



МІНІСТЕРСТВО ОХОРОНИ ЗДОРОВ'Я УКРАЇНИ
Полтавський державний медичний університет
Кафедра біології
Наукове товариство анатомів, гістологів, ембріологів
та топографоанатомів України

СУЧАСНІ ПРОБЛЕМИ ВИВЧЕННЯ МЕДИКО-ЕКОЛОГІЧНИХ АСПЕКТІВ ЗДОРОВ'Я ЛЮДИНИ

МАТЕРІАЛИ
науково-практичної інтернет-конференції
з міжнародною участю

23-24 жовтня 2025 р.



Полтава

РЕДАКЦІЙНА КОЛЕГІЯ:

ЖДАН Вячеслав Миколайович – доктор медичних наук, професор, ректор Полтавського державного медичного університету, Заслужений лікар України Полтавського державного медичного університету

ДВОРНИК Валентин Миколайович – доктор медичних наук, професор, перший проректор закладу вищої освіти з науково-педагогічної роботи Полтавського державного медичного університету

КАЙДАШЕВ Ігор Петрович – доктор медичних наук, професор, проректор закладу вищої освіти з наукової роботи Полтавського державного медичного університету

АВЕТІКОВ Давид Соломонович – доктор медичних наук, професор, проректор закладу вищої освіти з навчальної роботи Полтавського державного медичного університету

ЖАМАРДІЙ Валерій Олександрович – доктор педагогічних наук, професор, декан факультету закладу вищої освіти медичного факультету №2

ЄРОШЕНКО Галина Анатоліївна – доктор медичних наук, професор закладу вищої освіти, завідувач кафедри біології Полтавського державного медичного університету

БІЛАШ Сергій Михайлович – доктор біологічних наук, професор, завідувач кафедри анатомії з клінічною анатомією та оперативною хірургією Полтавського державного медичного університету

Сучасні проблеми вивчення медико-екологічних аспектів здоров'я людини : мат-ли наук.-практ. інтернет-конференції з міжнародною участю (м. Полтава, 23-24 жовтня 2025 р.). Полтава : ПДМУ, 2025. 454 с.

У матеріалах конференції представлено результати теоретичних і прикладних досліджень, що висвітлюють актуальні питання медичної екології, біомедичних наук, клінічної діагностики, морфології, фізіології, біохімії, гігієни, епідеміології, громадського здоров'я, а також екологічних і соціальних детермінант здоров'я людини. Значну увагу приділено аналізу сучасних біомаркерів у медичній діагностиці, питанням профілактики захворювань, впливу факторів довкілля та харчової поведінки на стан серцево-судинної системи, механізмам адаптації організму до стресових чинників та впровадженню новітніх технологій у медичну практику.

Матеріали збірника відображають науковий доробок дослідників і практиків із різних країн, спрямований на інтеграцію міждисциплінарних підходів у галузі медицини та екології людини. Збірник призначений для науковців, викладачів, лікарів, аспірантів і студентів медичних та біологічних спеціальностей, а також фахівців, які працюють у сфері охорони здоров'я та екологічної безпеки.

УДК 61+613+614.7/8](063)

Відповідальність за грамотність, автентичність цитат, правильність фактів та посилань несуть автори статей.

© ПДМУ, 2025

© Кафедра біології, 2025

© Авторський колектив, 2025

поверхня п'яткової кістки, згідно результатів аналізу, мала деяку перевагу великих судинних отворів над середніми і малими ($6,00 \pm 0,31$, $4,43 \pm 0,31$ та $4,79 \pm 0,32$ відповідно). Варто додати, що 100% великих судинні отворів верхньої поверхні розташовувалися виключно в межах тарзального синусу. Нижні поверхні п'яткової кістки однаково мали на собі різні калібри судинних отворів ($5,86 \pm 0,39$ великих, $5,29 \pm 0,49$ середніх та $6,07 \pm 0,54$ дрібних). Щодо задніх поверхонь – великі отвори майже не спостерігалися ($0,43 \pm 0,14$), а середні та дрібні мали приблизно однакове співвідношення ($1,71 \pm 0,19$ та $1,51 \pm 0,27$ відповідно).

Проаналізувавши живлячі судинні отвори на поверхні п'яткової кістки стає зрозумілим, що судини, які проникають у кістку саме з латеральної поверхні найбільш схильні до травмування під час накісткового остеосинтезу п'яткової кістки пластиною.

Отримані данні допоможуть у розробленні практичних рекомендацій по плануванню хірургічних доступів та методів фіксації кісткових уламків, що в свою чергу сприятиме зниженню ризику ускладнень загоєння ран і консолідації переломів та покращить результати лікування пацієнтів.

РОЛЬ СПОРТУ У ПРОФІЛАКТИЦІ ХРОНІЧНОГО СТРЕСУ В УМОВАХ ВІЙНИ

Гончарук Н.Л., Бушан Д.А., Ілленко В.В.

Національний університет фізичного виховання і спорту України (м. Київ)

В умовах війни, в яких перебуває практично кожен громадянин України, дослідження ролі спорту для подолання хронічного стресу є надзвичайно важливим. Згідно з результатами дослідження Київського міжнародного інституту соціології, у 2024 році лише 10% населення України не переживали жодної стресової ситуації, тоді як 87% стикалися щонайменше з однією. Показники 2023 та 2024 років є найгіршими за весь час спостережень з 2000 року [2, 4]. Майже 40% населення переживали бомбардування, 30% перебувають у розлуці з близькими, 26% втратили рідних, а 23% пережили хворобу близьких.

Перебування у стані хронічного стресу є небезпечним, оскільки може призводити до відключення почуттів та виникнення «ефекту спостерігача», коли людина відчуває себе відстороненою від реального світу. Навіть незначні, але постійні стресові впливи є значними чинниками порушення багатьох фізіологічних процесів та виникнення хвороб, що негативно позначається на всіх сферах життя [1, 8]. Це становить серйозний виклик

для психічного та фізичного здоров'я нації і потребує комплексного підходу до вирішення проблеми.

У таких умовах будь-який елемент чіткої системи підтримки є важливим, і одним з найефективніших інструментів є використання рухової активності та різноманітних видів спорту [5, 6]. Аналіз наукової інформації підтверджує, що спорт допомагає долати стрес студентам, виходити з критичних станів ветеранам, опиратися стресу спортсменам, вистояти полоненим та знаходити сили жити тим, хто чекає на повернення рідних [7, 9]. Позитивні результати від занять спортом підтверджені тренерами, медиками, науковцями та фахівцями з емоційного інтелекту.

Мета дослідження – проаналізувати особливості впливу спорту на стан здоров'я людини, яка перебуває в стані стресу.

Було проаналізовано та узагальнено дані, отримані з інтернет-джерел та наукових видань. На основі цього аналізу були виділені найдієвіші заходи, що допомагають попередити стресові стани або подолати їх.

Провідними компонентами в патогенезі хронічного стресу є симпатико-наднирково-медулярна та гіпоталамо-гіпофізарно-надниркова осі [1]. У відповідь на стрес-фактори виробляються адреналін, кортизол та інші гормони, що контролюють серцево-судинні та метаболічні функції. У випадку тривалої дії тривожного фактора гіпоталамо-гіпофізарно-надниркова система прискорює свою роботу. Організм виробляє глюкокортикоїди, які беруть участь у регуляції процесів, пов'язаних зі стресом, доки не сформується адаптація і реакція не послабшає.

Якщо ж тривожний стимул не зникає, стрес стає хронічним. У цьому випадку механізм негативного зворотного зв'язку не працює, розвивається резистентність глюкокортикоїдних рецепторів, а системні рівні медіаторів стресу залишаються високими, що шкодить імунній системі та з часом пошкоджує органи і тканини [1]. Науковці Медичної школи Гарварду зазначають, що для виходу зі стресу необхідно розслабити м'язи, чому сприяють фізичні навантаження, оскільки розслаблене тіло посиляє в мозок сигнали спокою.

Дослідження американських вчених доводять, що регулярні аеробні вправи знижують загальний рівень напруги, стабілізують настрій, покращують сон та підвищують самооцінку [3, 5]. Спорт ефективно знижує втомлюваність, допомагає підвищити пильність, концентрацію та покращити когнітивну функцію, що особливо корисно під час хронічного стресу, викликаного війною. Заняття спортом знижують рівень гормонів стресу – адреналіну та кортизолу. Дослідження компанії Asics підтвердили, що після короткочасних фізичних навантажень люди відчувають загальне емоційне піднесення.

Під час фізичної активності стимулюється вироблення ендорфінів – нейромедіаторів, які покращують настрій та діють як знеболювальне [6]. Фізичні вправи можуть бути формою медитації, що дозволяє відволіктися від негативних думок, концентруючись на виконанні рухів. Особливо корисною практикою є плавання. Воно задіює одночасно кілька груп м'язів, вивільняє ендорфіни, а ритмічні рухи та занурення у воду заспокоюють нервову систему. Дослідження підтверджують, що водні вправи значно покращують настрій та зменшують симптоми, пов'язані зі стресом [10].

Заняття спортом допомагають звільнитися від м'язового напруження, яке виникає як фізіологічна реакція на стрес («бий або біжи»), дають радість від досягнення результату і самоствердження. Саме тому для ветеранів, звільнених з полону, та дітей, які втратили кінцівки, таким важливим є спорт, що надихає на нові досягнення та відновлює віру в життя [9]. Регулярна фізична активність, згідно з даними Американської асоціації хворих на тривогу та депресію, може зменшити негативний вплив стресу, покращуючи пильність, концентрацію та когнітивні здібності.

Важливо підбирати вид фізичної активності залежно від стану людини та умов її життя. При напруженому житті тренування мають бути плавними та повільними, без змагального елемента (йога, цигун, легка пробіжка). При середньому рівні стресу рекомендуються активніші види спорту (плавання, катання на велосипеді, гімнастика) [7]. Якщо ж стрес призвів до апатії та небажання жити, варто обирати інтенсивні навантаження, такі як кардіо, бокс чи веслування. Також актуальними є заходи фізкультурно-спортивної реабілітації, які допомагають відновити втрачене здоров'я за допомогою вправ низької інтенсивності.

Спорт, як системний процес, є невід'ємною і результативною складовою в подоланні стресу, який є переважаючим станом для більшості громадян у сучасному світі. Він є ефективним інструментом для вирішення цієї складної проблеми сьогодення. Важливо підбирати вид спортивної активності індивідуально з фахівцем, враховуючи всі обставини, та займатися під контролем за чіткою програмою в безпечних умовах.

Дослідження широкого кола фахівців та позитивні результати спостережень однозначно свідчать на користь спорту в боротьбі з негативними наслідками стресу на фізичному та психологічному рівнях. Варто наголосити, що заняття спортом не можуть повністю запобігти стресу чи бути єдиним інструментом для його подолання, але вони однозначно покращують здатність організму протистояти патологічному стану.

Список використаних джерел

1. Горбаченко В. А., Олянін В.В., Лук'янець О.О. Фізіологічні механізми стресу та посттравматичний стресовий розлад. *Фізіологічний журнал*. 2024. Т. 70. № 6. С. 98–109.
2. Єфременко В., Сироватко З. Вплив війни між Росією та Україною 2014-2024 років на психічний та емоційний стан студентів. *Науковий часопис УД університету імені Михайла Драгоманова. Серія 15*. 2024. №3(175). С. 15–18.
3. Жданова К.В., Порохнявий А.В. Роль спорту в підвищенні фізичної підготовки та стресостійкості співробітників національної поліції України. *Науковий вісник Ужгородського національного університету, Серія ПРАВО*. Випуск 85: частина 2 2024. С.335–340
4. Latenko, S. B., Khimich I. Y. Medical and biological aspects of mental health preservation of modern youth in conditions of military aggression. *Scientific J. of the NPU named after M. P. Drahomanov. Series 15*. 2023. Issue 3K (162). P. 3.
5. Котко Д.М., Гончарук Н.Л., Шматова О.О, Шевцов С.М. Рухова активність як одна з найпоширеніших форм покращення здоров'я різних груп населення. *Науковий часопис Українського державного університету імені Михайла Драгоманова*. 2023. Серія 15, №9(169), С.74–81.
6. Котко Д. М., Гончарук Н.Л., Левон М.М., Шевцов С.М. та ін. *Здоровий спосіб життя - якість життя: монографія*. Київ: Знання України, 2021. 256 с.
7. Левон М., Гончарук Н. Елементи здорового способу життя, зокрема рухова активність, як шляхи подолання хронічного стресу в умовах війни. *Науковий часопис Українського державного університету імені Михайла Драгоманова. Серія 15, (2(187), 2025*. С. 115–122.
8. Романова К. Б., Ганчева О. В. Тривале обмеження життєвого простору формує restraint-стрес та змінює функціональні показники. *Сучасні тенденції спрямовані на збереження здоров'я людини. Збірник наукових праць*. Харків. 2023. Вип. 4. С.144–147.
9. «Спорт знімає стрес» – тернопільський тренер про фізичну активність під час війни. Режим доступу: [https://suspilne.media/ternopil/236381-sport-znimaе-stres-ternopilskij-trener-pro fizicnu-aktivnist-pid-cas-vijni/](https://suspilne.media/ternopil/236381-sport-znimaе-stres-ternopilskij-trener-pro-fizicnu-aktivnist-pid-cas-vijni/)
10. Черевичко О., Смірнов К. Вплив плавання на психологічний стан під час відновлення після тривалого стресу. *Часопис Драгоманова. №4*. 2025 С. 207–210.

ПРОБЛЕМА ОЖИРІННЯ ДІТЕЙ З ВАДАМИ СЛУХУ В СУЧАСНІЙ ПРАКТИЦІ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ

Гопей М.М., Гопей А.М., Редько Н.О.

Національний університет фізичного виховання і спорту України (м. Київ)

Сучасний стан здоров'я населення України, зокрема дітей та молоді з сенсорними порушеннями, є суттєвим викликом для суспільства та становить загрозу для гуманітарної безпеки держави [3]. Взаємозв'язок між порушеннями слуху та ожирінням став предметом дослідження