



Вінницький національний медичний
університет ім. М. І. Пирогова
Рада студентського наукового товариства
Рада молодих вчених



Вінниця,
Україна

8-10 квітня
2020 р.

VNMMU



MEDICAL CONFERENCE

МАТЕРІАЛИ

XVII науково - практичної конференції
студентів та молодих вчених
з міжнародною участю

«Перший крок в науку-2020»

МІНІСТЕРСТВО ОХОРОНИ ЗДОРОВ'Я УКРАЇНИ
Вінницький національний медичний університет ім. М.І. Пирогова
Студентське наукове товариство
Рада молодих вчених

МАТЕРІАЛИ
XVII Науково-практичної конференції студентів та молодих
вчених з міжнародною участю
«Перший крок в науку — 2020»

8-10 квітня 2020 року
м. Вінниця

УДК: 061.3:001:616-053.82+378.22

Друкується відповідно до рішення Вченої Ради Вінницького національного медичного університету ім. М.І. Пирогова

Головний редактор – академік Національної академії медичних наук України,
проф. В. М. Мороз.

Заступники головного редактора – проф. О. В. Власенко
проф. Н. І. Волощук.

Відповідальні секретарі – О. А. Філевич,
Н. М. Назарчук.

Члени редакційної колегії: А. О. Петренко, О. Ю. Бабійчук, О. Г. Басінських,
С. В. Должикова, Т. Л. Домбровська, К.О. Кошова, А. О. Куцало,
А. А. Моїсєєнко, О. М. Плавков, О. І. Сушицька, С. С. Ткачук, Н. В. Толочко.

У збірнику розміщені матеріали XVII Міжнародної наукової конференції студентів та молодих вчених «Перший крок в науку – 2020»

За зміст опублікованих матеріалів відповідальність несуть автори

Підписано до друку 10.03.2020
Формат 64х90/8. Папір офсетний.
Друк різнографічний. Гарнітура Times New Roman.
Умов. друк. арк. 73,0. Обл.-вид. арк. 67,89.
Наклад 170 прим. Зам. № 2327/1.
Віддруковано з оригіналів замовника.
ФОП Корзун Д.Ю.
21027, а/с 8825, м. Вінниця, вул. 600-річчя, 21.
Тел.: (0432) 603-000, 69-67-69.

Бокоч В.І., Сущенко А.О., Мельник Д.С.
**ГІГІЄНІЧНА ОЦІНКА ВПЛИВУ СТРЕСУ НА ВИНИКНЕННЯ ШКІДЛИВИХ
ЗВИЧОК У СТУДЕНТІВ ВІННИЦЬКОГО НАЦІОНАЛЬНО МЕДИЧНОГО
УНІВЕРСИТЕТУ ІМ. М.І.ПИРОГОВА**

Кафедра загальної гігієни та екології

Шевчук Т.В. (к.мед.н., доц.)

Вінницький національний медичний університет ім. М. І. Пирогова

м. Вінниця, Україна

Актуальність: Загальновідомо, що стрес негативно впливає на роботу багатьох систем організму. З моменту впливу подразника на організм виділяється цілий ряд гормонів, які за своєю структурою та механізмом дії поділяються на дві групи: кортикостероїди (кортизол, глюкокортикоїди) та катехоламіни (адреналін, норадреналін). Організм швидше реагує на дію катехоламінів, унаслідок чого відбувається посилене потовиділення, погіршення апетиту, пришвидшення серцебиття та дихання. Натомість, дія кортикостероїдів проявляється пізніше, але триває довше. Надмірна кількість глюкокортикоїдів негативно впливає на стан імунної системи та сприяє руйнації синаптичних зв'язків центральної нервової системи. Більшість людей страждають від впливу стресу, але що стосується студентів, то цей вплив особливо високий через адаптацію до навчального процесу та інформаційне перенавантаження. Дуже часто це сприяє розвитку шкідливих звичок, які призводять до погіршення загального стану організму, зниження працездатності та розвитку різноманітних хвороб.

Мета: Провести моніторинг впливу стресу на життя студентів і оцінити його роль у виникненні шкідливих звичок.

Матеріали і методи: Для проведення дослідження було обрано групу студентів віком від 18-23 років у кількості 270 осіб. Оцінювання проводилось за допомогою соціометричного опитування та анкетування google forms з подальшою обробкою результатів.

Результати: Проаналізувавши анкети учасників опитування, ми розділили їх на 3 групи в залежності від віку та курсу навчання. Перша група включала 62 студенти першого курсу, друга 118 – другого курсу, третя 90 – третього курсу. Нами було виявлено, що найбільший рівень стресу наявний у студентів 3 курсу – 82%; у другого курсу склав 78%, а у першого курсу – 62%. Основною причиною стресу 70% респондентів назвали надмірне навантаження під час навчання та підготовки до іспитів і 30% – сімейні обставини та матеріальну неспроможність. Серед опитаних осіб, кількість студентів, які мають шкідливі звички становить 38% (102 студенти). З них 55% (56 студентів) пов'язують виникнення шкідливих звичок з тривалою емоційною напругою під час навчання, конфліктами з викладачами та непорозумінням з рідними. Найпоширенішими шкідливими звичками серед студентів виявились куріння та регулярне вживання алкоголю. 23,4% опитаних студентів вказали, що для боротьби зі стресом вони вживають лікарські засоби серед яких найбільш поширені: адаптол, седістрес, Mg+b6.

Висновок: Результати досліджень показали, що у 77% обстежуваних проявляється негативний вплив стресу на навчання і здоров'я. У великої кількості студентів з'явилися шкідливі звички після вступу до ВНМУ, що ними обґрунтовується, як один з методів боротьби зі стресом. Серед рекомендацій, які допомагають подолати негативний емоційний статус та запобігають розвитку хронічного стресу найбільш впливовими слід вважати: дотримання гігієнічних норм харчування, достатній сон та оптимізація робочого дня студента.