

визначенню ризиків зміни психологічного стану дітей та підлітків на основі переважання вибору кольорів предметів повсякденного користування.

КУДИ ПРЯМУЄ УКРАЇНЬСЬКА ГІГІЄНА?

Бабієнко В.В., Мокієнко А.В.

Одеський національний медичний університет

За переконливими прогнозами футурологів уже за кілька десятиліть на людство чекатимуть новий суспільний устрій, перерозподіл сил на міжнародній арені, зміна корпоративної культури та повсякденних звичок. У якому напрямку треба розвиватися, щоб у майбутньому досягти успіху? Від цього залежить готовність до стрімких переворотів у суспільстві, веденні бізнесу та організації міжнародних відносин. Це у глобальному просторі. Окреслити чи бодай би перерахувати можливі шляхи розвитку вітчизняної гігієни на двох сторінках цього тексту звичайно неможливо. Якщо це дійсно комусь потрібно, перш за все державі, це можна зробити на рівні ретельного корпоративного аналізу катастрофічної ситуації, що склалася.

Автори уважно перечитали доповідь академіка НАМНУ Сердюка Андрія Михайловича на останньому XV з'їзді гігієністів України. Нічого з того не сталося. Навпаки, зруйновано санітарно-епідеміологічну службу. Що робити далі? Вороття до радянської гігієни, апологетами якої є наші тепер уже закляті вороги, звичайно немає. У Європі гігієни у цьому сенсі вже давно нема. Є жорстке законодавство, яке не підлягає сумніву (оскільки зроблене професіоналами), тому що ментально кожен громадянин усвідомив важливість захисту довкілля, виробничого та побутового середовища, здорового способу життя, основ психогігієни тощо.

Війна закінчиться і треба буде відбудовувати країну. Як того вимагають європейські і міжнародні документи, а не радянські ГОСТи з СанПіНами. Тобто вже зараз слід замислитись про імплементацію відповідних нормативних документів в Україну. Нагадаємо, Польща без війни готувалась у Євросоюз 10 років.

Розглянемо це на прикладі гігієни води у військах.

Технічний бюлетень Міністерства оборони США (Sanitary control and surveillance of field water supplies Technical bulletin. TB MED 577/ NAVMED P-5010-10/AFMAN 48-138 IP. Departments of the army, navy and air force) містить загальні інструкції та детальні технічні вказівки та рекомендації щодо санітарного контролю та нагляду за польовим водопостачанням. Дотримання вказівок і рекомендацій, наведених у цьому документі, дозволяє гарантувати, що вода, яка виробляється, очищається та надається військовими службами США та підрядниками в оперативних умовах, має найвищу можливу якість, а також підтримуватиме здоров'я та боездатність військовослужбовців.

Документ переглядає коротко- та довгострокові військово-польові стандарти води (MFWS), які застосовуються до наземних операцій розгортання та навчання. Коли польові запаси води не відповідають цим стандартам,

персонал профілактичної медицини (РМ) визначає ризик для здоров'я персоналу, який продовжує пити воду, і рекомендує відповідні дії командирів.

Описано процедури РМ для рекомендації щодо джерел сирової води для очищення та узгодження якості очищеної води для пиття та інших застосувань.

Рекомендуються процедури в рамках нагляду за оперативним моніторингом якості води та медичним наглядом, а також щодо забезпечення постійної прийнятної якості води.

Визначено ролі, обов'язки та звичайні дії РМ, пов'язані із забезпеченням якості води, призначеної для пиття, миття та особистої санітарії під час тренувань та в оперативних умовах.

Автори не військові гігієністи, але можуть поставити цілком закономірне питання, чи не назріла необхідність наприкінці першого року війни «взяти на озброєння» цей документ. Тим більше, що він повністю може бути використаний військово-цивільними адміністраціями.

Питання, винесено у заголовок, є суто риторичним. І буде ним залишатися, доки не буде створена авторитетна державна інституція у вигляді постійно діючої робочої групи із певним та достатнім фінансуванням для формування та вирішення нагальних гігієнічних проблем в Україні.

ОЗНАКИ МАГНІЄВОГО ДЕФІЦИТУ: АНКЕТУВАННЯ ЯК СПРОБА ВИЗНАЧЕННЯ МАГНІЄВОГО СТАТУСУ

Бабієнко В.В., Мокієнко А.В., Суворова А.С.

Одеський національний медичний університет

Аналіз даних літератури дозволив узагальнити 9 основних ознак магнієвого дефіциту.

1. Безсоння. Магній сприяє нормальному функціонуванню нервової системи. Це пов'язано із його участю у синтезі важливого хімічного нейромедіатора у мозку під назвою гамма-аміномасляна кислота (ГАМК), який сприяє розслабленню та сну. Встановлено, що прийом 500 мг магнію протягом восьми тижнів перед сном значно зменшує рівень безсоння.

2. Депресія. Магній відіграє роль у гормональній регуляції, сприяє балансу цукру в крові, що може допомогти з проблемами настрою, такими як депресія та тривога. Синтез в мозку серотоніна як позитивного нейромедіатора регулюються магнієм. Нещодавні дослідження показали, що дорослі, які отримували 248 мг магнію на день протягом шести тижнів, спостерігали значне зниження рівня депресії та тривоги.

3. Мігрень. У Великій Британії один із семи людей страждають від мігрені. Докази ролі магнію в лікуванні мігрені обмежені, однак вони дуже багатобічючі. Додатковий прийом магнію суттєво зменшує тяжкість і частоту симптомів. Цей вплив ймовірно, пов'язаний з гормональною регуляцією та міорелаксуючою дією.

4. Бажання шоколаду. Експерти вважають, що бажання шоколаду може бути ознакою дефіциту магнію. Наприклад, рівень магнію падає під час