

борошна з огляду на високий вміст харчових волокон та можливість забезпечити організм значною кількістю цього нутрієнту. Крім того такі продукти здатні нормалізувати перебіг фізіологічних процесів в організмі в сучасних несприятливих екологічних умовах, нервово-емоційних та фізичних перенавантаженнях.

Список літератури:

1. Сімахіна Г. О., Науменко Н. В., Башта А. О. Основи валеології. Оздоровчі аспекти харчування. Київ: «Сталь», 2020. 316 с.
2. Walls H. L., Cornelsen L., Lock K., Smith R. D. How much priority is given to nutrition and health in the EU Common Agricultural Policy? *Food Policy*, 2016. Vol. 59. P. 12-23.
3. Sehn G. A. R., Ortolan F., Nabeshima E., Steel C. Whole grain wheat flour: Definitions, production, nutritional, technological and microbiological aspects for application in bakery and pasta products. *Flour: Production, Varieties and Nutrition* / In María Dolores Torres Pérez, Santiago de Compostela, 2018. 346 p.

СОН ЯК ОДИН З ЧИННИКІВ ВПЛИВУ НА ЯКІСТЬ ЖИТТЯ ПІДЛІТКІВ

*І.І. Яблунівська, Д.С. Новописьменний
Полтавський фаховий коледж нафти і газу Національного університету
«Полтавська політехніка» імені Юрія Кондратюка
iness.ladyes@ukr.net
I.Yablunovska, D. Novopysmennyi*

Annotation. The sleep deprivation problem of adolescents is relevant nowadays. During the school year studying, adolescent students have a high degree of psychophysiological stress, due to lot of time they are spending for prepare to the classes. Children's biological clocks shift to a later sleep schedule in puberty. However, despite the changes of their internal clocks, the start of classes and other activities don't change. That is why adolescents may be at risk for health problems.

Key words: sleep, lack of sleep, sleep mode

Сон – фізіологічний стан головного мозку, нервової системи і організму, що характеризується різким зниженням рухливості, слабкою реакцією на зовнішні подразники і особливою активністю нейронів головного мозку. [1]

Сон людини – основний незамінний спосіб відпочинку людини, відновлення сил та енергоресурсів організму, особливо для підліткового організму. Режим та тривалість сну – один з критеріїв та показників здорового способу життя.

Дослідницька робота виконувалась на базі Полтавського фахового коледжу нафти і газу Національного університету «Полтавська політехніка імені Юрія Кондратюка». Було проведено

моніторинг студентів перших других курсів. Для цього ми використали запитання професійного тесту взятого з сайту «Центр дитячого та материнського сну» (http://lifesolution.ru/blog/article_post/son-podrostkov) та «Міжнародного журналу прикладних і фундаментальних досліджень» (<https://www.applied-research.ru/ru/article/view?id=9167>), адаптувавши анкету для студентів нашого коледжу. У дослідженні брали участь підлітки 15-18 років.

Для того, щоб вивчити фізіологічні норми та наукові рекомендації щодо режиму та тривалості сну у підлітків, було проведено аналіз наукової та науково-методичної літератури. Виявлено, що існують розроблені для кожної вікової категорії фізіологічні норми тривалості сну: для підлітків (15-16 років) – 9- 8,5 годин, для студентів (17-18 років) – 8,5-8 годин.

Спеціалісти вважають, що дотримання режиму сну – час засипання і час прокидання, суттєво впливають на якість сну, при цьому час засипання у різних вікових груп має різницю (30 хвилин), але час прокидання для всіх однаковий – 7 годин ранку. Спеціалісти рекомендують: для підлітків (15-16 років) час «відбою» - 22.00, для студентів (17-18 років) – 22.30.

Для дослідження режиму, тривалості сну та їх впливу на самопочуття підлітків було проведено закрите анкетування та проаналізовано результати.

Анкетування проводилося окремо для підлітків 15-16 років (53 учні) та для студентів 17-18 років (55 студентів). Опитування здійснювалося у вересні 2022 року. Під час опитування студенти давали відповіді щодо тривалості сну, о котрій годині лягають спати, як оцінюють своє самопочуття протягом дня. Ми вирішили поцікавитися, який час для початку навчання учні вважать доцільним для того, щоб мати нагоду виспатися та добре почуватися на заняттях.

Також, провели дослідження хронотипів студентів за найвідомішою класифікацією Г. Хільдебрандта – поділ на три типи: ранковий («жайворонок»), денний («голуб»), вечірній («сова»). За статистикою більшості психологів-дослідників із різних країн світу близько 33% населення Землі є «совами», 16% «жайворонки» і 51 % «голуби». Більшість людей належать до змішаних хронотипів.

Аналіз результатів показав, що тривалість сну підлітка в будній день вікової групи 15-16 років у 3,8% відсотків складає 11 годин і більше, у 15,1% - 10,5-10 годин, у 18,9% - 9-8,5 годин, у 22,6% - 8-8,5 годин, у 17,0% - 8-7,5 годин, у 20,8% - 7-6 годин, у 1,8% - менше 5 годин. (Таблиця 3.1)

Таблиця 3.1

Тривалість сну студентів у будній день

Час Вік	11 годин і більше	10,5-10 годин	9-8,5 годин	8-8,5 годин	8-7,5 годин	7-6 годин	менше 5 годин
15-16 років	3,8%	15,1%	18,9%	22,6%	17,0%	20,8%	1,8%
17-18 років	0%	3,1%	4,6%	13,8%	30,8%	36,9%	10,8%

Таким чином, порівнюючи отримані результати з тими, що рекомендовані нормою (9-8,5 годин), виявили, що лише 18,9% підлітків у віці 15-16 років дотримуються норми тривалості сну, а більша частина (81,1%) порушують рекомендовані норми. Таку відмінність можна пояснити високими навчальними, психоемоційними навантаженнями.

Аналіз анкетування у віковій групі 17-18 років показав, що жоден з студентів не спить 11 годин та більше в будній день. 10,5-10 годин сплять 3,1% підлітків, 9-8,5 годин – 4,6%, 8-8,5 годин – 13,8%, 8-7,5 годин – 30,8%, 7-6 годин – 36,9%, менше 5 годин – 10,8%. (Таблиця 3.1)

Аналізуючи результати дослідження ми виявили, що лише 13,8% дотримуються норми тривалості сну (8-8,5 годин), а більша частина 86,2% порушують рекомендовані норми. Причиною цьому може бути перехідний вік, інтернет-розваги, збільшення навчального навантаження.

Аналіз тривалості сну підлітків (15-16 років) у вихідний день показав, що

у 26,4 % відсотків сон складає 11 годин і більше, у 13,2% - 10,5-10 годин, у 32,1% - 9-8,5 годин, у 11,3% - 8-8,5 годин, у 13,2% - 8-7,5 годин, у 3,8% - 7-6 годин, у 0% - менше 5 годин. (Таблиця 3.2)

Аналізуючи результати дослідження ми виявили, що 32,1% дотримуються норми тривалості сну (9-8,5 годин), а більша частина 67,9% порушують рекомендовані норми, з них – 39,6% витрачають на сон 10 годин більше, намагаючись спати довше у вихідний день.

Таблиця 3.2

Тривалість сну студентів у вихідний день

Час Вік	11 годин і більше	10,5-10 годин	9-8,5 годин	8-8,5 годин	8-7,5 годин	7-6 годин	менше 5 годин
15-16 років	26,4%	13,2%	32,1%	11,3%	13,2%	3,8%	0%
17-18 років	15,2%	21,5%	23,1%	21,5%	6,2%	7,9%	4,6%

Аналіз анкетування у віковій групі 17-18 років показав, що сплять у вихідний день більше 11 годин 15,2% опитаних, 10,5-10 годин – 21,5%, 9-8,5 годин – 23,1, 8-8,5 годин – 21,5%, 8-7,5

годин – 6,2%, 7-6 годин – 7,9%, менше 5 годин – 4,6%. (Таблиця 3.2)

Аналізуючи результати дослідження ми виявили, що 21,5% дотримуються норми тривалості сну (8-8,5 годин), а більша частина 78,5% порушують рекомендовані норми, з них – 59,8% витрачають на сон 10 годин і більше, намагаючись компенсувати тижневий дефіцит сну. Причиною цього можуть бути відпочинок у вечірній пізній час, інтернет-розваги. Також, виявлено, що 4,6% опитуваних у вихідний день сплять менше 5 годин, що може бути пов'язане з сімейними обставинами, відпочинком у пізній час.

Порівнюючи отримані результати з фізіологічними нормами ми виявили, що лише 18,5 17-18 років респондентів дотримуються норми, а інші 81,5% їх порушують, з них 61,5% лягають спати о 23.00 та пізніше.

Ми вирішили поцікавитися, який час початку навчання учні вважають найзручнішим, щоб мати можливість виспатися та бути налаштованими на навчання (Таблиця 3.5). Отримали наступні відповіді (15-16 років): 11,3% - о 8.00-8.30, 49,1% - о 9.00-9.30, 18,8% - о 10.00-10.30, 17,0% - об 11.00-11.30, 1,9% - о 12.00-12.30, 1,9% - о 13.00 і пізніше. Лише для 11,3% студентів існуючий розпорядок є зручним, адже заняття розпочинаються о 8.30. Інші – 88,7 % хотіли б розпочинати заняття пізніше, зокрема більшість о 9.00-9.30.

Продовжуючи дослідження, визначили хронотипи студентів за класифікацією Г. Хільдебаранта – «сова», «жайворонок», «голуб». (таблиця 3.6) Виявилось, що у віковій групі 15-16 років: 28,3% - «сови», 18,9% «жайворонки», 52% - «голуби».

У віковій групі 17-18 років: 41,5% - «сови», 20,0% «жайворонки», 38,5% - «голуби». Тобто, існуючий графік навчання налаштований під «жайворонків» та «голубів», а для «сов», а таких 28,3% та 41,5% такий режим незручний. (Додаток Ж) Це може впливати на самопочуття та бажання вчитися.

Таблиця 3.6

Хронотип студентів

Хронотип Вік	«Сова»	«Жайворонок»	«Голуб»
15-16 років	28,3%	18,9%	52,8%
17-18 років	41,5%	20,0%	38,5%

Проаналізувавши хронотип студентів 15-16 років, які протягом дня почувуються задовільно та погано (таблиця 3.8), ми отримали наступні результати: хронотип «сова» мають 25,0% студентів, «жайворонок» - 12,5%, «голуб» - 62,5%. Серед студентів 17-18 років половина студентів, а саме 53,9% визначили себе за хронотипом як «сова», 12,8% - «жайворонок», 33,3% - «голуб».

Таким чином, основним причинами недосипання підлітків є: порушення режиму сну (заняття допізна, онлайн-ігри, соціальні

мережі, «пізні» зустрічі з друзями). Відповідно до проведеного дослідження можна зробити висновок, що більшість студентів намагаються компенсувати нестачу сну збільшенням тривалості сну у вихідний день. Все це в свою чергу негативно впливає на самопочуття студентів, і відповідно на навчальну діяльність. Для більшості підлітків зручний час для початку навчання 9.00-9.30. До того ж майже половина опитуваних виявилися за хронотипом «сова», тому початок занять о 8.30, недосипання через недотримання режиму сна призводить до задовільного та поганого самопочуття.

Література:

1. Захарчук О.І., Пішак В.П., Кривчанська М.І. Біологічні ритми і сон [Текст]/ Захарчук О.І. // Науковий вісник Ужгородського університету, серія «Медицина». – 2013. –№ 2 (47). – С. 145-149.
2. Білень Я.Є., Романов О.П., Надь Б.Я. Сон як один з чинників впливу на якість життя людини [Текст]/ Білень Я.Є.// Економіка і право охорони здоров'я. – 2018. - №2(8). – С. 88-89.

ГІПЕРГАСТРИНЕМІЯ ЯК РЕЗУЛЬТАТ ПІДВИЩЕННЯ PH У ШЛУНКУ ПІСЛЯ ВИКОРИСТАННЯ ІНГІБІТОРІВ ПРОТОННОЇ ПОМПИ

*Макарчук В. В.
Полтавський національний університет імені В. Г Короленка
makarchukvika24@gmail.com*

Серед багатьох секреторних препаратів (селективних і не-селективних холінолітиків, блокаторів G-рецепторів і кальцієвого транспорту, блокаторів гістамінових H₂ рецепторів) інгібітори протонної помпи (ІПП) є засобами, що пригнічують секрецію соляної кислоти (НСІ) найефективнішим засобом парієтальних клітин [7]. Основною перевагою цього класу препаратів є блокування кінцевої стадії секреції кислоти, тобто блокування ключового ферменту синтезу H⁺/K⁺-АТФази НСІ, порівняно з згаданими вище препаратами, які впливають на інші механізми вивільнення НСІ. Переважна роль у таких захворюваннях, як виразкова хвороба шлунка та дванадцятипалої кишки, хронічний рефлюкс-езофагіт, гострий панкреатит, функціональна та неконтрольована диспепсія, синдром Золлінгера-Еллісона та інші рідкісні кислотозалежні розлади.

Крім того, ІПП є обов'язковим компонентом ерадикаційної терапії H. pylori для профілактики та лікування НПЗП-гастропатії [8].

Сьогодні великою популярністю серед гастроентерологів користуються омепразол і лансопразол, які відносяться до інгібіторів протонної помпи (ІПП) першого покоління, і пантопразол і рабепразол (ІПП) другого покоління. Кілька досліджень показали,