НАЦІОНАЛЬНИЙ МЕДИЧНИЙ УНІВЕРСИТЕТ
імені О. О. Богомольця

НАВЧАЛЬНО-НАУКОВИЙ ІНСТИТУТ ГРОМАДСЬКОГО ЗДОРОВ'Я ТА ПРОФІЛАКТИЧНОЇ МЕДИЦИНИ

ЗБІРКА МАТЕРІАЛІВ
студентської науково-практичної конференції

Інноваційні підходи у наукових дослідженнях у сфері громадського здоров'я та профілактичної медицини: досягнення та перспективи

Київ – 2025

процеси та сприяти психологічному відновленню. Водночас певні жанри музики можуть мати негативний ефект, що підкреслює важливість усвідомленого підходу до вибору музики як методу підтримки психічного здоров'я.

Література:

1. Дудник Є. Вплив музичного мистецтва на емоційний світ людини та суспільство (2023) /Витоки педагогічної майстерності. Випуск 32, с.88-94

DOI: https://doi.org/10.33989/2075-146x.2023.32.292639

ШЛЯХИ УПРАВЛІННЯ ЯКІСТЮ СНУ НАСЕЛЕННЯ В УМОВАХ ВІЙНИ НА ТЕРИТОРІЇ УКРАЇНИ

Анастасія МУРАВЙОВА, Олена ВАВРІНЕВИЧ
Здобувач вищої освіти ІІІ курсу медичного факультету № 1
Науковий керівник: д. мед. н., професорка

Національний медичний університет імені О. О. Богомольця

Якість сну і режим сну є невід'ємними складовими формування здоров'я населення. Сон являє собою набір фізіологічних процесів, які впливають на фізіологічний стан усіх органів і систем організму людини і є фізіологічною потребою для життя людини, як повітря, вода та їжа.

Американська академія медицини сну (AASM) вважає, що сон необхідний для здоров'я. Доведено, що порушення сну, недостатній сон за тривалістю є одними з причин порушень в стані здоров'я людини, зниження концентрації уваги і порушення продуктивності в професійній діяльності. Крім достатньої тривалості сну, для здорового сну важливі його якість і регулярність. Згідно з даними AASM підтверджено, що більш пізній час засинання та більша варіабельність сну можуть призвести до несприятливих наслідків для здоров'я населення. Проте, наявна інформація не може в повному обсязі дозволити запропонувати чітких заходів, як направлені на покращення сну.

Дослідницька група здорового активного способу життя та ожиріння (Дитяча лікарня Дослідницького інституту Східного Онтаріо, Оттава) систематизувала дані щодо дослідженні зав'язків між часом сну (наприклад, час сну/пробудження, середина сну), послідовністю/регулярністю сну (наприклад, внутрішньоіндивідуальна варіабельність тривалості сну, соціальна зміна часових поясів). Результати свідчать про те, що більш пізній час засинання та більша варіабельність сну, як правило, пов'язані з несприятливими наслідками для здоров'я.

Враховуючи ситуацію на території України, яка пов'язана із військовими подіями, широко розповсюджена проблема порушення сну, як реакція на хронічний стрес. Так, фахівцями кафедри психіатрії, наркології та медичної психології Полтавського державного медичного університету разом з фахівцями Департаменту глобальної медицини Університету Йонсей (Південна Корея), кафедри фармацевтичної хімії Фармацевтичного коледжу Університет короля Сауда, Ер-Ріяд (Саудівська Аравія) виконали дослідження щодо оцінки наявності депресивних станів, тривоги та стресу в різних групах населення, ті, які вимушено покинули території України, і ті, що не змінили місце проживання. Населення, яке вимушено виїхало за межі України, мало статистично значно вищі рівні обсесивно-компульсивні симптоми, депресію, загальний дистрес. Ця категорія населення мала вищий ризик депресії, тривоги та стресу, але не безсоння. Це дослідження висвітлює проблеми психічного здоров'я та сну, з якими стикаються українські біженці внаслідок конфлікту, пов'язаного з численними соціальними факторами.

Проте відкритим залишається питання корекції і управляння якістю сну населення, яке проживає на території України і постійно знаходиться в умовах хронічного стресу і, відповідно, дефіциту сну. Існує значна потреба приділяти більше уваги здоров'ю сну та зміцненню громадського здоров'я.

Дослідження, які були виконані нами у 2023-2024 роках показали, що можливі варіанти покращення стресостійкості і якості сну. Шляхом

анкетування було виявлено необхідність індивідуального підходу до управлянні якості сну, з урахуванням уподобань, стану здоров'я індивідууму та інших факторів.

Серед шляхів покращення якості сну респондентами були застосовані різні підходи: 1) корекція харчування і рекомендації щодо дотримання раціонального харчування, 2) фізична культура (ранкова гімнастика, відвідування тренажерного залу, басейну, спортивних секцій), 3) дихальні вправи, 4) заняття танцями, 5) медикаментозна. На даному етапі тривають дослідження з оцінки динаміки якості сну протягом усього періоду військових дій на території України для розробки шляхів профілактики захворювань пов'язаних з якістю сну.

ГІГІЄНІЧНА ХАРАКТЕРИСТИКА ПОГОДНИХ УМОВ МІСТА МОРШИН В ЛІТНІЙ ПЕРІОД ТА ЇХ ВПЛИВ НА РЕАБІЛІТАЦІЮ ХВОРИХ

Оксана ПОЛЮХОВИЧ, Анна БЛАГАЯ
Здобувач вищої освіти III курсу медичного факультету № 1
Науковий керівник: к. мед. н., доцентка

Національний медичний університет імені О. О. Богомольця

Актуальність. Сукупність хімічних і фізичних властивостей приземного шару атмосфери, що визначаються у відносно короткий проміжок часу, та вираженість їх коливання здатні значно впливати на якість і швидкість перебігу реабілітації хворих. Найчастіше погодозумовлені геліометеотропні реакції зустрічаються при наявності таких захворювань як ревматизм, бронхіальна астма, бронхіт, ішемічна хвороба серця, гіпертонічна хвороба та при інших патологіях дихальної і серцево-судинної систем організму. Якщо пацієнт має ризик виникнення таких об'єктивних і суб'єктивних негативних змін в організмі внаслідок впливу погодних чинників, то необхідно вдатись до заходів профілактики,