

ВПЛИВ ВІЙНИ НА ЯКІСТЬ ПОВІТРЯ ПРИМІЩЕНЬ

Цигура Галина

*Доцент кафедри біологічних основ фізичного виховання, здоров'я і спорту
кандидат сільськогосподарських наук*

**Національний університет «Чернігівський колегіум»
імені Т. Г. Шевченка
м. Чернігів, Україна**

Здоров'я людини залежить від багатьох чинників, одним з яких є якість повітря. В умовах війни цей показник істотно погіршується, що безумовно більше стосується атмосферного повітря. Але якість повітря в приміщеннях є не менш важливою.

Найбільш типовими забруднювачами повітря в приміщеннях завжди вважались хімічні речовини, які: потрапляють у повітря з будівельних матеріалів, меблів, синтетичних килимів та побутової хімії (фарби, лаки, клеї, смоли, пластик тощо); є наслідком неповного спалювання природного газу та тютюновий дим; можуть надходити з атмосферним повітрям – найбільшими джерелами його забруднення вважались ТЕС, автотранспорт та промислові підприємства [1].

Внаслідок війни, яку веде росія проти України, перелік основних забруднювачів повітря розширився. Для людей, які перебувають в зоні активних бойових дій – це широкий спектр токсичних речовин, пил, сажа, які утворюються під час вибухів боєприпасів та пожеж різних об'єктів: природних екосистем, військової техніки, житлових будівель, промислових об'єктів, серед яких газопроводи, об'єкти нафтової промисловості та ін. Для тих, хто через масовані ракетні атаки тривалий час вимушено перебувають в укриттях з великим скупченням людей – це ще й антропоксини, тобто продукти життєдіяльності людини: оксид вуглецю, аміак та його сполуки, альдегіди, ацетон, сірководень, вуглеводні, фенол тощо, та патогенні мікроорганізми, які є причиною інфекційних захворювань [1].

Надзвичайну небезпеку для здоров'я людини також становить масове грибкове ураження приміщень. Численні дослідження цієї проблеми зустрічаємо у працях науковців Канади, США, Австралії, Індії, Японії, Китаю, країн Європи та інших країн [3, 4]. В Україні ця проблема раніше не була масовою, і в більшості випадків стосувалася тих приміщень, де були порушені умови

використання та обслуговування систем кондиціонування повітря [2]. Проте зараз значна частина населення України мають справу з такими біологічними забруднювачами. Внаслідок інтенсивних бомбардувань, постійних обстрілів росією українських територій, та внаслідок інших її злочинів, як от підриви Каховської ГЕС, маємо багато зруйнованих і дуже пошкоджених житлових будівель та об'єктів енергетичної інфраструктури. В результаті велика кількість приміщень тривалий час знаходилась, а частина їх ще й досі знаходиться, без опалення, під безпосереднім впливом атмосферних опадів, низьких температур або тривалий час була затоплена. Це призвело до надмірної вологості у приміщеннях та до інтенсивного розвитку цвілевих грибів.

Численні дослідження закордонних колег свідчать, що особи, які тривалий час перебувають у приміщенні, що уражене пліснявою, знаходяться під впливом частинок міцелію цвілевих грибів, їхніх спор і мікотоксинів, тому: по-перше, можуть відчувати такі симптоми як: закладеність носа, нежить, подразнення горла, свербіж або сльозоточивість очей; по друге, мають підвищений ризик розвитку або загострення алергійних і неалергійних захворювань, таких як астма, риніт, і навіть неврологічні та нейропсихіатричні розлади. Клінічні спостереження і дослідження вказують на те, що цвіль причетна до ряду таких не респіраторних захворювань, як: хвороба Альцгеймера, Паркінсона, синдром хронічної втоми, розсіяний склероз, розлади аутистичного спектра [4].

Тому в сучасних умовах, для формування здоров'язбережувальної компетентності здобувачів освіти, додатково потрібно звертати увагу на такі забруднювачі повітря приміщень як: токсичні вибухові речовини, антропотоксини, цвілеві гриби приміщень; вивчати профілактичні заходи, спрямовані на недопущення забруднення повітря приміщень цими забруднювачами; вивчати заходи і засоби боротьби з цвілевими грибами; уникати проведення навчальних занять та перебування в приміщеннях, які мають грибкове ураження та надмірне скупчення людей.

Література:

1. Даценко І. І. Гігієна і екологія людини. Навчальний посібник. Львів, афіша, 2000. 248 с.

2. Кривомаз Т. І. та ін. Оцінка впливу систем вентиляції на мікробіологічну безпеку та мікрокліматичні умови приміщень. *Вентиляція, освітлення та теплогазопостачання*. 2020. Вип. 35. С.49-56.

3. Черниш О. О., Сурмашева О. В. Визначення зв'язку мікробіологічного забруднення повітря житлових та громадських приміщень зі станом здоров'я населення. *Гігієна населених місць*. 2020. № 70. С. 42-52. URL: <https://doi.org/10.32402/hygiene2020.70.042>

4. Viljoen M., Claassen N. Pathophysiological aspects of exposure to dampness-associated indoor mould and mycotoxins: A mini-overview, *Journal of Hazardous Materials Advances*. 2023. Volume 9. 100228. <https://doi.org/10.1016/j.hazadv.2022.100228>

ОЦІНКА ВПЛИВУ ЗАНЯТЬ З ПАУЕРЛІФТИНГУ НА ПСИХОЕМОЦІЙНИЙ СТАН ОФІСНИХ ПРАЦІВНИКІВ В УМОВАХ ВОЄННОГО ЧАСУ

Хижняк Руслан

*Магістрант спеціальності 017 Фізична культура і спорт
Науковий керівник: к.б.н., доцент кафедри громадського здоров'я та
медико-біологічних основ фізичної культури Латіна Ганна
Сумський державний педагогічний університет імені А. С. Макаренка
м. Суми, Україна*

У сучасному світі, який швидко змінюється та стикається з численними викликами, концепція здорового способу життя (ЗСЖ) набуває неймовірної актуальності. Вона є предметом пильної уваги не лише науковців та медичних фахівців, а й освітян, психологів, політиків, а також широкого кола громадськості. Усвідомлення здоров'я, як одного з найважливіших багатств людини, є ключем до її повноцінного життя, активної професійної діяльності, соціальної участі, та, в кінцевому рахунку, до забезпечення її довголіття та високої якості життя. За даними Всесвітньої Організації Охорони Здоров'я (ВООЗ), кожна четверта людина на Землі має певні проблеми з психічним здоров'ям, велика кількість яких обумовлена стресами [1].

Професійний стрес, розглядають як наслідок тривалої та неперервної дії специфічних стресорів, які викликають перевтому, професійні захворювання. Поглиблюють дію професійного стресу також короточасні екстремальні ситуації, які виникають у професійній діяльності. Професійний стрес – це багатовимірний феномен, що виражається у психічних і фізичних реакціях на напружені ситуації в трудовій діяльності людини [2].

Тому важливими є дослідження шляхів, способів та методів подолання професійного стресу. До загального комплексу