

ЭЛЕМЕНТЫ ЗДОРОВЬЯ – КАЛЬЦИЙ И МАГНИЙ

Бублик Е.С., Ткаченко А.В., Калинина В.А.
МАОУ ВО «Краснодарский муниципальный
медицинский институт высшего
сестринского образования»
Краснодар, Россия

Кальций и магний относятся к биогенным макроэлементам [1]. Кальций участвует практически во всех жизненных процессах организма. Магний – необходимая составляющая всех клеток и тканей, входит в состав многих ферментов, участвует в процессе нервно-мышечной возбудимости [2].

Ранее нами изучено содержание кальция и магния в продуктах питания [3]. Показано, что дефицит магния в организме может вызывать синдром хронической усталости (СХУ) [4]. В продолжение этих исследований нами предпринята попытка изучить влияние дефицита магния и кальция на здоровье студентов.

Признаки дефицита кальция:

- снижается эластичность кожи;
- ухудшается состояние волос, ногтей;
- возникают дефекты зубной эмали, кариес;
- возникает состояние напряженности, раздражительности;
- возникает желание съесть кусочек мела или известки;
- возможно появление непроизвольной дрожи конечностей (тремор);
- возникновение ночных мышечных судорог (отмечаются, как правило, в ногах).

Признаки дефицита магния:

- сердечно - сосудистые: ангиоспазм, артериальная гипертензия, дистрофия миокарда, тахикардия, аритмии, увеличения интервала QT, склонность к тромбозам, развитие атеросклероза, патологическое течение беременности (токсикозы и гестозы);
- неврологические: синдром хронической усталости, вегетативная дисфункция, снижения внимания, депрессия, страх тревога, головокружение, мигрень, нарушение сна, парестезии, тетания;
- висцеральные: (кроме сердечно - сосудистых): бронхоспазм, ларингоспазм, гиперкинетические поносы спастические запоры, пилороспазм, тошнота, рвота, дискинезия желчевыводящих путей и холелитеаз, диффузные абдоминальные боли, образование камней в почках;

- мышечные: судороги скелетных мышц, увеличение скорости матки (выкидыш, преждевременные роды);

- преждевременное старение.

Характерными симптомами СХУ являются мышечные боли и спазмы, депрессия, раздражительность, нарушения сна. Эти же признаки характерны и для дефицита магния в организме [5].

Жизнь современного человека наполнена стрессовыми ситуациями. В студенческой жизни такие ситуации случаются минимум два раза в год (в период сессий), а практически гораздо чаще. Нами проведено анкетирование группы студентов разных курсов в составе 68 человек. По самооценке реципиентов, состояние стресса испытывают часто- 72%; периодически – 25%, редко – 3%, никогда -0%. Симптомы, совпадающие с симптомами СХУ, наблюдаются у 63% респондентов (43 человека). Препараты магния периодически принимают только 7% опрошенных, хотя об их пользе знают 75% (51 человек). Анализ полученных данных показал, что студенты, компенсирующие дефицит магния приемом соответствующих препаратов, реже испытывают стресс и не страдают СХУ.

Выводы:

1. Синдром хронической усталости и постоянный стресс испытывает большая часть студентов нашего вуза.
2. Причиной этого может быть дефицит магния в организме.
3. Прием магнийсодержащих препаратов способствует повышению стрессоустойчивости и избавляет от СХУ.

Литература:

1. Агаджанян Н.А., Цурчина В.И. Физиология человека. СПб: Сотис, 1998, 528 с.
2. Громова О.А, Торшин И.Ю., Калачёва А.Г. и др. Динамика концентрации в крови после приема различных магнийсодержащих препаратов/ Фарматека, 2009, № 10, с. 63
3. Ткаченко А.В., Захарова А.К. Анализ содержания магния в пищевых продуктах. Материалы 15 Межвузовской НПК/ Краснодар, 2011, с.235-236
4. Ткаченко А.В., Дробышева О.М. Синдром хронической усталости и его зависимость от содержания магния в организме и пище. Материалы региональной Межвузовской учебно-методической конференции с международным участием «инновации в образовании» г. Краснодар, № 4 (1) 2016.

5. Manuel y Keenoy B., Moorkens G., Vertommen J., Noe M., Nève J., De Leeuw I. Magnesium status and parameters of the oxidant-antioxidant balance in patients with chronic fatigue: effects of supplementation with magnesium // J Am Coll Nutr. 2000. Jun; 19(3): 374-82.

ДИФФЕРЕНЦИАЦИЯ ЛИЧНОСТИ – СОЦИАЛЬНО-ПСИХОЛОГИЧЕСКИЙ АСПЕКТ

Вавилова Е.Е., Ткаченко А.В.

*МАОУ ВО «Краснодарский муниципальный
медицинский институт высшего
сестринского образования»
Краснодар, Россия*

Важнейшей функцией межличностного общения является коммуникативная. Особое значение эта функция имеет для медицинских работников. Известно, что хороший врач – это тот, после общения с которым пациенту стало лучше, независимо от приема препаратов и проведенных манипуляций. Наряду с главным – когнитивным – компонентом, немаловажными являются эмоциональный и поведенческий компоненты [1]. Выбору правильного поведения в процессе коммуникации способствует точное определение психотипа реципиента. Этому способствует система психологических векторов.

Ранее нами проведены исследования по определению психотипов группы студентов-медиков и выработке навыков общения на этой основе [2,3,4]. Проведенная работа позволила участникам группы улучшить взаимоотношения в группе. Знание особенностей психотипов партнеров значительно облегчает общение, снижает вероятность возникновения конфликтных ситуаций и ускоряет достижение поставленных целей

В настоящей работе исследована динамика изменения психотипов студентов КММИ ВСО. Метод исследования – компьютерное тестирование на основе теста Толкачева-Бородянского с компьютерной обработкой результатов [5].

В экспериментальной группе сохраняется преобладание желтого (Меркурий) и красного (Марс) векторов, однако это преобладание уже не является столь доминирующим, как в предыдущем опыте. Наблюдается увеличение синего (Плутон) и зеленого (Нептун) векторов, что может быть связано с возрастными изменениями.

Нами проведено сравнение успеваемости в группе студентов, ознакомленных с системой

психологических векторов, с показателями студентов контрольной группы студентов той же специальности, в которой показатель успеваемости до эксперимента был аналогичным. Установлено, что в экспериментальной группе этот показатель оказался на 6,8 -7,55 выше. Кроме того, студенты экспериментальной группы отмечают улучшение психологического климата в группе, уменьшение числа конфликтных ситуаций.

Умение определять психотип партнера (пациента) позволяет выбрать правильный стиль поведения и повышает эффективность коммуникации.

Литература:

1. Крысько В. Г.. Социальная психология: Курс лекций 3-е изд. - М.: Омега-Л, 2006. 352 с.
2. Ткаченко А.В., Соколова А.С. Определение психотипа личности с помощью системы психологических векторов. Международная НПК «Межкультурная коммуникация: лингвистический, социальный и медицинский аспект», Курск, 2012, 4с., электронное издание, № рег. в Информрегистр 0321201551.
3. Ткаченко А.В., Обухова Н.А., Соколова А.С. Коммуникабельность как производное психоанализа. Тезисы доклад 39 НПК ЮФО, ч.1, Краснодар, 2011, с.182-183
4. Ткаченко А.В., Соколова А.С., Азаркин Е.В. Система векторов: социально-психологический аспект. 16 Межвузовская НПК с международным участием «Проблемы и перспективы научных исследований», Краснодар, 2012, с.102-104
5. Векторная психология – тест Толкачева-Бородянского //psy8.ru

ТЕРАТОГЕННЫЕ ФАКТОРЫ И БЕРЕМЕННОСТЬ

Вальман Л.К., Мельник Е.Г.

*МАОУ ВО «Краснодарский муниципальный
медицинский институт высшего
сестринского образования»
Краснодар, Россия*

Одной из основных причин, приводящих к патологии беременности, родов, внутриутробного развития плода, заболеваний новорожденного, а также проблем зачатия является воздействие на организм женщины целого ряда тератогенных факторов, к числу которых относится злоупотребление алкоголя, наркотиков, курения и ряда лекарственных препаратов. Особенно опасно воздействие вышеука-