
ЛІКАРСЬКА СПРАВА ВРАЧЕБНОЕ ДЕЛО

Науково-практичний журнал
Заснований у грудні 1918 р.
Виходить 8 разів на рік

Нагороджений Почесною грамотою

Президії Верховної Ради Української РСР



1-4 (1158)

КВІТЕНЬ–ЧЕРВЕНЬ
2021

Київ
Ференець В. Б.
2021

Засновники: НМАПО імені П. Л. Шупика
ТОВ "Інформаційно-науковий центр "Лікарська справа"

Редакція: головний редактор *В. В. Оржешковський*,
заступник головного редактора *Г. О. Соловійова*,
відповідальний секретар *В. Б. Ференець*

РЕДАКЦІЙНА КОЛЕГІЯ

Навин Кумар Агарвал (Нью Делі, Індія), *Меланія Марія де Рамос Аморім* (Ресифі, Бразилія), *О. М. Базанова* (Новосибірськ, РФ), *Н. Г. Бичкова, О. П. Волосовець, Ю. В. Вороненко, С. В. Видиборець, Віктор І. Вус* (Рим, Італія), *С. Г. Гичка, Є. М. Горбань, Н. Г. Горovenko, Ю. В. Деева, С. М. Дрогвоз* (Харків), *П. Ф. Дудка, Валерій Жуков* (Торунь, Польща), *І. С. Зозуля, В. Є. Казмірчук, Л. Д. Калюжна, Ю. І. Комісаренко, С. І. Коровін, С. О. Крамарьов, В. П. Лакатош, В. Г. Лизогуб, Л. Д. Любич, Іоанна В. Папафанасіу* (Фессалія, Греція), *В. В. Пономарьов* (Мінськ, Білорусь), *Р. Г. Процюк, В. В. Оржешковський* (головний редактор), *Н. О. Савичук, Л. М. Сківка, Г. О. Соловійова* (заст. головного редактора, відповідальна за випуск видання), *О. К. Толстанов, Маурін Флахерті* (Вінніпег, Канада), *Євангелос Фраделос* (Фессалія, Греція), *Н. В. Харченко, О. С. Чабан, С. М. Шамраєв, В. П. Шипулін, В. П. Широбоков, О. П. Яворовський* (Київ)

РЕДАКЦИОННАЯ КОЛЛЕГИЯ

Навин Кумар Агарвал (Нью Дели, Индия), *Мелания Мария де Рамос Аморим* (Ресифи, Бразилия), *О. М. Базанова* (Новосибирск, РФ), *Н. Г. Бычкова, А. П. Волосовец, Ю. В. Вороненко, Виктор И. Вус* (Рим, Италия), *С. В. Выдыборец, С. Г. Гичка, Е. Н. Горбань, Н. Г. Горovenko, Ю. В. Деева, С. М. Дрогвоз* (Харьков), *П. Ф. Дудка, Валерий Жуков* (Торунь, Польша), *И. С. Зозуля, В. Е. Казмирчук, Л. Д. Калюжная, Ю. И. Комиссаренко, С. И. Коровин, С. А. Крамарёв, В. П. Лакатош, В. Г. Лизогуб, Л. Д. Любич, В. В. Оржешковский* (главный редактор), *Иоанна В. Папафанасиу* (Фессалия, Греция), *В. В. Пономарёв* (Минск, Беларусь), *Р. Г. Процюк, Н. О. Савичук, Л. Н. Скивка, Г. А. Соловьёва* (зам. главного редактора, ответственная за выпуск), *А. К. Толстанов, Маурин Флахерти* (Виннипег, Канада), *Евангелос Фраделос* (Фессалия, Греция), *Н. В. Харченко, О. С. Чабан, С. Н. Шамраев, В. П. Шипулин, В. П. Широбоков, А. П. Яворовский*

EDITORIAL BOARD

Naveen Kumar Agarwal (New Delhi, India), *Melania Maria de Ramos Amorim* (Recife, Brazil), *Olga M. Bazanova* (Novosibirsk, Russian), *Nina G. Bychkova, Oleh S. Chaban, Yuliia V. Dieieva, Svitlana M. Drogozov* (Kharkiv), *Petro F. Dudka, Maureen P. Flaherty* (Winnipeg, Canada), *Evangelos Fradelos* (Thessaly, Greece), *Evgeniy N. Gorban, Natalia G. Gorovenko, Sergiy G. Hychka, Lidiiia D. Kaliuzhna, Vira E. Kazmirchuk, Natalia V. Kharchenko, Yulia I. Komisarenko, Sergii I. Korovin, Sergiy O. Kramarov, Volodymyr P. Lakatosh, Larysa D. Liubich, Viktor G. Lizogub, Vasyl V. Orzheshkovskiy* (Chief Editor), *Ioanna V. Papatanasiou* (Thessaly, Greece), *Vladimir V. Ponomarev* (Minsk, Belarus), *Radu G. Protsiuk, Natalia O. Savychuk, Sergiy N. Shamrayev, Volodymyr P. Shyrobokov, Larysa M. Skivka, Galyna O. Soloviova* (deputy editor-in-chief), *Oleksandr K. Tolstano, Oleksandr P. Volosovets, Yuriy V. Voronenko, Viktor I. Vus, Stanislav V. Vydyborets, Oleksandr P. Yavorovskiy, Ivan S. Zozulia, Walery Zukow* (Toruń, Poland)

Рекомендовано до видання редакційною колегією журналу

Зміст розглянуто і затверджено на засіданні вченої ради НМАПО імені П. Л. Шупика № 5 від 13.05.2020 р.

На всі статті, опубліковані в журналі, встановлюються цифрові ідентифікатори DOI

Повнотекстова версія журналу представлена на сайті. Електронні копії опублікованих статей передаються до Національної бібліотеки ім. В. В. Вернадського для вільного доступу в режимі online. Реферати статей публікуються в «Українському реферативному журналі», серія «Медицина»

Надруковані матеріали не обов'язково відображають погляди редакції, якщо це спеціально не оговорено. Редакція також не несе відповідальності за наслідки, пов'язані з використанням наданої в журналі інформації

DOI 10.31640

Передплатний індекс — 74088

ISSN 1019-5297

Адреса редакції та видавця: 01103, Київ-103, вул. Підвисоцького, 4а, поліклініка № 1

Тел./факс (044) 529-75-56, 067-302-86-10, 095-16-44-775, 063-99-38-276

E-mail: redakciya@liksprava.com, liksprava@i.ua, gala.sol@i.ua, liksprava@ukr.net Сайт: <http://www.liksprava.com>

Розрахунковий рахунок видавця: ФОП Ференець Віталій Борисович,

ЄДРФΟΥ 2389316095, р/р UA79380269000026006502028933,

Столична філія ПАТ КБ "ПриватБанк", МФО 380269, ЄДРПОУ банку 14360570

Свідцтво про державну реєстрацію: серія KB 23218-13058 ПР від 22.03.2018 р.

Опубліковані в номері статті прорецензовані

Журнал індексується в Google Scholar, Publons, ERIH Plus, Ulrich's, Index Copernikus, ELIBRARY, OJS, EBSCO Information Services, Searching Journal, WorldCat

Здано до набору 16.05.2020. Підписано до друку 26.06.2020. Формат 70×108/16.

Ум.-друк. арк. 6,83. Обл.-вид. арк. 6,45. Тираж 800 прим. Зам. 38-2020.

Виготовлення оригінал-макета та друк: ФОП Ференець В. Б., тел. 050-545-79-69

03033, м. Київ-33, вул. Жиланська, 7-б, оф. 9

Свідцтво про внесення суб'єкта видавничої справи до Державного реєстру видавців, виготівників і розповсюджувачів видавничої продукції: ДК № 2846 від 07.05.2007 р.

С. М. ІВАЩЕНКО (Київ)

ВПЛИВ РЕЖИМУ РУХОВОЇ АКТИВНОСТІ СТУДЕНТІВ ЗАКЛАДІВ ВИЩОЇ ОСВІТИ НА РІВЕНЬ ЇХ МЕНТАЛЬНОГО ЗДОРОВ'Я

Київський університет ім. Бориса Грінченка <algis6274@hotmail.com>

В статті наведено результати дослідження, спрямованого на вивчення впливу режиму рухової активності осіб молодого віку, які навчаються в закладах вищої освіти, на стан їх ментального здоров'я. Враховуючи те, що за визначенням Всесвітньої організації охорони здоров'я (ВООЗ) значення терміну «Здоров'я людини» трактується як стан її повного фізичного, душевного та соціального благополуччя, ментальне здоров'я людини слід розуміти як невід'ємну частину здоров'я, яка визначається наступними показниками: 1) відсутністю патологічних змін в організмі; 2) спроможністю повноцінно виконувати фізіологічні функції; 3) стабільністю процесів взаємодії з фізичним і соціальним середовищем. За умов ментального здоров'я людина спроможна до адекватного реагування на стресові ситуації, продуктивної діяльності, та виконання певних соціальних функцій. Крім того, вона здатна до контролю власного емоційного стану, розвитку стосунків з іншими особами та засвоєння нових знань і практичних навичок. Навчання в закладах вищої освіти становить собою складний і відповідальний процес, пов'язаний з інтенсивним впливом на центральну нервову систему людини, тому контроль показників ментального здоров'я в ході навчального процесу в закладах вищої освіти є важливою умовою збереження ресурсу професійного здоров'я як викладачів, так і студентів. Більшу частину навчальної інформації студенти сприймають за допомогою зорового та слухового аналізаторів, тому динамічний контроль функціонального стану цих аналізаторів в процесі навчання у закладах вищої освіти є вкрай важливим. Перш за все, потрібно дослідити вихідний стан зорового і слухового аналізаторів перед початком процесу навчання. Для цього слід застосовувати спеціальні методики медичних досліджень і відповідне обладнання. Тих студентів, які мають певні відхилення у стані зорового або слухового аналізаторів (короткозорість, далекозорість, астигматизм, зниження слуху), слід взяти на особливий облік та періодично контролювати зміни у стані їх аналізаторів в ході навчального процесу. Для цих студентів необхідно встановити індивідуальний регламент зорових та слухових навантажень та постійно слідкувати за його суворим дотриманням. Крім того, для всіх студентів слід розробити індивідуальні алгоритми щоденної фізичної активності, тому що саме цей аспект функціональної активності людини відіграє важливу роль у підтримці оптимального стану її ментального здоров'я. Проведене дослідження показало, що розробка та впровадження у повсякденну діяльність закладів вищої освіти методик збереження ментального здоров'я студентів та стимуляції когнітивних функцій їх центральної нервової системи сприяють підвищенню якості підготовки спеціалістів та забезпечують їх спроможність до ефективної трудової діяльності за обраним фахом.

Ключові слова: заклади вищої освіти; ментальне здоров'я; когнітивні функції мозку, центральна нервова система.

Вступ. Однією з важливих проблем, пошук шляхів вирішення якої здійснюють вчені багатьох країн світу, є збереження здоров'я людей в процесі їх професійної діяльності [5, 7].

Слід зазначити, що поняття про професійну діяльність є багатогранним і включає в себе значну кількість видів фізичної та інтелектуальної активності, які характеризуються їх професійним спрямуванням [4].

Одним з видів такої діяльності справедливо можна вважати навчання у закладі вищої освіти. Цей процес пов'язаний з екстремальним рівнем інтелектуальних і психоемоційних навантажень і тому він суттєво впливає на стан ментального здоров'я студентів [6].

За даними аналізу як вітчизняної, так і закордонної наукової літератури, протягом останніх років багато досліджень проводилось з метою вивчення змін, які відбуваються в організмі людини під впливом того чи іншого виду професійної діяльності [3, 9].

Деякі роботи були присвячені визначенню шляхів підвищення ефективності інтелектуальної діяльності спеціалістів, які працюють в різних галузях народного господарства [2].

Корисні поради для оптимізації діяльності представників інженерно-технічного складу державних наукових закладів були обґрунтовані на основі фундаментальних наукових досліджень [8].

В деяких роботах докладно представлені сучасні методи профілактики порушень ментального здоров'я та розладів когнітивних функцій головного мозку людини [1]. Але на жаль, до цього часу залишається поки що недостатньо вивченим питання щодо впливу режиму рухової активності осіб молодого віку на стан їх ментального здоров'я.

Вивчення саме цього питання було головною метою проведеного наукового дослідження, результати якого і лягли в основу даної статті.

Мета дослідження – визначення характеру впливу різних режимів рухової активності на стан ментального здоров'я та основні когнітивні функції центральної нервової системи осіб молодого віку.

Матеріали і методи. Дане дослідження проводили в період з березня 2018 р. до березня 2020 р. Всього до участі в дослідженні було залучено 148 студентів закладів вищої освіти м. Києва.

В процесі роботи були застосовані наступні наукові методи: аналіз та узагальнення наукової літератури, метод педагогічного спостереження та педагогічного експерименту, анкетування, інтерв'ю та методи статистичної обробки отриманих даних.

Результати та їх обговорення. Як в деяких країнах світу, так і в Україні спроби глибоко дослідити залежність рівня ментального здоров'я людини від характеру його фізичної активності систематично здійснюються ще з позаминого століття. Але саме в наш час спостерігається інтенсивний розвиток технологій наукових досліджень на основі залучення широкого кола фахівців охорони здоров'я, освіти та фізичного виховання.

В процесі проведення даного дослідження було підтверджено думку про те, що оптимальний режим рухової активності осіб молодого віку має позитивний вплив на рівень їх ментального здоров'я.

Рівень ментального здоров'я залучених до проведення дослідження студентів визначали за показниками наявності у них скарг на погіршення самопочуття. Найчастіше у студентів мали місце наступні скарги: головний біль, порушення сну, запаморочення, швидка стомлюваність, дратівливість. Протягом всього періоду дослідження ми фіксували прояви типових ознак порушення самопочуття студентів за критеріями інтенсивності виявлення симптомів та частоти їх виникнення.

Слід зазначити, що загальний рівень інтелектуальних та психоемоційних навантажень на всіх студентів був типовим і відповідав всім вимогам щодо організації навчального процесу в закладах вищої освіти.

Оцінку рухової активності студентів проводили за методикою Фремингемського дослідження з визначенням індексу фізичної активності та використанням хронометражу добової рухової активності. Застосування даної методики до-

зволило нам кількісно і якісно визначати добову рухову активність студентів на основі хронометражу їх добової діяльності різного характеру з реєстрацією інтенсивності кожного виду фізичного навантаження. При цьому всю рухову активність студентів ми розподіляли на п'ять рівнів: базовий, сидячий, малий, середній і високий.

На основі ретельного аналізу режиму рухової активності всіх студентів, залучених до дослідження, їх розподілили на три групи. До I групи віднесли тих осіб, рівень рухової активності яких був недостатнім, зважаючи на нормативні показники, характерні для їх віку. У студентів II групи рівень рухової активності був оптимальним, а у студентів III групи він був надмірним.

Порушення самопочуття студентів оцінювали в балах в залежності від їх інтенсивності та частоти виникнення. Якщо порушення самопочуття було незначним і не приводило до зниження рівня працездатності, такий стан оцінювали в 1 бал. У випадках, коли внаслідок порушення самопочуття спостерігалося помірне зниження рівня працездатності, виставляли оцінку в 2 бали. Нарешті, якщо порушення самопочуття було суттєвим і фактично зумовлювало неможливість виконання студентом навчальних завдань, такий стан оцінювали в 3 бали.

Всі випадки порушення самопочуття студентів фіксували за їх власним визначенням і підсумовували за весь період проведення дослідження. Після цього визначали середні показники за кожний вид порушення самопочуття у всіх трьох групах студентів (таблиця).

Залежність самопочуття студентів від режиму їх рухового активності

Характер порушення самопочуття	Рівень рухової активності студентів		
	недостатній	оптимальний	надмірний
Головний біль	186,2 ± 4,4	164,5 ± 4,2	178,1 ± 4,3
Порушення сну	192,4 ± 4,5	183,3 ± 4,4	198,6 ± 4,6
Запаморочення	122,9 ± 3,1	96,8 ± 2,5	128,5 ± 3,2
Швидка стомлюваність	225,3 ± 5,3	202,6 ± 5,1	229,6 ± 5,4
Дратівливість	142,4 ± 3,5	132,4 ± 3,4	147,4 ± 3,6

Дані, наведені в таблиці, свідчать про те, що у тих студентів, рівень рухової активності яких був оптимальним, показники частоти та інтенсивності порушень самопочуття є нижчими, ніж у студентів з недостатнім або надмірним рівнем рухової активності.

Такі результати підтверджують думку про те, що оптимізація (на науковому підґрунті) рухової активності студентів може сприяти поліпшенню їх самопочуття та підвищити рівень їх адаптації до інтенсивних інтелектуальних та психоемоційних навантажень, пов'язаних з навчальним процесом.

Висновки. На основі результатів проведеного дослідження можна зробити такі висновки: 1. Студенти, які проходять навчання у закладах вищої освіти, мають різні рівні їх рухової активності (недостатній рівень рухової активності, оптимальний рівень рухової активності та надмірний рівень рухової активності). 2. У студентів закладів вищої освіти, які мають оптимальний рівень рухової активності, показники частоти виникнення та інтенсивності проявів порушень самопочуття є значно нижчими, ніж у студентів з недостатнім або надмірними рівнем рухової активності. 3. Науково обґрунтована оптимізація алгоритму рухової активності студентів в процесі їх навчання у закладах вищої освіти може сприяти покращенню їх самопочуття та підвищенню рівня їх адаптації до інтенсивних інтелектуальних та психоемоційних навантажень, пов'язаних з навчальним процесом.

Список літератури

1. *Динаміка стану здоров'я деяких категорій населення України з урахуванням регіональних особливостей його показників* / Під ред. В. М. Коваленка. – К.: Оріон, 2016. – С. 32–44.
2. *Дутчак М., Андрєєва О.* Оцінювання рівня сформованості цінностей здорового способу життя студентської молоді // Слобожанськ. наук.-спорт. вісн. – 2019. – № 1. – С. 5–11.
3. *Ісидорина В. Л., Манко І. М.* Пріоритети здоров'я студентів закладів вищої освіти. Рівень валеологічної грамотності студентів // Вісн. наук. спілки студентів, аспірантів та молодих вчених. – 2017. – № 1. – С. 75–79.
4. *Логвиненко О.* Здоровий спосіб життя як наукове інтегроване поняття // Молодь і ринок. – 2014. – № 5. – С. 62–65.
5. *Маркович І. Ф.* Медично-соціологічне дослідження факторів способу життя, професійної діяльності та особистого відношення до медичної допомоги // Вісн. соц. гігієни та організації охорони здоров'я України. – 2016. – № 4. – С. 57–65.
6. *Редько Т. М.* Проблема збереження здоров'я студентів на сучасному етапі розвитку системи вищої освіти // Чернігів: Вісн. ЧНПУ. – 2015. – № 124. – С. 45–48.
7. *Савицький В. Л., Клішевич Б. А., Гончаренко І. Ф., Єщенко В. І.* Досвід формування професійних якостей спеціалістів // Військ. медицина України. – 2016. – Вип. 16, № 2. – С. 115–124.
8. *Ivashchenko S.* Historical Preconditions of the Origin of Self-Olympic Direction of Physical Culture in Ukraine // Physical Education and Sport through the Centuries. – 2019. – Vol. 5 (Issue 2). – P. 36–42.
9. *Winkler S., Wagner F., Weber M. et al.* Current therapeutic strategies of heterotrophic rehabilitation among clinical departments in Germany // BMC Musculoskeletal Disorder. – 2015. – Vol. 16. – P. 313–325.



ВЛИЯНИЕ РЕЖИМА ДВИГАТЕЛЬНОЙ АКТИВНОСТИ СТУДЕНТОВ ВЫСШИХ УЧЕБНЫХ ЗАВЕДЕНИЙ НА УРОВЕНЬ ИХ МЕНТАЛЬНОГО ЗДОРОВЬЯ

С. Н. Иващенко (Киев)

В статье приведены результаты исследования, направленного на изучение влияния режима двигательной активности лиц молодого возраста, обучающихся в учреждениях высшего образования, на состояние их ментального здоровья. Учитывая то, что по определению ВОЗ значение термина «Здоровье человека» трактуется как состояние её полного физического, душевного и социального благополучия, ментальное здоровье человека следует понимать как неотъемлемую часть здоровья, которая определяется следующими показателями: отсутствием патологических изменений в организме, способностью полноценно выполнять физиологические функции, стабильностью процессов взаимодействия с физической и социальной средой. В условиях ментального здоровья человек способен к адекватному реагированию на стрессовые ситуации, продуктивной деятельности и выполнению определённых социальных функций. Кроме того, сохраняется контроль над собственным эмоциональным состоянием, развитием отношений с другими лицами и усвоением новых знаний и практических навыков. Обучение в вузах представляет собой сложный и ответственный процесс, связанный с интен-

сивным воздействием на центральную нервную систему (ЦНС) человека, поэтому контроль показателей ментального здоровья в ходе учебного процесса является важным условием сохранения ресурса профессионального здоровья как преподавателей, так и студентов. Большую часть учебной информации студенты воспринимают с помощью зрительного и слухового анализаторов, поэтому динамический контроль функционального состояния этих анализаторов в процессе является крайне важным. Прежде всего, перед началом обучения нужно исследовать исходное состояние зрительного и слухового анализаторов. Для этого следует применять специальные методики медицинских исследований и соответствующее оборудование. Студентов, имеющих определённые отклонения в состоянии зрительного или слухового анализаторов (близорукость, дальнозоркость, астигматизм, снижение слуха), следует взять на особый учёт и периодически контролировать изменения в состоянии их анализаторов в ходе учебного процесса. Для этих студентов необходимо установить индивидуальный регламент зрительных и слуховых нагрузок и постоянно следить за его строгим соблюдением. Кроме того, для каждого студента следует разработать индивидуальный алгоритм ежедневной физической активности, так как именно этот аспект функциональной активности человека играет важную роль в поддержании оптимального состояния её ментального здоровья. Проведённое нами исследование показало, что разработка и внедрение в повседневную деятельность вузов методик сохранения ментального здоровья студентов и стимуляции когнитивных функций их ЦНС способствуют повышению качества подготовки специалистов и обеспечивают их способность к эффективной трудовой деятельности по избранной специальности.

Ключевые слова: заведения высшего образования; ментальное здоровье; когнитивные функции мозга; центральная нервная система.

THE INFLUENCE OF THE MOTOR ACTIVITY REGIME OF HIGHER EDUCATION STUDENTS ON THEIR MENTAL HEALTH

S. N. Ivaschenko (Kiev, Ukraine)

Kiev Boris Grinchenko University

Introduction. This article presents the results of a study aimed at studying the influence of the motor activity regime of young people studying in higher education institutions on their mental health. **The aim of the study.** Considering that, according to the definition of the World Health Organization (WHO), the meaning of the term "Human health" is interpreted as the state of its complete physical, mental and social well-being, mental health of a person should be understood as an integral part of health, which is determined by the following indicators: the absence of pathological changes in the body, the ability to fully perform physiological functions, the stability of the processes of interaction with the physical and social environment. **Materials and methods.** In conditions of mental health, a person is capable of an adequate response to stressful situations, productive activity and the performance of certain social functions. In addition, she is capable of controlling her own emotional state, developing relationships with others, and assimilating new knowledge and practical skills. Education in institutions of higher education is a complex and responsible process associated with an intense impact on the central nervous system of a person. Therefore, the control of mental health indicators during the educational process in higher education institutions is an important condition for preserving the resource of professional health of both teachers and students. **Results and discussion.** Students perceive most of the educational information with the help of visual and auditory analyzers. Therefore, the dynamic control of the functional state of these analyzers in the learning process in higher education institutions is extremely important. First of all, you need to investigate the initial state of the visual and auditory analyzers before starting the learning process. For this, special medical research techniques and appropriate equipment should be used. Those students who have certain deviations in the state of the visual or auditory analyzers (myopia, farsightedness, astigmatism, hearing loss) should be taken on special account and periodically monitored for changes in the state of their analyzers during the educational process. For these students, it is necessary to establish individual regulations for visual and auditory loads and constantly monitor their strict observance. In addition, individual algorithms of daily physical activity should be developed for all students, since it is this aspect of a person's functional activity that plays an important role in maintaining the optimal state of his mental health. **Conclusions.** Our research has shown that the development and implementation of methods for maintaining the mental health of students and stimulating the cognitive functions of their central nervous system into the daily activities of higher educational institutions contribute to improving the quality of training of specialists and ensure their ability to effectively work in their chosen specialty.

Key words: institutions of higher education; mental health; cognitive functions of the brain; central nervous system.