику тривогу світової медичної спільноти. Тому профілактику, діагностику та виявлення предіабету та ЦД 2-го типу є нагальною потребою на сьогоднішній день. До модифікованих факторів ризику предіабету та ЦД 2-го типу відносяться надмірна маса тіла та ожиріння, малорухомий спосіб життя, нерациональне харчування. При корекції цих факторів можна профілактикувати захворювання. Адаптація внутрішньо переміщених осіб (ВПО) значною мірою залежить від готовності громади прийняти переміщених осіб, як нових членів соціуму, саме тому ми досліджували дану категорію резидентів.

Мета роботи: раннє виявлення у внутрішньо переміщених осіб ЦД 2-го типу шляхом анкетування та проведення профілактичної роботи надалі.

Методи дослідження: модифіковане нами дослідження, в якому приймали участь 53 ВПО, проводили за допомогою платформи Google Forms, та в паперовому вигляді, в центрі адаптації ВПО у м. Полтава в період жовтня місяця 2023 року. Для визначення ймовірності ризику розвитку ЦД 2-го типу у найближчі 10 років. Використали шкалу FINDRISK, що розроблено Фінською діабетологічною асоціацією (яку пропонує МОЗ України).

Результати: Всього було опитано 53 ВПО. Серед них, 3 (5,7 %) чоловіків та 50 (94,3 %) жінок. По віковим групам переважало особи до 45 років 17 (32 %) та 45-54 років 17 (32 %), що разом складає 34 (64 %). З 53 респондентів, виявлено 27 (51 %) з надмірною масою тіла, у яких індекс маси тіла (ІМТ) спостерігався понад 25 кг/м². Пам'ятаємо про модифіковані фактори ризику – 17 (32 %) не мають у раціоні кожного дня овочі, фрукти та ягоди; та 13 (24,5 %) не мають фізичної активності тривалістю понад 30 хв. За результатами анкетування з високим та дуже високим ризиком 20 (37,7 %) респондентів.

Висновки: 1. Завдяки засобам масової інформації надавати перевірену, регламентовану з МОЗ інформацію про предіабет та ЦД 2-го типу. 2. Не нехтувати модифікованими факторами та часно їх коректувати. 3. Пам'ятати про фактори стресу, які можуть провокувати предіабет та в подальшому ЦД 2-го типу. 4. Не ухилятися від планових медичних оглядів, котрі в змозі запобігти розвитку ЦД 2-го типу на стадії предіабету.

Ключові слова: Предіабет, ЦД 2-го типу, анкетування, модифіковані фактори ризику.

ANALYZING THE STUDENTS' DAILY REGIMEN IN ONLINE AND OFFLINE STUDY AND ITS IMPACT ON THEIR HEALTH

Jemi Kuzhithottiyil Thomas

Scientific supervisors: MD, professor Antonenko A. M., PhD, assistant professor

Borysenko A. A.

Department of hygiene and ecology No 1

Head of department: correspondent member of NAMS of Ukraine, MD, professor V. G. Bardov

Bogomolets National Medical University

Kyiv, Ukraine

Relevance: during the Covid 19 pandemic the online mode of study got enough popularity and various educational institutions followed online mode. Therefore, it is necessary to study and compare the daily regimen including sleep cycle, shower routine and study duration of students in both online and offline mode of study which has a serious impact on their overall physical, cognitive, and physiological well-being.

Purpose of work: hygienic assessment of students' daily regimen (sleeping, shower, study duration) in online and offline study and its impact on their health.

Research method: an online survey was conducted on 52 students of different age groups, gender and educational types to assess their different daily study routine, sleep cycle, the time they wake up and the time they sleep and also their shower routine in online and offline mode of study.

Results: all the participants of the online survey conducted were students. Majority of the participants were students of University (69.2 %). Only a small group was doing post-graduation (21.2 %) and in school (5.8 %). Considering the age group, about 67.3 % of the participants were in the age group of 19-24 and 21.2 % – in 25 to 30. Most of the respondents identified themselves as females (57.7 %).

Waking up early provides energy and enhances brain functioning. It is said to increase productivity throughout the day and provide proper mental fitness. This survey conducted shows that during the online mode of study 25 % of students wake up between 7 to 8 am and 13.5 % of participants wake up between 8 to 9 am. 17.3 % wake up between 6-7 and 5 to 6 am respectively. And 23.1 % of participants wake after 9 am. While in offline mode of study about 38 % of participants wake at 6-7 am and 24 % wake up between 5-6 am and 7-9 am respectively. Only a few participants woke after 9 am (6 %) and before 5 am (8 %). Proper sleep cycle is mandatory for students. It even helps them to cope up with stress. Majority of participants in online and offline mode of study sleep after midnight (43.2 % & 32 % respectively). Those who sleep between 11 to 12 pm are 17.3 % and 24 %. Only a very few participants sleep before 10 pm. About 28 % in offline mode and 23.1 % in online sleep between 10 to 11 pm. 55.8 % participants said they slept for 6-7 hrs in an online mode of study. Daily showers are necessary in student life as it indicates basic hygiene of an individual. About 73.1 % and 66 % took showers once daily in online and offline mode respectively. About 9 % of students took shower few times a week in both modes of study 14 % and 9.6 % took showers once in 2 days in both modes of study. In online mode 15 % participants have high quality study for only 15 min.

Conclusion: in online mode it was found that the participants had different daily regimens. Poor sleep cycles have been seen in many students. Proper sleep is essential for concentration and also it can help in stress management. Insufficient sleep has been linked to weight gain and obesity, cardiovascular disease, and type 2 diabetes in the later stage of life.

Key words: daily regimen, online and offline study, health impact.

HYGIENIC ASSESSMENT AND ANALYSIS OF THE MAIN CAUSES OF STRESS AND ITS IMPACT ON STUDENTS' HEALTH

Nitisha Kalia

Scientific supervisors: MD, professor Antonenko A. M., PhD, assistant professor

Borysenko A. A.

Department of Hygiene and Ecology No. 1

Head of department: correspondent member of NAMS of Ukraine, MD, professor V. G. Bardov

Bogomolets National Medical University

Kyiv, Ukraine

Relevance: with the increasing demands of academia and the competitive nature of today's educational system, students often face various stressors. The direct correlation between stress and its detrimental effects on health is well established. Therefore, a comprehensive understanding of the primary causes of stress among students and its implications on their overall well-being is imperative.

Objective: hygienic assessment and analysis of the main causes of stress and its impact on students' health.

Materials and methods: an online survey was conducted via (<https://docs.google.com>). In the survey, a diverse cohort of 65 individuals participated from various age groups, socio-economic backgrounds, career aspirations, lifestyles, and geographical regions. Quantitative metrics, including percentage calculations and rankings, were processed using MS Excel.

Results: most respondents, 67.7 %, were from the 20-25 age group, and a significant part, 61.5 %, were women. The students were from various years of study from 1st to 6th year, and 9.2 % were not students. They were from the working group. The participants were from different parts of the world- major home countries – India and Ukraine.