

**МІНІСТЕРСТВО ОХОРОНИ ЗДОРОВ'Я УКРАЇНИ
НАЦІОНАЛЬНА АКАДЕМІЯ 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)**

16 березня 2022 р.

за загальною редакцією
член-кор. НАМН України, професора С.Т. Омельчука

м. Київ

2022

УДК _613+574]:061.3

Матеріали науково-практичної конференції з міжнародною участю «Екологічні та гігієнічні проблеми сфери життєдіяльності людини» (Київ, 16 березня 2022 р.) / за загальною редакцією член-кор. НАМН України, професора С.Т. Омельчука. – К., 2022. – 233 с.

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.

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;

КОЛЕСНИКОВА І.П. – д.мед.н., професор;

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.

У матеріалах науково-практичної конференції з міжнародною участю «**Екологічні та гігієнічні проблеми сфери життєдіяльності людини**» (Київ, 16 березня 2022 р.) висвітлено формування міждисциплінарних багаторівневих зв'язків екології та профілактичної медицини як складової системи громадського здоров'я, розуміння парадигми еколого-гігієнічних взаємин, направлених на зміцнення здоров'я людини через його соціальні, економічні, детермінанти, включаючи не лише питання безпеки харчових продуктів, умов праці та способу життя, профілактики інфекційних і неінфекційних хвороб але й мінімізації несприятливого впливу факторів навколишнього середовища на здоров'я населення.

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

(10% - у контрольній групі). При розподілі специфічностей гена HLA DRB1, в залежності від статі, у хворих на первинну відкритокутову глаукому, що значну відмінність в отриманих даних має специфічність DRB1*13, що наявна у 68% жінок та лише у 32% чоловіків. Прогресування первинної відкритокутової глаукоми може бути пов'язане з наявністю у пацієнта DRB1*13 специфічності, яка спостерігалася у 53,85% пацієнтів із ознаками декомпенсації глаукомного процесу.

Висновки. За швидке прогресування захворювання може відповідати *13 специфічність гена HLA DRB1. Визначення генетичних специфічностей у хворих на первинну відкритокутову глаукому дозволить прогнозувати перебіг глаукомного процесу серед популяції жителів України.

ВПЛИВ ДОВКІЛЛЯ НА ЯКІСТЬ СНУ

Сачко К.В., Бейчук С.Л., Аністратенко Т.І.

Національний медичний університет імені О.О.Богомольця

Актуальність. Сон – це базова потреба людини, що характеризується зниженою реакцією на навколишній світ та специфічною мозковою діяльністю. Під час сну виробляється ряд важливих гормонів, відбувається регенерація тканин, відновлюються фізичні сили. Розлади сну дуже часто трапляються серед дорослих і дітей і, отже, є важливим питанням громадського здоров'я. Інсомнії збільшують ризик виникнення серцево-судинних хвороб, цукрового діабету, депресій та сприяють зниженню імунного захисту організму. У наш час виявлено багато причин розвитку безсоння, одна з яких негативний вплив довкілля на якість сну. Антропогенні зміни в навколишньому середовищі призвели до утворення низки факторів, що погіршують стан сну. До них можна віднести шумове та світлове забруднення, зміна клімату, забруднення повітря, блакитне випромінювання від гаджетів і т.ін. При дисбалансі світла й темряви синтез мелатоніну затримується, що призводить до розвитку безсоння. Чим яскравіше освітлення, тим більша його здатність пригнічувати виділення мелатоніну, саме тому яскраве світло від телефонів та інших приладів, особливо у вечірній час, шкідливо впливає на сон. Підвищений рівень шуму призводить до активізації слухової сенсорної системи, навіть уві сні, що суттєво знижує якість сну. Забрудненість повітря може діяти як

подразнюючий чинник на респіраторну систему, що в подальшому негативно вплине на засинання та якість сну. Температура може також впливати на сон. За більш низької температури сон міцніший та глибший, оскільки такі умови сприяють виділення мелатоніну. Збільшення температури в кімнаті навпаки, призводить до частих пробуджень вночі.

Мета. Дослідити вплив факторів довкілля, на якість сну та формування безсоння. Оцінити масштаб розповсюдження безсоння серед респондентів.

Матеріали та методи. Для дослідження впливу довкілля на якість сну та поширеність безсоння було проведено анкетування в якому брали участь 50 респондентів різної вікової категорії, більшість з яких були від 17 до 19 років (72%). Анкетування складалося з двох частин: перша - Пітсбурзький опитувальник якості сну (PSQI) для виявлення поширеності та рівня безсоння, та друга – оригінальна анкета для оцінки впливу довкілля на стан сну, яка була розроблена власноруч.

Результати та рекомендації. Дані першої частини анкетування свідчать, що тривалість сну у 37 % опитуваних становила від 4 до 6 годин, що є ознакою порушення тривалості якості сну. Дослідження показали що 49% осіб мали проблеми зі швидкістю засинання, 59,1% прокидалися серед ночі та не могли заснути. Варто зазначити, що самі опитувані виділили низку причин зниження якості сну: шум, (34,7%) висока, (44,9%), низька температура повітря, психологічні проблеми (тривожність, нав'язливі думки, переживання), блакитне випромінювання від гаджетів. Результати другої частини анкетування показали, що 42% респондентів вважають наявність у них проблем зі сном, з яких 22% пов'язують їх з станом довкілля. 20- 24% опитуваних впевнено стверджують, що причиною стало шумове, світлове забруднення та якість повітря, зокрема Пітсбурзький опитувальник показав, що 10% мали проблеми з респіраторною системою. Також було виявлено, що у 44% причиною розладів сну стала схильність до метеозалежності, та майже стільки ж (42%) утотожнюють зниження якості сну з недостатньою кількістю проведених годин на свіжому повітрі. Найчастішою причиною проблем зі сном за даними анкетування (58%) став негативний вплив на організм блакитного випромінювання смартфонів. Однак,

потрібно зазначити, що 40% не виявляють у себе проблем зі сном, а 52% не пов'язують зниження якості сну з довкіллям. Щоб запобігти негативному впливу чинників оточуючого середовища на якість та тривалість сну необхідно:

1. більше часу проводити на свіжому повітрі удень. Сонячне світло, впливає на циркадні ритми людини, а отже й впливає на якість та тривалість сну;

2. за 2 години перед сном відкласти телефон та будь-які інші прилади, які випромінюють «блакитне світло», а також ізолювати приміщення від світлових подразників (лампочка на телевізорі, на годиннику; кнопка на розетці, та інш.);

3. забезпечити оптимальний мікроклімат приміщення: вологість в межах 30-60%, температура 17-20 С. Перед сном бажано провітрювати кімнату не менше 20 хвилин;

4. намагатися прокидатися в один і той же час, навіть у вихідні, а засинати о 23.00 (найвищий пік мелатоніну);

5. за 2 години до сну випити склянку теплого молока з ваніллю (без печива), або полузати жменю соняшникового насіння - джерело прогормону мелатоніну;

6. мінімізувати вплив стресу на якість сну завдяки використанню різних психологічних методик. Наприклад, для того щоб опанувати думки, можна записати їх на папері; спланувати та організувати свій завтрашній день. Відчуття контролю допоможе заспокоїтися, а отже й міцно заснути.

Рекомендації:

1. Більше часу проводити на свіжому повітрі удень. Сонячне світло, яке потрапляє на шкіру під час прогулянки протягом дня, допомагає підтримувати циркадні ритми людини здоровими, а отже й впливає на якість та тривалість сну.

2. За 2 години перед сном бажано відкласти телефон та будь-які інші прилади, які випромінюють так зване «блакитне світло».

3. У спальній кімнаті має бути максимально тихо та темно. Для забезпечення абсолютної темряви можна:

- Ізолювати приміщення від світлових подразників (лампочка на телевізорі, кнопка на розетці, телефон)

- На вікнах мають бути повішені штори з щільної тканини, які не пропускають вуличне світло.

- Також можна використовувати спеціальну маску для сну, щоб уникнути потрапляння світла на сітківку ока.

4. Забезпечити оптимальний мікроклімат приміщення: вологість в межах 30-60%, температура 17-20С. Перед сном бажано провітрювати кімнату не менше 20 хвилин.

5. Потрібно намагатися прокидатися та засинати в однаковий час день у день для того, щоб циркадні ритми працювали злагоджено.

6. Впроваджувати регулярну фізичну активність. Але не навантажувати себе безпосередньо перед сном.

7. Для того щоб мінімізувати вплив стресу на якість сну, можна використовувати різні психологічні методики. Наприклад, для того щоб опанувати думки, можна записати їх на папері. До того ж спланувати та організувати свій завтрашній день. Відчуття контролю допоможе заспокоїтися, а отже й міцно заснути.

МЕТОДИЧНІ ПІДХОДИ ДО СТВОРЕННЯ ШКАЛ КОМПЛЕКСНОЇ БАЛЬНОЇ ОЦІНКИ ОСОБЛИВОСТЕЙ ПЕРЕБІГУ АДАПТАЦІЙНИХ ПРОЦЕСІВ СУЧАСНИХ УЧНІВ І СТУДЕНТІВ

**Сергета І. В., Панчук О.Ю., Стоян Н. В., Браткова О. Ю., Мостова О.П.,
Дударенко О. Б., Шевчук Т. В., Лукіна Н. Ю.**

Вінницький національний медичний університет ім. М. І. Пирогова

Проведення прогностичної оцінки рівня психофізіологічної, психічної та соціально-психологічної адаптації сучасних учнів і студентів до умов здійснення напруженої повсякденної діяльності в сучасних закладах середньої та вищої освіти передбачає розв'язання цілого комплексу пріоритетних завдань, котрі: (1) обумовлюють необхідність здійснення як об'єктивної оцінки рівня розвитку, так і визначення особливостей формування зрушень з боку критеріальних соціально-, навчально- і професійно-значущих психофізіологічних функцій, особливостей особистості та медико-соціальних умов перебування в динаміці навчання, (2) визначають потребу в розробленні, обґрунтуванні та створенні адекватних згідно із поставленими цілями, простих і доступних у використанні методик здійснення комплексної оцінки досліджуваних ознак на підставі використання шкал бальної оцінки, (3) передбачають розроблення та запровадження підходів до своєчасної корекції імовірних викривлень від природного перебігу процесів соціально- і професійно-значущого становлення та навчально-значущого зростання дівчат і юнаків.

Саме тому надзвичайно вагому актуальність у структурі проведення сучасних наукових досліджень в галузі профілактичної медицини набуває розроблення, на підставі використання сучасних високоінформативних