



**МІНІСТЕРСТВО ОХОРОНИ ЗДОРОВ'Я УКРАЇНИ**  
**НАЦІОНАЛЬНА АКАДЕМІЯ МЕДИЧНИХ НАУК**  
**УКРАЇНИ**  
**НАЦІОНАЛЬНИЙ МЕДИЧНИЙ УНІВЕРСИТЕТ**  
**імені О.О. Богомольця**  
**ІНСТИТУТ ГІГІЄНИ ТА ЕКОЛОГІЇ**

**ЕКОЛОГІЧНІ ТА ГІГІЄНІЧНІ ПРОБЛЕМИ**  
**СФЕРИ ЖИТТЄДІЯЛЬНОСТІ ЛЮДИНИ**

*(ЗБІРКА МАТЕРІАЛІВ НАУКОВО-ПРАКТИЧНОЇ КОНФЕРЕНЦІЇ*  
*З МІЖНАРОДНОЮ УЧАСТЮ)*



**19 березня 2025 р**

**м. Київ**

УДК \_613+574]:061.3

**Головний редактор:** Омельчук С.Т. член-кор. НАМН України, д.мед.н., професор

**Заступник головного редактора:** Гринзовський А.М. д.мед.н., професор, Вавріневич О.П. д.мед.н., професор.

**Технічний редактор:** доцент кафедри гігієни та екології НМУ імені О.О. Богомольця к. мед. н., доцент Кондратюк М.В.

**Редакційна колегія:**

БАРДОВ В.Г. – член-кор. НАМН України, д.мед.н., професор;

ГАРКАВИЙ С.І. – д.мед.н., професор;

ГРУЗЄВА Т.С. – д.мед.н., професор;

ПЕТРУСЕВИЧ Т.В. – к.мед.н., доцент;

КОРШУН М.М. – д.мед.н., професор;

ШИРОБОКОВ В.П. – академік НАН та НАМН України, д.мед.н., професор;

ЯВОРОВСЬКИЙ О.П. – академік НАМН України, д.мед.н., професор.

**Матеріали науково-практичної конференції з міжнародною участю «Екологічні та гігієнічні проблеми сфери життєдіяльності людини» (Київ, 19 березня 2025 р.) / за загальною редакцією член-кор. НАМН України, професора С.Т. Омельчука. – К., 2025. – 298 с.**

У матеріалах науково-практичної конференції з міжнародною участю «Екологічні та гігієнічні проблеми сфери життєдіяльності людини» (Київ, 19 березня 2025 р.) відображено актуальні питання гігієни, екології та громадського здоров'я: вплив довкілля на здоров'я людини, профілактику й лікування захворювань, епідеміологічні виклики, безпеку харчових продуктів, умови праці та медичного забезпечення у воєнних умовах. Основний акцент – міждисциплінарні зв'язки екології й профілактичної медицини, що має на меті: гармонізувати науково-дослідну діяльність у межах «Єдиного здоров'я» з політиками ЄС, готувати фахівців і сприяти післявоєнному відновленню України.

УДК \_613+574]:061.3

У разі повного або часткового використання матеріалів збірника посилання обов'язкове

Оргкомітет конференції вважав за доцільне залишити авторські тексти без змін

© НАЦІОНАЛЬНИЙ  
МЕДИЧНИЙ УНІВЕРСИТЕТ  
імені О.О.Богомольця

7. Розвиток навичок управління стресом. Навчання технік управління стресом (наприклад, когнітивно-поведінкові методи) може допомогти лікарям зберігати спокій в складних ситуаціях і уникати негативного емоційного впливу від роботи.

Ці рекомендації можуть допомогти лікарям у запобіганні та боротьбі з професійним вигоранням, підвищуючи їхню ефективність та загальне психоемоційне здоров'я.

Отже, важливо зазначити, що лікарям усіх спеціальностей дуже важливо слідкувати за своїм психоемоційним станом, адже це безпосередньо впливає на якість надання медичної допомоги населенню.

## **ГІГІЄНИЧНА ОЦІНКА ВМІСТУ НІАЦИНУ В ХАРЧОВОМУ РАЦІОНІ ВІЙСЬКОВОСЛУЖБОВЦІВ ТА РИЗИК ВИНИКНЕННЯ ЗАХВОРЮВАНЬ ТРАВНОЇ СИСТЕМИ**

**Тчаннікова Л. В., Новохацька О.О.**

*Національний медичний університет імені О. О. Богомольця*

**Актуальність:** Одним із необхідних компонентів раціону ніацин (вітамін В<sub>3</sub>, вітамін РР, нікотинова кислота, ніацинамід), який відіграє провідну роль у метаболізмі енергії, роботі нервової та серцево-судинної системи та підтримці фізичної витривалості. Активні форми вітаміну В<sub>3</sub>, є коферментами, які беруть участь у клітинному диханні, обміні білків, жирів і вуглеводів. Ніацин є необхідною складовою раціону як здорової людини, так і хворих на хвороби органів травлення (гастрит, виразкова хвороба, ентерити тощо). Для військовослужбовців, які зазнають інтенсивних фізичних і психоемоційних навантажень, достатній рівень ніацину є критично важливим.

Добова потреба ніацину затверджена Наказом від 02 жовтня 2017 року «Про затвердження норм фізіологічних потреб населення України в основних харчових речовинах і енергії» і в осіб I-IV групи інтенсивності праці становить 22 мг для чоловіків та 16 мг для жінок. За умов понаднормових навантажень,

дефіцитних станів та розладів травлення, потреба у вітаміні В<sub>3</sub> може зростати на 25-50%.

Недостатність надходження ніацину призводить до розвитку пелагри з наступними клінічними проявами: дерматит, діарея, деменція. До групи ризику належать пацієнти з виразковою хворобою шлунку та 12-ти палої кишки, гастроентеритів, гіперацидним гастритом, хронічними стресами і фізичної перевтоми.

**Метою роботи** була гігієнічна оцінка вмісту ніацину в харчовому раціоні військовослужбовців та ризик виникнення захворювань травної системи.

**Методи дослідження:** гігієнічного дослідження, розрахунковий, аналітико-компаративний, статистичний.

**Результати:** Раціон №1 для військовослужбовців строкової військової служби: пшеничний хліб 750 г, борошно 50 г, крупи ячмінні, пшеничні 85 г, рис 25 г, крупи манні 20 г, макаронні вироби 40 г, м'ясо 200 г, риба 150 г, соєві продукти 25 г, олія 15 г, сир сичужний твердий 15 г, масло 50 г, дріжджі хлібопекарські 0.5 г, чай 1.7 г, картопля 600 г, буряки 75 г, морква 95 г, сухофрукти 20 г. Раціон №2 для інженерно-технічного складу, який обслуговує літальні апарати: хліб пшеничний 750 г, борошно 50 г, крупи ячмінні, пшеничні 85 г, рис 25 г, крупи манні 20 г, макаронні вироби 40 г, м'ясо 275 г, риба 150 г, соєві продукти 25 г, олія 15 г, сир сичужний твердий 15 г, масло 50 г, дріжджі хлібопекарські 0.5 г, чай 1.7 г, картопля 600 г, буряки 75 г, морква 95 г, сухофрукти 20 г. Раціон №3 для військовослужбовців строкової військової служби, пов'язаної із здійсненням стрибків з парашутом відповідний до раціону №2 з такими корективами: 250 г м'яса, 50 г ковбаси напівкопченої та копчених м'ясопродуктів, 100 г молока незбираного, 65 г масла.

Проведено аналіз кількості ніацину у 3 раціонах, рекомендованих для військовослужбовців Збройних Сил, інших військових формувань та Державної служби спеціального зв'язку та захисту інформації, поліцейських, осіб рядового, начальницького складу органів і підрозділів цивільного захисту" на прикладі

норми № 9 - дієтичної, що призначена для військовослужбовців, які страждають на хвороби органів травлення і харчуються в їдальнях військових частин.

Оцінено з позиції гігієни харчування та показників харчового статусу військовослужбовців, які мали скарги на розлади шлунково-кишкового тракту.

Раціон №1  $\approx 33,92 \pm 3,5$  мг мг. Раціон №2  $\approx 37,67 \pm 4,0$  мг. Раціон №3  $\approx 38,28 \pm 4,2$  мг.

**Висновки:** харчові раціони №1, 2, 3 для військовослужбовців з патологіями органів травлення містять достатній рівень ніацину, необхідного для підтримки здоров'я та працездатності. Рекомендується розглянути додаткову нутритивну підтримку, особливо для осіб з підвищеними фізичними навантаженнями. Подальші дослідження повинні бути спрямовані на оцінку біодоступності ніацину та розробку індивідуальних рекомендацій щодо оптимізації раціонів.

## **ВИВЧЕННЯ ВПЛИВУ ЗАБРУДНЕННЯ АТМОСФЕРНОГО ПОВІТРЯ ТА МЕТЕОФАКТОРІВ НА ВИКЛИКИ ШВИДКОЇ МЕДИЧНОЇ ДОПОМОГИ ХВОРИМИ ГІПЕРТОНІЧНОЮ ХВОРОБОЮ**

**Умрихіна Л.Н.**

*ДУ «Інститут громадського здоров'я ім. О.М. Марзєєва НАМН України»*

**Актуальність теми.** Проблема забруднення оточуючого середовища і його вплив на здоров'я людини вивчається давно як у нашій країні, так і за кордоном і вона завжди буде актуальною. Пов'язано це з тим, що завдяки науково – технічному прогресу, модернізації економіки та т.п., постійно змінюються технології промислового виробництва, виникають нові хімічні речовини та нові галузі промисловості, що веде до змін промислових викидів в атмосферне повітря від стаціонарних джерел.

Вивчення залежності частоти викликів швидкої медичної допомоги до хворих гіпертонічною хворобою від забруднення атмосферного повітря та метеофакторів здійснювалось за матеріалами міської станції швидкої медичної допомоги та вивчались на основі щоденних даних.