

ГИПОДИНАМИЯ И ЕЕ ВЛИЯНИЕ НА СОСТОЯНИЕ ЗДОРОВЬЯ СТУДЕНТОВ

Беликова О.Ю., Ломоносова Г.Г., Калько А.А.
 МАОУ ВО «Краснодарский муниципальный
 медицинский институт высшего
 сестринского образования»
 Краснодар, Россия

Актуальность исследования. Снижение физических нагрузок в условиях современной жизни, с одной стороны, и недостаточное развитие массовых форм физической культуры среди населения, с другой стороны, приводят к ухудшению различных функций и появлению негативных состояний организма человека [1,2,3].

Здоровье человека в огромной степени определяет его отношение к миру, работе, самому себе, позволяет (или не позволяет) реализовать свои мечты и планы, иметь здоровых детей [6]. Поэтому в современном мире такое огромное внимание уделяется пропаганде здорового образа жизни.

Недаром Всемирная Организация Здравоохранения (ВОЗ) бьёт тревогу: по её статистике ежегодно около 2 миллионов человек становятся жертвой гиподинамии, а 1,9 миллионов умирают от болезней, обусловленных её наличием [5]. И подавляющее большинство этих людей приходится на экономически развитые страны, с высоким уровнем жизни и отличной медициной. Почему? Давайте попробуем разобраться.

Цель исследования: провести анализ причин, способствующих развитию гиподинамии, выявить группы риска, разработать мероприятия по профилактике развития гиподинамии [4].

Задачи исследования: 1. Изучить теоретические аспекты развития гиподинамии. 2. Проанализировать симптомы гиподинамии и ее последствия. 3. Разработать анкету для проведения исследования. 4. Исследовать факторы риска развития гиподинамии среди студентов по результатам анкетирования.

Методы исследования: теоретические методы: анализ научной литературы по теме исследования; эмпирические: анкетный метод.

Объект исследования: студенты 2 курса МАОУ ВО «КММИВСО».

Предмет исследования: уровень знаний студентов по вопросам профилактики развития гиподинамии.

Гипотеза исследования: чем выше уровень знаний по вопросам развития гиподинамии, тем легче ее профилактика и слабее негативное влияние факторов риска на организм.

База исследования: МАОУ ВО «Краснодарский муниципальный медицинский институт высшего сестринского образования».

Характеристика респондентов: для реализации поставленных целей, было проведено изучение уровня знаний студентов по вопросам, касающимся развития гиподинамии: факторов риска, причин, способствующих ее развитию, а также способов профилактики данного состояния [9]. В исследовании принимала участие группа респондентов: студенты Краснодарского муниципального медицинского института высшего сестринского образования (МАОУ ВО «КММИВСО») 2 курса отделения «Лечебное дело», 1 и 2 группы, в количестве 43 человек, средний возраст которых – от 18 до 45 лет. Из них: 37 девушек и 6 юношей. С целью выявления интересующих нас показателей были разработаны анкеты.

Выводы:

Только 9 человек из 43 имеют верное представление о том, что такое гиподинамия. 34 человека – вообще не понимают смысла этого термина. Это говорит о недостаточной информированности студентов, а значит, как следствие о дефиците знаний и риске заболеваний, связанных с недостаточной подвижностью.

Учебное занятие длится 40 минут. Ежедневно респонденты уделяют 5–7 часов времени учебным занятиям. Таким образом, в течение нескольких часов студенты находятся в состоянии почти полной неподвижности. А, учитывая, что сидят они, как, правило, не соблюдая правильную биомеханику тела, а мебель не всегда эргономична, можно прогнозировать в будущем развитие у студентов заболеваний опорно-двигательного аппарата, в частности, остеохондроза.

В перерывах между учебными занятиями респонденты не делают (сами или вместе с преподавателем) физкультурную разминку. Это объясняется, с одной стороны, небольшими по длительности перерывами, с другой стороны – недопониманием важности и необходимости такой разминки для организма.

В итоге в конце учебного дня большая часть респондентов чувствует симптомы переутомления, таких как: слабость, головная боль, головокружение, сильное чувство голода и другие симптомы, что, несомненно, не приносит больше здоровья их организму [7].

В свободное от учебы время чуть более 50 % респондентов (23 студента) занимаются каким-либо видом спорта. Другая половина респондентов считает, что не имеет достаточно времени на занятия спортом, усугубляя, тем

самым, действие факторов риска развития гиподинамии.

Занятия физической культурой проходят у 100 % респондентов 1-2 раза в неделю согласно расписанию. Но, только 11 человек из всей исследуемой группы не пропускают занятия физической культурой, а большинство – 24 человека – редко посещают данные занятия, потом отрабатывают. Если бы все студенты систематически посещали занятия физической культурой в институте, факторы риска развития гиподинамии имели бы не такое существенное влияние на их организм [10].

Радует тот факт, что большинство респондентов все же стараются придерживаться здорового образа жизни, что проявляется в отказе от курения – 38 чел. из 43 – никогда не курили и не курят.

Как известно, одними из следствий малоподвижного образа жизни являются возникновение и развитие различных проявлений нарушения пищеварения [4]. Большинство респондентов (14 чел.) – отрицают возникновение у них каких-либо проблем с пищеварением. Однако, при этом, 12 чел. не понимают необходимости ежедневного опорожнения кишечника. Это может говорить, с одной стороны, что малоподвижный образ жизни еще не оказал чрезмерного негативного воздействия на организм студентов, но, с другой стороны, это может свидетельствовать о дефиците знаний по указанной проблеме и, как следствие, возрастании риска.

Литература:

1. Бешаева А.А. Физическая культура: учебник для учреждений нач. и сред. проф. образования \ А.А. Бешаева. - 6-е изд., стер. – М.: Издательский центр «Академия», 2013.
2. Борисов Ю.Ю. Избранные лекции по сестринскому делу в терапии. Учебное пособие для студентов медицинских вузов и колледжей. - Издание 6-е – Краснодар, 2013. – 256 с.
3. Борисов Ю.Ю. Теория сестринского дела. Учебник для студентов, обучающихся по направлению подготовки 34.03.01 Сестринское дело. - Краснодар. 2014. - 128 с.
4. Еремушкин М.А. Основы реабилитации. Учебное пособие для студентов учреждений среднего профессионального образования, М. Изд. Academia, 2013.
5. Козлов С.А., Козлова Л.В., Семененко Л.А. Основы реабилитации для медицинских колледжей.
6. Соколова Н.Г. / Физиотерапия: учебник. – изд. 8-е.-Ростов н/Д: Феникс, 2012. – 350с.

7. Информационно-правовое обеспечение деятельности среднего медицинского работника в области медицинской реабилитации/ Сборник нормативных документов, ОГБОУ СПО «РМСК», Рязань, 2013, 64с.

8. Медицинская реабилитация/ Под. ред. В.М. Боголюбова. - изд. 3-е, - М. Издательство БИНОМ, 2010.- 416с. (Руководство в 3-х томах)

9. Ушаков, А.А. Практическая физиотерапия. – М.: ООО "Медицинское информационное агентство", 2009.

10. Боголюбов В.М. Физиотерапия и курортология. – М.: изд-во «Бином», 2011. – 300 с.

ДЕЗИНФЕКЦИЯ ХИМИЧЕСКИМ МЕТОДОМ КАК СПОСОБ ПОДДЕРЖАНИЯ САНИТАРНО-ПРОТИВОЭПИДЕМИЧЕСКОГО РЕЖИМА ЛПУ

Беликова О.Ю., Щербинина И.Г.
 МАОУ ВО «Краснодарский муниципальный медицинский институт высшего сестринского образования»
 Краснодар, Россия

Актуальность исследования. Профилактика ВБИ остается одной из актуальных проблем современного здравоохранения [1, 2, 5]. Существует несколько методов дезинфекции, но самым распространенным является химический метод [7]. Поэтому анализ использования дезинфицирующих и антисептических средств необходим с целью выявления наиболее эффективных, часто применяемых средств, обладающих нужными характеристиками.

Цель исследования: провести анализ применения современных дезинфицирующих и антисептических средств, выделить наиболее часто используемые средства [3]; определить зависимость частоты применения средств от степени их эффективности, оценить побочные эффекты от применения дезинфицирующих средств на здоровье медперсонала [4].

Задачи исследования:

1. Провести обзор литературы по данной проблеме.
2. Разработать анкету для проведения исследования.
3. Сопоставить результаты теоретического и эмпирического исследований.

Методы исследования: анкетный метод.

Объект исследования: медицинские сестры процедурных кабинетов лечебных отделений НУЗ ОКБ на ст. Краснодар ОАО «РЖД».

Предмет исследования: уровень эффективности и частота использования дезинфици-