



International Science Group

ISG-KONF.COM

X

**INTERNATIONAL SCIENTIFIC
AND PRACTICAL CONFERENCE**

**"ANALYSIS OF MODERN WAYS OF DEVELOPMENT OF
SCIENCE AND SCIENTIFIC DISCUSSIONS"**

Bilbao, Spain

November 29 – December 02, 2022

ISBN 979-8-88831-928-4

DOI 10.46299/ISG.2022.2.10

ANALYSIS OF MODERN WAYS OF DEVELOPMENT OF SCIENCE AND SCIENTIFIC DISCUSSIONS

Proceedings of the X International Scientific and Practical Conference

Bilbao, Spain
November 29 – December 02, 2022

UDC 01.1

The 10th International scientific and practical conference “Analysis of modern ways of development of science and scientific discussions” (November 29 - December 02, 2022) Bilbao, Spain. International Science Group. 2022. 606 p.

ISBN – 979-8-88831-928-4

DOI – 10.46299/ISG.2022.2.10

EDITORIAL BOARD

<u>Pluzhnik Elena</u>	Professor of the Department of Criminal Law and Criminology Odessa State University of Internal Affairs Candidate of Law, Associate Professor
<u>Liudmyla Polyvana</u>	Department of Accounting and Auditing Kharkiv National Technical University of Agriculture named after Petr Vasilenko, Ukraine
<u>Mushenyk Iryna</u>	Candidate of Economic Sciences, Associate Professor of Mathematical Disciplines, Informatics and Modeling. Podolsk State Agrarian Technical University
<u>Prudka Liudmyla</u>	Odessa State University of Internal Affairs, Associate Professor of Criminology and Psychology Department
<u>Marchenko Dmytro</u>	PhD, Associate Professor, Lecturer, Deputy Dean on Academic Affairs Faculty of Engineering and Energy
<u>Harchenko Roman</u>	Candidate of Technical Sciences, specialty 05.22.20 - operation and repair of vehicles.
<u>Belei Svitlana</u>	Ph.D., Associate Professor, Department of Economics and Security of Enterprise
<u>Lidiya Parashchuk</u>	PhD in specialty 05.17.11 "Technology of refractory non-metallic materials"
<u>Levon Mariia</u>	Candidate of Medical Sciences, Associate Professor, Scientific direction - morphology of the human digestive system
<u>Hubal Halyna Mykolaivna</u>	Ph.D. in Physical and Mathematical Sciences, Associate Professor

66.	Prylutskyi M., Zaletok S., Yanish Y. THE INHIBITORY EFFECT OF SPERMINE ON THE GROWTH AND SURVIVAL OF PROSTATE CANCER CELLS	315
67.	Іваниш Я.Я. ПРО НЕОБХІДНІСТЬ СТВОРЕННЯ ДНК-БАЗ ДЛЯ ПІДВИЩЕННЯ ЯКОСТІ СУДОВО-МЕДИЧНИХ ЕКСПЕРТИЗ З МЕТОЮ ІДЕНТИФІКАЦІЇ ЗАГИБЛИХ ВНАСЛІДОК РОСІЙСЬКОЇ АГРЕСІЇ В УКРАЇНІ	318
68.	Бєлова О.Г. ІНДЕКС МАСИ ТІЛА ЯК ФАКТОР РИЗИКУ РОЗВИТКУ ІНФЕКЦІЇ СЕЧОВИВІДНИХ ШЛЯХІВ ТА БЕЗСИМПТОМНОЇ БАКТЕРІУРІЇ У ЖІНОК ПІД ЧАС ВАГІТНОСТІ	320
69.	Зборовський О., Ковальчук Д., Кравець А., Шкіренко О., Кульбака О. МУЛЬТИДИСЦИПЛІНАРНИЙ АНАЛІЗ СТРУКТУРИ БОЙОВИХ ПОРАНЕНЬ ТА ЩЕЛЕПНО-ЛИЦЬОВИХ ТРАВМ ПАЦІЄНТІВ З ДЕОКУПОВАНИХ ТЕРИТОРІЙ ТА ТИМЧАСОВО ПЕРЕМІЩЕНИХ ОСІБ	324
70.	Рева Т.В., Стадник Д.В. НАСЛІДКИ НЕДОСИПАННЯ НА СТАН ЗДОРОВ'Я ЛЮДИНИ	328
71.	Сорокіна К.О., Погребняк Л.А. ЗАСТОСУВАННЯ ПАВУКОВОГО ШОВКУ У ТКАНИННІЙ ІНЖЕНЕРІЇ ШКІРИ	332
72.	Сорокіна К.О. ЗАСТОСУВАННЯ БІОМАТЕРІАЛІВ ДЛЯ КАРКАСІВ У ТКАНИННІЙ ІНЖЕНЕРІЇ СЕЧОВОГО МІХУРА	335
73.	Ушакова М.А., Сухоносів Р.О., Шевцов О.О. ЗНАЧЕННЯ РОЗГЛЯДУ "ПРОПОРЦІЇ ТІЛА" В ПІДГОТОВЦІ СПЕЦІАЛІСТІВ З "ФІЗИЧНОЇ ТЕРАПІЇ ТА ЕРГОТЕРАПІЇ"	339
74.	Чабан Т.В., Бочаров В.М., Чубач М.І. ОСОБЛИВОСТІ ЛАБОРАТОРНИХ ПОКАЗНИКІВ ПРИ ПНЕВМОНІЇ, ВИКЛИКАНОЇ ВІРУСОМ SARS-COV-2	343

НАСЛІДКИ НЕДОСИПАННЯ НА СТАН ЗДОРОВ'Я ЛЮДИНИ

Рева Тетяна Василівна

доцент, кандидат медичних наук,
доцент закладу вищої освіти
кафедри внутрішньої медицини, клінічної
фармакології та професійних хвороб
Буковинський державний медичний університет

Стадник Дмитро Володимирович

студент 5 курсу, спеціальність 222 «Медицина»
Буковинський державний медичний університет

Сон – це базова потреба кожної людини. Дорослі мають регулярно спати щонайменше 6-8 годин на добу. Дітям для повноцінного відпочинку потрібно від 10 до 17 годин залежно від віку [1]. Якщо ж людина не має повноцінного сну і це регулярно відбувається, відповідно слід чекати негативних наслідків з багатьох сфер життя, адже знайти щось позитивне у хронічному недосипанні досить складно. Про шкоду недосипання для організму людини написано багато.

Брак сну не тільки негативно впливає на наш настрій та порушує концентрацію уваги, він може призвести до багатьох серйозних захворювань. Ми постійно зайняті, ставимо собі безліч завдань, виконуємо їх, паралельно придумуючи нові, як нам здається не менш важливі завдання. У підсумку, часу нам не вистачає і ми забираємо час у сну, привчаючи себе спати не більше 4-5 годин на добу. Такий ритм життя здається нормальним, але тільки це абсолютно неправильно. У такому ритмі, наш організм працює в напруженому режимі, з останніх сил і стрімко зростає ймовірність розвитку багатьох важких захворювань [2].

Саме під час сну відбувається нормалізація роботи нервової системи, зміцнюється імунітет, так як саме під час сну відбувається поповнення витраченої нашим організмом енергії. Саме під час сну людина швидше відновлюється після хвороби, у неї краще і швидше затягуються різні рани і опіки, а відпочивши і «підзарядившись» мозок, починає набагато краще мислити аналітично, швидше знаходяться відповіді на ті питання, які напередодні здавалися практично нерозв'язаними. Недарма народне прислів'я говорить: «Ранок вечора мудріший». Звичайно, не страшно, якщо інколи поспати менше, одну або максимум дві ночі, замість необхідних 8 годин. Але слід очікувати, що буде відчуття втомленості та розбитості, проте непоправних змін в організмі не відбудеться. Якщо ж недосипання відбувається регулярно, є небезпека отримати серйозні порушення фізичного і психічного здоров'я. Природньо нам хочеться спати із настанням темряви. Проте штучне світло збиває наші біоритми, тому жителі міст сплять гірше, ніж мешканці сільської місцевості. Іноді нам здається,

що ми достатньо спимо і наше тіло разом із нервовою та іншими системами організму відпочиває вдосталь, проте слід попередити, що це помилка. Доказом цього є висновки у всеосяжному анкетному опитуванні, проведеному JYSK, у якому взяли участь понад 35 000 людей з 19 різних країн Європи. Майже кожний четвертий учасник (23,3%) повідомив, що він погано чи дуже погано спить. Більше ніж кожен десятий (13,3%) завжди відчуває себе сонливим або втомленим протягом дня, це також можна пояснити чому значна частина (42,6%) іноді дримає вдень [3]. Цікаво те що, 66,9% опитуваних прокидаються вночі, більшість із них (60,7%) прокидається, тому що їм доводиться йти в туалет, кожен третій (33,6%) прокидається через некомфортну температуру в спальній кімнаті або тому що вони відчувають дискомфорт, оніміння чи болісні відчуття (22%); 38,9% опитуваних завжди використовують гаджети, наприклад смартфон або телевізор, у ліжку перед сном [3].

Слід також зазначити інші симптоми, які поєднуються із недосипанням: втома і пригніченість, часте позіхання, дратівливість і депресивний стан, нездатність зосередитись, «каша в голові», незібраність, відсутність мотивації, зниження статевого потягу, підвищений апетит і потяг до вуглеводів. Недосипання відіграє основну роль у процесі мислення та навчанні, порушуючи когнітивні процеси: послаблюється увага, пам'ять, концентрація, порушується здатність обробляти інформацію (міркувати/аналізувати) і приймати рішення. Така ситуація заважає ефективному навчанню і продуктивній роботі.

Студенти медичного університету часто стикаються із даною проблемою – часті недосипання шкодять в тих моментах, коли справді потрібно зосередитись, але це неможливо зробити. Поганий сон також є причиною блідої та млявої шкіри, появи темних кіл під очима, що пов'язано із виробленням гормону кортизолу, який відповідає за колаген (робить шкіру гладкою та еластичною). Більше того, через недосипання гормон виробляється у більшій кількості і починає розщеплювати колаген, що призводить до в'ялості шкіри і сірого кольору обличчя.

Слід зауважити, що у людей старшого віку, які регулярно мають сон тривалістю менше 6 годин, збільшується ймовірність інфаркту та інсульту, оскільки порушується серцевий ритм (його збільшення), підвищення тиску і рівня певних хімічних речовин, що відповідають за запалення, які спричиняють додаткове навантаження на серце.

Науковці називають три складові якісного сну: тривалість – має бути достатньою, щоб організм встиг відпочити й підготуватися до наступного дня, безперервність – періоди сну мають безупинно переходити один в один; глибина – сон має бути достатньо глибоким, щоб відновлювати життєві сили. Наша поведінка впродовж дня, а особливо перед сном, впливає на якість сну. Отож Центр громадського здоров'я наводить рекомендації Міжнародного товариства сну, що допоможуть добре почуватися у будь-якому віці. Слід сформувати звичку лягати спати і прокидатися в один і той самий час (навіть у вихідні). Не зловживати алкоголем та відмовитися від паління, особливо перед сном. Тривалість денного сну не повинна перевищувати 45 хвилин. Вчені визначили,

що найкращий час для такого сну – 15.00. Такий відпочинок буде корисним, якщо повноцінно спати вночі, інакше організм компенсуватиме нічний сон денним. Не слід вживати важку, гостру, солодку їжу за 4 години до сну. Легкий перекус цілком допустимий. Дієтологи пояснюють, що на ніч не варто їсти капусту, цитрусові, томатний соус, темний шоколад, ковбасно-м'ясну продукцію, червоне м'ясо та гостру їжу. Не дати заснути можуть також певні напої (кава, чай зелений чи з м'яти) та навіть специфічна зубна паста. Помірні фізичні навантаження корисні кожному, але не перед сном. Температурний режим у спальні має бути комфортним, кімнату слід регулярно провітрювати. Перед сном дуже добре прийняти теплу ванну, в яку можна додати кілька крапель ефірних масел, відвар заспокійливих трав, можна випити чай з ромашкою або м'ятою, додавши чайну ложечку меду. Розташування спальні повинно бути таким чином, щоб небажані звуки не потрапляли всередину. Температура у кімнаті повинна бути близько 16-17⁰. Спальня – це приміщення, в якому сплять, відпочивають, у ліжку не слід читати, працювати за комп'ютером та дивитися телевізор. Адже наш сон «крадуть» телевізори, комп'ютери та інші гаджети [4]. По-перше, вони виділяють «холодне» світло, яке знижує продукцію мелатоніну (гормону сну). Як виявили науковці з Піттсбурзького університету, найактивніші користувачі гаджетів у віці 19-32 років – удвічі частіше страждають на порушення сну, ніж ті, хто вчасно відкладає «подразники». По-друге, «залипання» у фільми та серіали погіршує якість сну і збільшує безсоння. Після перегляду такого контенту потрібно більше часу, щоб заснути. Особливо, якщо перегляд фільмів (фільмів-жахів) містить сцени, які будуть збуджувати нервову систему і тривожитимуть душу. [5]

Недосипання – це погана звичка, з якою потрібно боротись, а повноцінний сон являється запорукою фізичного і психічного благополуччя. Поганий сон не залишає без уваги жодну систему в організмі. Найбільший негативний вплив від недосипання отримує наш головний мозок, а якщо недоотримання сну продовжується, слід очікувати проблем із психоемоційною сферою та фізичним здоров'я [6].

Живучи у сучасному світі в умовах війни, не слід забувати і намагатись налагодити свій режим сну. Оскільки стрес від новин і поганий сон – це шлях до розвитку безлічі хвороб. Звичайно, що це досить складно, але потрібно спробувати, і таким чином підвищиться продуктивність. Сон, можливо, єдине джерело молодості. Багато досліджень показали, що сон продовжує життя. Тому слід пам'ятати, що сон має, навіть, більший вплив на здоров'я, ніж фізична форма.

Список літератури:

1. Eric Suni, Staff Writer Eric November 3, 2022, Sleep Deprivation.
2. James Beckerman MD, FACC on February 13, 2014, 10 Things to Hate About Sleep Loss.
3. Stacy Sampson D.O. by Stephanie Watson and Kristeen Cherney – updated on December 15, 2021, The Effects of Sleep Deprivation on Your Body.

4. Dr. Carl Rosenberg, Sleep health solution April 8, 2019 Effects of Long-Term Sleep Deprivation.
- 5 .Healtessentials, Mach 25, 2022, Here is what happens when you don't get enough sleep(and how much you really need a night).
6. Eric J. Olson, November 28, 2018, M.D.Lack of sleep: Can it make you sick?