

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

менструації та перед нею, тому у цей період у багатьох жінок спостерігається ця ознака.

5. М'язові судоми. Як м'язовий релаксанти, магній працює разом із кальцієм, регулюючи рух м'язів. Якщо в організмі занадто багато кальцію і мало магнію, м'язи будь-якої частини тіла можуть спазмуватися. Це може проявлятися судомою в ногах, болем у м'язах, скутістю та загальним болем.

6. Посмикування очей. Це симптом, пов'язаний зі здатністю магнію регулювати рух м'язів. При дефіциті магнію м'язи очей, можуть спазмуватися та смикатися.

7. Аритмія. Магній допомагає підтримувати нормальний серцевий ритм, тому його вводять внутрішньовенно для зменшення ймовірності фібриляції передсердь і серцевої аритмії. Він є ключовим для здорового серцевого ритму, оскільки бере участь у транспортуванні кальцію і калію у клітини. Дефіцит магнію посилює аритмію, оскільки це призводить до зниження рівня кальцію у крові. В дослідженні за участю жінок споживання магнію з їжею було пов'язане з меншим ризиком раптової серцевої смерті.

8. Хронічна втома. Низький рівень енергії та втома пов'язані із низьким рівнем магнію в організмі, оскільки магній необхідний організму для виробництва аденозинтрифосфату (АТФ) - головного енергетичного субстрату організму.

9. Проблеми зі шкірою (акне, екзема тощо). Магній швидко та ефективно зменшує запалення, яке часто супроводжує захворювання шкіри, такі як вугрі, екзема, псоріаз і розацеа. В дослідженні за участю понад 3000 жінок у постменопаузі підвищене споживання магнію було відповідальним за зниження трьох окремих біомаркерів запалення: CRP (С-реактивного білку), TNF (фактору некрозу пухлини альфа) та IL6 (інтерлейкіну-6). Відомо, що ванни із високим рівнем магнію у воді давно вважаються ефективним засобом лікування проблем шкіри, зокрема екземи. Магній також допомагає регулювати вітамін D, необхідний для здоров'я шкіри.

Нами суттєво розширено цей перелік до 25 ознак, кожна з яких ранжована на 3 відповіді: так (2 бали), іноді (1 бал), ні (0 балів). Кількість балів понад 30 свідчить про гострий, 10-30 – помірний дефіцит магнію, менше 10 – його відсутність. Розроблено Google-форму анкети, яку планується апробувати при анкетуванні різних категорій населення.

## **СТАН ВОДОПОСТАЧАННЯ НАСЕЛЕННЯ ОДЕСЬКОЇ ОБЛАСТІ**

**Бабієнко В.В., Мокієнко А.В., Валькевич Д.В.**

*Одеський національний медичний університет*

Надзвичайно гострою для країни була і залишається проблема забезпечення населення питною водою в достатній кількості та гарантованій якості. Серед Європейських країн Україна за ступенем водозабезпечення займає одне з останніх місць. Неякісна вода – вагома причина поширення інфекційних та неінфекційних захворювань.