

**МІНІСТЕРСТВО ОХОРОНИ ЗДОРОВ'Я УКРАЇНИ
НАЦІОНАЛЬНИЙ ФАРМАЦЕВТИЧНИЙ УНІВЕРСИТЕТ
КАФЕДРА ФІЗИЧНОЇ РЕАБІЛІТАЦІЇ І ЗДОРОВ'Я**



**VII науково-практична конференція
студентів та молодих вчених з міжнародною участю**

**«ВІД ЕКСПЕРИМЕНТАЛЬНОЇ ТА КЛІНІЧНОЇ ПАТОФІЗІОЛОГІЇ
ДО ДОСЯГНЕНЬ СУЧАСНОЇ МЕДИЦИНИ І ФАРМАЦІЇ»**

**15 травня 2025 р.
ХАРКІВ – Україна**

ВПЛИВ СУЧАСНИХ ІНФОРМАЦІЙНИХ ТЕХНОЛОГІЙ НА ЗДОРОВ'Я ЛЮДИНИ

Ткачова О. В., Бутко Я. О., Бондарев Є. В., Кузенков Р. В.,
Березняков А. В.

Національний фармацевтичний університет, м. Харків, Україна
tkachevaov@gmail.com

Вступ. У XXI столітті інформаційні технології (ІТ) стали невід'ємною частиною повсякденного життя. Вони охоплюють усі сфери: освіту, медицину, роботу, побут і значно впливають на спосіб життя людини. З одного боку, ІТ створюють комфорт та ефективність, з іншого — провокують нові виклики для здоров'я. Надмірне використання гаджетів, тривала сидяча робота, електронна залежність — це фактори ризику, які актуалізують необхідність вивчення даної теми.

Мета. Проаналізувати вплив сучасних інформаційних технологій на фізичне й психічне здоров'я людини, визначити основні ризики і можливості їх профілактики.

Матеріали та методи. У роботі використано аналітичний огляд наукової літератури за останні 5 років (PubMed, Google Scholar), статистичні дані ВООЗ та національних медичних джерел. Аналітичний огляд наукової літератури було проведено за ключовими словами: “information technology and health”, “digital stress”, “screen time health effects”, “internet addiction adolescents”, “computer vision syndrome”, “sedentary lifestyle technology”, “impact of gadgets on mental health”, “telemedicine and well-being”. Пошук охоплював публікації за період 2019–2024 років. Під час аналітичного огляду було проаналізовано близько 70 публікацій, у тому числі понад 30 статей з бази даних PubMed. Методи дослідження — контент-аналіз, систематизація, порівняльний підхід.

Результати та їх обговорення. За даними багатьох досліджень було ідентифіковано основні ризики впливу ІТ на здоров'я людини. До них можна віднести: офтальмологічні проблеми: «комп'ютерний зоровий синдром», сухість очей, міопія; ортопедичні наслідки: хронічний біль у шиї, спині, порушення постави; психоемоційні розлади: діджитал-стрес, тривожність, розлади сну, зниження концентрації; поведінкова залежність: розвиток інтернет-залежності, особливо серед молоді; зниження фізичної активності, що сприяє ожирінню, метаболічному синдрому. Разом з тим, при правильному використанні, ІТ можуть бути ресурсом для збереження та підтримки здоров'я за рахунок використання телемедицини, мобільних застосунків для здоров'я, фітнес-трекерів, платформ ментального благополуччя.

Висновки. Сучасні інформаційні технології мають двоїстий вплив на здоров'я людини: як ризик, так і користь. Важливо формувати цифрову грамотність населення, навички здорового використання інформаційних технологій, впроваджувати профілактичні програми на рівні держави, освіти та роботодавців. Особлива увага має приділятися дітям, підліткам та працівникам офісного типу, в тому числі студентам та викладачам, що тривало працюють за монітором комп'ютера.

Ключові слова: інформаційні технології, здоров'я, комп'ютерний синдром, інтернет-залежність, профілактика.