



ЦЕНТР ГРОМАДСЬКОГО
ЗДОРОВ'Я МОЗ УКРАЇНИ



НАЦІОНАЛЬНИЙ
МЕДИЧНИЙ УНІВЕРСИТЕТ
ІМЕНІ О. О. БОГОМОЛЬЦЯ



Національна академія
медичних наук України

МАТЕРІАЛИ

науково-практичної конференції з міжнародною участю
до Всесвітнього дня здоров'я 2024 р.

МОЄ ЗДОРОВ'Я – МОЄ ПРАВО»

5 квітня 2024 р.

Національний медичний університет імені О. О. Богомольця

**My health,
my right**



Київ 2024

**Національний медичний університет імені О.О. Богомольця
Національна академія медичних наук України
ДУ «Центр громадського здоров'я МОЗ України»**

**МАТЕРІАЛИ
науково-практичної конференції з міжнародною участю
до Всесвітнього дня здоров'я 2024 р.**

«МОЄ ЗДОРОВ'Я – МОЄ ПРАВО»

**5 квітня 2024 р.,
м. Київ**

Київ
НМУ імені О.О. Богомольця
2024

Відповідальні за випуск:

завідувач кафедри громадського здоров'я ЗВО НМУ імені О.О. Богомольця,
професор **Грузєва Т.С.**

директор Навчально-наукового інституту громадського здоров'я та
профілактичної медицини ЗВО НМУ імені О.О. Богомольця, професор
Паламар Б.І.

професор кафедри громадського здоров'я ЗВО НМУ імені О.О. Богомольця,
доцент **Галіснко Л.І.**

доцент кафедри громадського здоров'я ЗВО НМУ імені О.О. Богомольця, доцент
Іншакова Г.В.

Моє здоров'я – моє право: матеріали науково-практичної конференції з
міжнародною участю до Всесвітнього дня здоров'я 2024 р., 5 квіт. 2024 р. К. :
НМУ, 2024. 97 с.

У матеріалах щорічної науково-практичної конференції з міжнародною участю до Всесвітнього дня здоров'я 2024 р., який проводиться під гаслом «Моє здоров'я – моє право», висвітлено актуальні питання правових та етичних засад охорони здоров'я, розбудови системи громадського здоров'я, міжнародної, міжсекторальної та міждисциплінарної співпраці у сфері громадського здоров'я, доступності і якості медичної допомоги. Розкрито сучасні виклики та загрози для здоров'я населення епідемічного, екологічного, соціально-економічного, воєнного характеру, напрями боротьби з неінфекційними та інфекційними захворюваннями, профілактичні стратегії в охороні здоров'я, охарактеризовано соціально-економічні та екологічні детермінанти здоров'я тощо.

© Національний медичний університет
імені О. О. Богомольця

провідних вітчизняних і зарубіжних фахових наукових виданнях, у т. ч. тих, що індексуються у міжнародних наукометричних базах; членство в редакційних радах та колегіях авторитетних міжнародних та вітчизняних видань; виступи на міжнародних форумах, участь у галузевих робочих групах та міжнародних проєктах тощо.

Сьогодні науково-педагогічні працівники кафедри громадського здоров'я НМУ імені О.О. Богомольця активно продовжують реалізацію науково-освітнього напрямку розвитку громадського здоров'я, зберігаючи і примножуючи славні традиції попередників з підготовки фахівців громадського здоров'я та збагачуючи їх новим змістом відповідно до існуючих викликів і потреб сьогодення та з урахуванням перспектив суспільного розвитку.

ПРИРОДНІ АНКСІОЛІТИКИ: ВИМОГИ СЬОГОДЕННЯ

**Аністратенко Т. І., Велика Н. В., Ситнік О. С., Грянко М. Г., Кос О. М.,
Бабенко М. С.**

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

Актуальність. Тривожні розлади є найпоширенішими психічними захворюваннями. За оцінками фахівців, їх можна діагностувати у кожній четвертій людини. Тривога, як патологічний розлад, постійна, не пропорційна фактичній загрозі та порушує повсякденне функціонування організму. Кожен другий українець має тривожний сон чи безсоння, сильні перепади настрою; кожен третій - тахікардію, підвищення артеріального тиску. Тривога та занепокоєння пов'язані з відчуттям напруженості, неадекватною втомою, труднощами з концентрацією і мотивацією, дратівливістю, м'язовою напругою, порушенням сну, вегетативними проявами – серцебиттям, пітливістю, тремтінням, сухістю у роті. Ці симптоми здатні призводити до втрати працездатності, труднощів в соціалізації, падіння якості та рівня життя. Для усунення почуття страху, тривоги, для лікування тривожно-депресивних розладів, посттравматичних стресових розладів використовують препарати – анксиолітики, які впливають на передачу нервових імпульсів між нейронами, зменшують активність головного мозку, пригнічують синтез дофаміну та норадреналіну, а також блокують холінергічні рецептори. Хоча препарати можуть зменшувати тривогу та напругу, їх довготривале або неправильне використання може супроводжуватися ризиком фізичної і психічної залежності та побічних

ефектів. Деякі препарати можуть викликати сонливість або зниження рівня бадьорості, когнітивних функцій та реакційної швидкості. Оскільки тривожні розлади здебільшого мають хронічний перебіг, як засіб протирецидивної терапії використовують фітоанксіолітики, які містять екстракти лаванди, звіробою, валеріани, родіоли рожевої, м'яти, меліси, ромашки. Фітотерапія знижує тривожність, схильність до депресій, додає впевненості у власних силах, покращує травлення, сповільнює процеси старіння, підвищує працездатність, допомагає боротися з розладами сну, але ефект настає дуже повільно.

Цитрусові також продемонстрували свою користь у зниженні ймовірності розвитку психічних захворювань, у т. ч. як анксіолітики. Ароматерапія з використанням цитрусових ефірних олій (ЦЕО) практикується з давніх часів для полегшення багатьох симптомів, таких як біль, нудота, блювання, тривога, депресія, безсоння, виснаження, когнітивні дисфункції, фізичний і психологічний стрес. Стресові умови змінюють процес дихання, що призводить до активації лімбічної системи (мигдалеподібне тіло, гіпокамп і гіпоталамус) у мозку та індукції психофізіологічних реакцій. Вплив ЦЕО на функціонування мозку здійснюється за допомогою трьох основних механізмів: активація назальних нюхових хеморецепторів, пряме всмоктування активних молекул ЦЕО в нейрональний шлях, всмоктування активних молекул ЦЕО в альвеолярний кровообіг. При вдиханні ЦЕО можуть стимулювати нюхову, дихальну та шлунково-кишкову системи, сприяють вивільненню ендорфінів, які зменшують тривожність та ініціюють відчуття благополуччя. Цитрусові мають високий рівень біологічно активних речовин, а саме: фенолів, флавоноїдів, лимonoїдів і вітамінів, зокрема вітаміну С і каротиноїдів, які надають цим фруктам особливі смак і аромат та позитивно впливають на здоров'я людини. Цитрусові за рахунок лімонену, 1,8 цинеолу, альфа- і бета-піненів, бета-мікрену, ліналолу, цитронеллолю продемонстрували свою користь у зниженні ймовірності розвитку психічних захворювань, в т. ч. як протитривожні анксіолітики з нейропротекторною дією.

Метою дослідження було визначення ефективності комплексного ароманутритивного впливу природних анксіолітиків (цитрусових) на психоемоційний стан організму.

Матеріали та методи досліджень. В рамках майстер-класу відбулася презентація «Аліментарна ароматологія», де йшлося про специфічні характеристики цитрусових, пряно-ароматичних овочів та фруктів, ягід та спецій, яким притаманні анксіолітичні властивості: петрушка, коріандр, бергамот, банан, ананас, авокадо, сливи. Для дегустації фруктів та напоїв, які сприяють

нейтралізації стресу, були обрані citrusові (грейпфрути, апельсини, мандарини, гібриди апельсина з мандарином – мандора, кумквати, кліментини, помело, лимони, лайми). Аромаконтакт з фітонцидами та ефірними оліями citrusових тривав 2 години. На початку і в кінці майстер – класу було проведено анкетування 38 студентів 3 курсу Медичного факультету №2 з використанням Тесту Спілберга – Ханіна (оцінка рівня особистісної тривожності) та Тесту САН (самопочуття, активність, настрої) з метою визначення рівня поліпшення психологічного стану після вживання фруктів та напоїв.

Аналіз максимальних показників свідчить, що самопочуття покращилося на 26,2%, відчуття спокою збільшилося на 57,1%, оптимістичність підвищилася на 42,9%, уважність збільшилася на 14,3%, витривалість - на 30,1%. Також збільшилися активність на 15,8%, діяльність - на 8,7%, захопленість на - 8,7%, швидкість - на 15,8%, веселість - на 27,8%, життєрадісність - на 20,7%, енергійність - на 23%. Крім того, відчуття відпочинку зросло на 35,7%, розслабленість збільшилася на 35,7%, схвильованість зменшилася на 15,1%, підвищилися радісність - на 44,4%, задоволення - на 51,5%, працездатність - на 35,7%. Почуття себе сильним збільшилося на 17,5%, покращився настрої на 33,3%, відчуття щастя зросло на 40,4%.

Висновки та рекомендації. За результатами опитування можна зробити висновки, що citrusові (грейпфрути, апельсини, мандарини, мандора, кумквати, кліментини, помело, лимони, лайми) показали анксиолітичну, антидепресивну, седативну дію та позитивно вплинули на загальну емоційну поведінку студентів.

Рекомендуємо включати плоди citrusових в раціон пацієнтів при аліментарній корекції наслідків психічних стресів, психічної і фізичної астенії, підвищеного роздратування, внутрішнього хвилювання і напруги. Нутритивна профілактика на основі природних анксиолітиків є натуропатичним, безпечним і ефективним засобом протирецидивної терапії з адитивним потенціалом.