ЗМІСТ/CONTENTS

INTERNATIONAL SCIENTIFIC-PRACTICAL CONFERENCE

«RELEVANT ISSUES OF SAFETY AND HYGIENE OF MEDICINES, MEDICAL PERSONNEL, AND PATIENTS»

TO THE 100TH ANNIVERSARY OF HYGIENE, OCCUPATIONAL SAFETY AND HEALTH DEPARTMENT, BOGOMOLETS NATIONAL MEDICAL UNIVERSITY, AND WORLD PATIENT SAFETY DAY 2023

September 15, 2023
Bogomolets National Medical University
Kyiv, Ukraine

НАУКОВО-ПРАКТИЧНА КОНФЕРЕНЦІЯ З МІЖНАРОДНОЮ УЧАСТЮ ДО 100-РІЧЧЯ КАФЕДРИ ГІГІЄНИ, БЕЗПЕКИ ПРАЦІ ТА ПРОФЕСІЙНОГО ЗДОРОВ'Я НМУ ІМЕНІ О.О. БОГОМОЛЬЦЯ ТА ВСЕСВІТНЬОГО ДНЯ БЕЗПЕКИ ПАЦІЄНТІВ 2023 РОКУ

«АКТУАЛЬНІ ПРОБЛЕМИ БЕЗПЕКИ І ГІГІЄНИ ЛІКАРЕНЬ, ПЕРСОНАЛУ І ПАЦІЄНТІВ»

15. 09. 2023
Національний медичний університет імені О.О. Богомольця
Київ, Україна

Conclusion: The implementation and teaching of the educational disciplines «Pharmacovigilance in pharmaceutical practice», «Pharmacovigilance in dental practice» and «Side effects of drugs» will enable students to deepen theoretical knowledge and master practical skills regarding the pharmacovigilance system, the basic principles of justifying rational and safe use for human health drugs, taking into account possible adverse reactions, will allow preparing students for practical activities, high-quality performance of functional duties related to participation in the process of pharmacovigilance by the Master of Medicine, Master of Pharmacy and Master of Dentistry.

Key words: pharmacovigilance, adverse drug reactions, side effects of drugs, drug-related hazards, patient safety

References:

1. Herrera Comoglio, R. (2020). Undergraduate and postgraduate pharmacovigilance education: A proposal for appropriate curriculum content. British journal of clinical pharmacology, 86(4), 779-790. https://doi.org/10.1111/bcp.14179
2. Ibrahim, D. M., Shawki, M. A., Solayman, M. H., & Sabri, N. A. (2021). Pharmacovigilance education to healthcare professionals: Will it affect their performance in reporting adverse drug reactions?. International Journal of Clinical Practice, 75(11), e14731. https://doi.org/10.1111/ijcp.14731

АЛІМЕНТАРНА ПРОФІЛАКТИКА ЯК ЗАСІБ ПІДВИЩЕННЯ РЕЗІЛЬЄНТНОСТІ ПРИ ПРОФЕСІЙНОМУ ВИГОРАННІ МЕДИЧНИХ ПРАЦІВНИКІВ

Аністратенко Т.І., Велика Н.В., Кузьмінська О.В.

Кафедра гігієни та екології №4
Завідувач кафедри: к.мед.н., доцент Велика Н.В.
Національний медичний університет імені О.О.Богомольця
м. Київ, Україна

Сучасна людина кожного дня потерпає від стресів: політична ситуація, економічна нестабільність, соціальні потрясіння, пов'язані з війною тощо -все це знижує якість життя. Але є люди, професія яких сама по собі є стресогенним фактором. До них належать медичні працівники, які працюють із людьми в різних складних ситуаціях. У них часто насичений робочий графік, довготривалі операції, систематичне протистояння стресовим ситуаціям, необхідність прийняття невідкладних рішень, від яких залежить життя людини та інше. Ситуація ускладнюється раптовими, довготривалими тривогами, а в районах бойових дій – частими обстрілами.

Стресові чинники, фізичне перевантаження медичних працівників, емоційне або мотиваційне виснаження, що характеризується зниженням продуктивності праці та появою втоми, надмірною сонливістю, або безсонням, підвищенням схильності до соматичних захворювань, негативно впливають на їхнє фізичне здоров'я, психологічний та емоційний комфорт та, як результат, призводять до синдрому професійного вигорання.

Останні данні свідчать, що 75% співробітників медичної галузі у всесвітньому масштабі підпадають під професійне вигорання, а в Україні в зв'язку з військовим станом ця тенденція стрімко зростає.

При появі провісників емоційного вигорання зазвичай рекомендують провести модифікацію стилю життя: слідкувати за графіком роботи, утримуватися від надмірних навантажень й виконувати правила гігієни праці, пам'ятати про час на відпочинок, настільки, наскільки це можливо, дбати про дозвілля, інтереси у вільний від роботи час, дотримуватись режиму сну, провітрювати приміщення перед сном; виконувати дихальні вправи (зокрема, заспокоює дихання – подовжений видих; мобілізує дихання –

збільшений вдих); проводити водні процедури (зокрема, знімає втому контрастний душ), мати хобі, дотримуватися правил здорового харчування, застосовувати фіто- і ароматерапію.

Методи гармонізації психофізичного стану є ефективними для мирного часу, але у військовий період їх доводиться підсилювати і урізноманітнювати.

Одним з найбільш ефективних і дієвих факторів підвищення резільєнтності при професійному вигоранні є аліментарна корекція і профілактика дистресу у медичних працівників. З цією метою раціон харчування слід збагатити стресмінорними нутрієнтами, а саме: білками тваринного походження, поліненасиченими жирними кислотами сімейства омега-3, вітамінами A, E, C, D, мінералами K, Ca, Mg, Zn, Se, антиоксидантами, каротиноїдами, біофлавоноїдами тощо.

При конструюванні антистресової дієти для медичних працівників слід звернути увагу на обмеження споживання кави, яка в великих кількостях має не тонізуючий, а зворотній ефект, до того ж присутність в каві щавлевої кислоти, яка є антиаліментарним фактором і зв'язує Fe і Ca, призводить до небажаної астенізації. Кофеїн в великих дозах допомагає людині робити грубі моторні дії, але знижує координацію тонкої моторики, збільшує час реакції на візуальні та слухові подразники. Зловживання кавою веде до фізичної залежності і може призвести до передозування. Щоб уникнути негативних наслідків на організм надлишку кави, її бажано споживати з невеликою кількістю молока пониженої жирності і з додаванням цикорію для уникнення дії кофеїну на центральну нервову систему.

Особлива роль в аліментарній профілактиці стресу належить спеціям – складним біохімічним сполукам, які містять безліч біологічно активних речовин. Спеції – це антиоксиданти, природні антисептики, знеболювальні, спазмолітики. Вони містять цілий спектр парафармакологічних речовин, які використовують для гармонізації психоемоційного стану організму при стресі. Гвоздика, кориця, кардамон, імбир, шафран переважно спричиняють заспокійливу дію, покращують когнітивні здібності, пам'ять, концентрацію уваги, підвищують резільєнтність. Основою для напою з використанням цих спецій може бути і кава.

Повністю виключити вплив негативних, психогенних факторів в процесі роботи медичних працівників, особливо під час війни, неможливо. Однак, правильно організована аліментарна профілактика професійного вигорання допоможе зменшити ймовірність розвитку цього синдрому серед медичних працівників.

Ключові слова: аліментарна корекція, психофізичний стан, стрес, раціон, спеції, кава, лікарі.