

УДК: 617.3

МЕДИКО-СОЦИАЛЬНЫЕ АСПЕКТЫ ПРОФИЛАКТИКИ ОСТЕОХОНДРОЗА СРЕДИ СТУДЕНТОВ ИЖЕВСКОЙ ГОСУДАРСТВЕННОЙ МЕДИЦИНСКОЙ АКАДЕМИИ

Хабриева Д.М., Горбунова Е.А., Федоров В.Г.

ФГБОУ ВО «Ижевская государственная медицинская академия», кафедра травматологии, ортопедии и военно-полевой хирургии, г. Ижевск, e-mail: elizavetka.gorbunova.96@mail.ru

В данной статье рассмотрены проблемы возникновения остеохондроза у студентов ФГБОУ ВО «Ижевской Государственной Медицинской Академии» (ИГМА) за 2019 год, с помощью разработанной нами анонимной анкеты в виде интернет-тестирования. Остеохондроз – это заболевание, возникающие с участием наследственных, врождённых и приобретенных факторов (физическая нагрузка, рацион питания, вредные привычки и др.). Патологический процесс начинается локально с межпозвоночных дисков, который далее распространяется на другие отделы позвоночника, что в конечном итоге приводит к поражению всей опорно-двигательной системы. В настоящее время у большинства людей наблюдается дисбаланс между физическими нагрузками и гиподинамией, что негативно сказывается на здоровье позвоночника, а значит и организма в целом. Анализ данных проводился в программе Microsoft Excel 2016. Проанализированы характерные клинико-anamnestические особенности у студентов с первого по шестой курс, вне зависимости от пола, возраста и материального достатка. Основываясь на данных проведенного исследования наблюдается преимущественно остеохондроз шейного отдела позвоночника. Выявлена и обоснована необходимость проведения профилактических мероприятий среди студенческой молодежи. Нами разработаны методы профилактики, главное достоинство которых состоит в том, что они являются универсальными и не занимают много времени.

Ключевые слова: остеохондроз, здоровье, студенты, заболеваемость, Ижевская Государственная Медицинская Академия.

MEDICAL AND SOCIAL ASPECTS OF OSTEOCHONDROSIS PREVENTION AMONG STUDENTS OF IZHEVSK STATE MEDICAL ACADEMY

Khabrieva D. M., Gorbunova E. A., Fedorov V. G.

FGBOU VO «Izhevsk state medical Academy», Department of traumatology, orthopedics and military field surgery, Izhevsk, e-mail: elizavetka.gorbuva.96@mail.ru

This article discusses the problems of osteochondritis in students FGBOU VO «Izhevsk State Medical Academy» for 2019, with the help of an anonymous questionnaire developed by us in the form of Internet testing. Osteochondritis is a disease that occurs with the participation of hereditary, congenital and acquired factors (physical activity, diet, bad habits, etc.). The pathological process begins locally with the intervertebral discs, which then spreads to other parts of the spine, which ultimately leads to the defeat of the entire musculoskeletal system. Currently, most people have an imbalance between physical activity and physical inactivity, which negatively affects the health of the spine, and therefore the body as a whole. Data analysis was carried out in Microsoft Excel 2016. The characteristic clinical and anamnestic features of students from the first to the sixth year, regardless of gender, age and material wealth, are analyzed. Based on the data of the study, there is predominantly osteochondrosis of the cervical spine. Identified and justified the need for preventive measures among students. We have developed methods of prevention, the main advantage of which is that they are universal and do not take much time.

Key words: osteochondritis, health, students, morbidity, Izhevsk State Medical Academy.

Малоподвижность абсолютно противопоказана любому человеческому организму. Так, в статическом положении начинает совсем по-другому функционировать система кровообращения. Кровоток серьезно замедляется и уже не в силах бесперебойно доставлять к жизненно важным органам кислород и питательные вещества. Отсюда «необъяснимая» вялость, плохое настроение, повышенная раздражительность, одышка. Затем возникают локальные боли в пояснице, груди, шее, затылке, суставах, мышцах, внутренних органах, вызванные какой-нибудь, на первый взгляд, легкой травмой или конкретным проявлением остеохондроза, который сегодня не щадит ни стариков, ни молодых.

Остеохондроз – полифакториальное дегенеративное заболевание позвоночно-двигательного сегмента, поражающее преимущественно в первую очередь первично межпозвонковый диск, а затем другие отделы позвоночника, тазобедренные и коленные суставы и нервную систему. Одно из самых распространенных заболеваний опорно-двигательного аппарата, поражающее людей всех возрастов [1].

По данным Национального центра статистики здоровья населения США en: National Center for Health Statistics, люди в возрасте до 45 лет чаще всего ограничивают свою активность из-за постоянных болей в спине и шее, а распространенность хронической боли в спине составляет 26-32% взрослого населения. Патология позвоночника занимает 5 место среди причин госпитализации и 3 место среди причин хирургического лечения [2].

Уже со школьной скамьи выявлена малая двигательная активность подростков, приводящая к снижению адаптивных способностей и двигательных качеств. Недостаточный объем физических нагрузок является фактором, снижающим физическое здоровье человека [3, 4, 5].

Цель исследования: на основе комплексного медико-социального исследования образа жизни и мониторинга состояния здоровья разработать программу профилактики заболеваемости остеохондрозом и укрепления здоровья студенческой молодежи.

Задачи исследования: провести анализ состояния здоровья опорно-двигательной системы студентов ИГМА с первого по шестой курс за 2019 год. Определить уровень информированности студентов о здоровом образе жизни, о заболеваниях опорно-двигательной системы и выявление клинко-anamнестических особенностей развития остеохондроза у предрасположенных лиц. Разработать пути профилактики заболеваемости остеохондрозом среди студентов ИГМА.

Материал и методы исследования: анонимное анкетирование и интернет-тестирование студентов с первого по шестой курс ИГМА. Статистический анализ данных по результатам опроса студентов ИГМА.

Результаты исследования и их обсуждение: нами было опрошено 109 студентов с первого по шестой курс ИГМА. Большинство опрошенных составляют студенты первого и шестого курса. Первый курс- 32%, второй- 10%, третий- 9%, четвертый- 8%, пятый -6%, шестой курс 35% (Рис. 1).

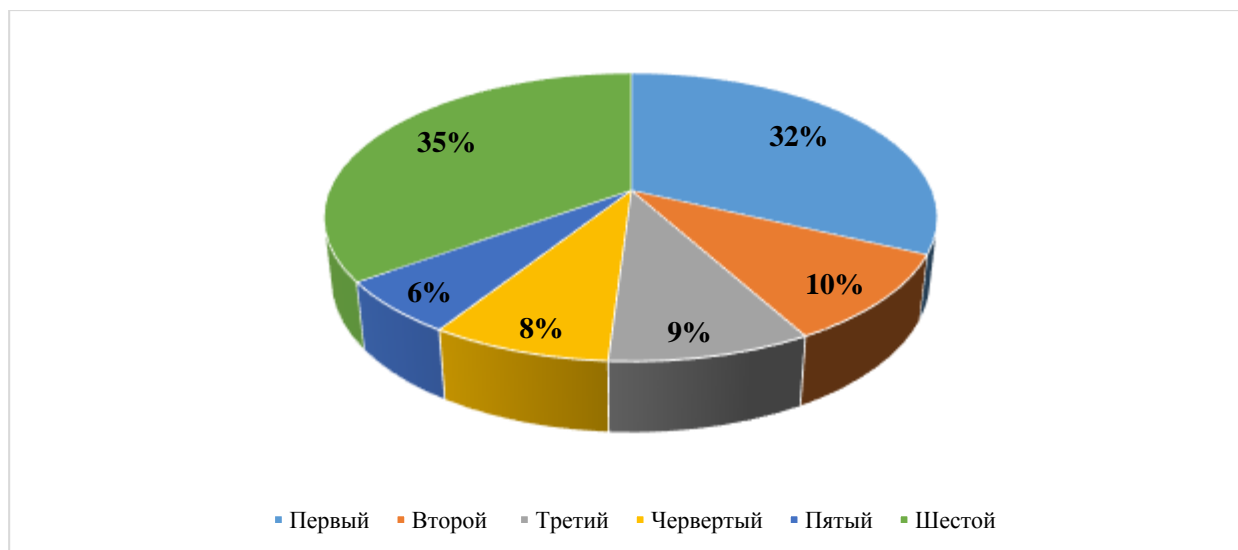


Рис. 1. Год обучения

Из субъективных симптомов патологии шейного отдела позвоночника нами выявлено в 23,3% случаев после перенесенной травмы респондент наблюдал уменьшение двигательной активности и амплитуды движений. В 43,8% случаев наблюдали ощущение «инородного тела в глотке, мешающего глотать», сухости или зуд; реже чувство покалывания или саднения в области гортани или глотки без четкой локализации. В 46,9% беспокоили без особой причины головные боли «пульсирующего» или «жгучего» характера, распространяющейся от затылка до виска. Рефлекторный кашель наблюдался у 61,2% опрошенных. В 46,9% опрошенных наблюдалось одностороннее снижение слуха, возникновение головокружения, шума в ушах. Боль в глазах, снижение остроты зрения, ощущение «тумана перед глазами»

или «песка в глазах» наблюдается у 64,9% опрошенных (Рис. 2).

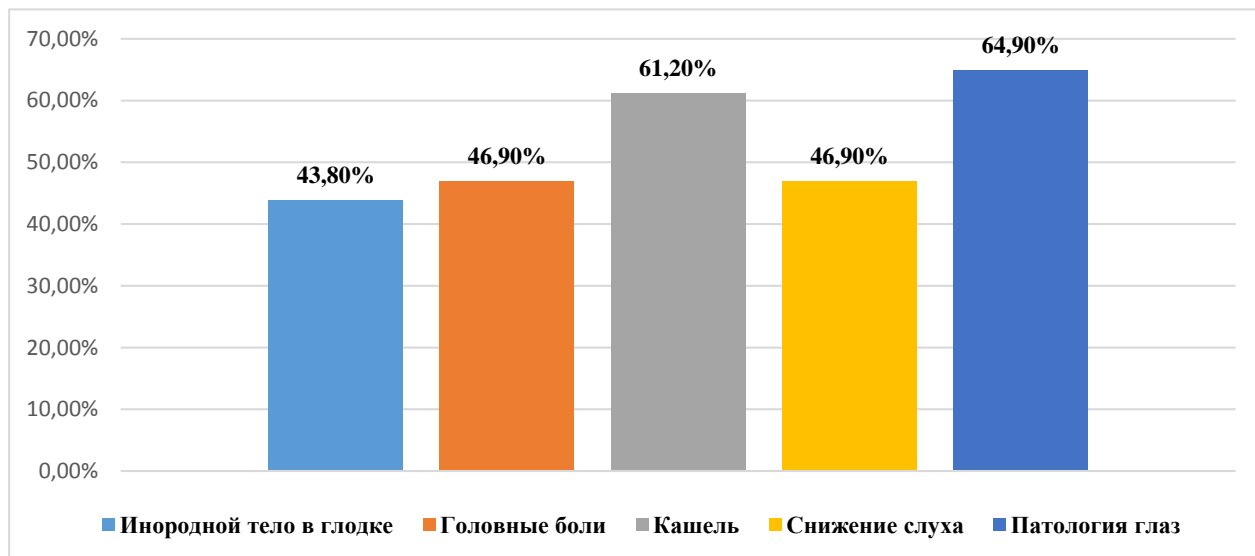


Рис. 2. Патология шейного отдела позвоночника

В 60,4% наблюдалась повышенная утомляемость в мышцах шеи и руках, в частности, после которой следовала боль наблюдаемая во второй половине дня или после работы (в 53,2%). В 81,3% наблюдается чувство «переутомления спины» и общего дискомфорта с постоянным стремлением к разгрузке – откидывание на спинку сидения, дополнительная опора на одну или обе руки. В 61,7% боли в области шеи усиливались после сна в неудобной позе, при ходьбе или езде в транспорте. У 50% опрошенных болевые ощущения проецировались в области внутренних органов, особенно сердца.

Среди субъективных симптомов патологии грудного отдела позвоночника наблюдались в ноющие боли в грудном отделе позвоночника 16,3% опрошенных, которые усиливались при физических нагрузках. В 6,4% случаев возникало ощущение стягивающего пояса (полупояса) в области талии (Рис.3).

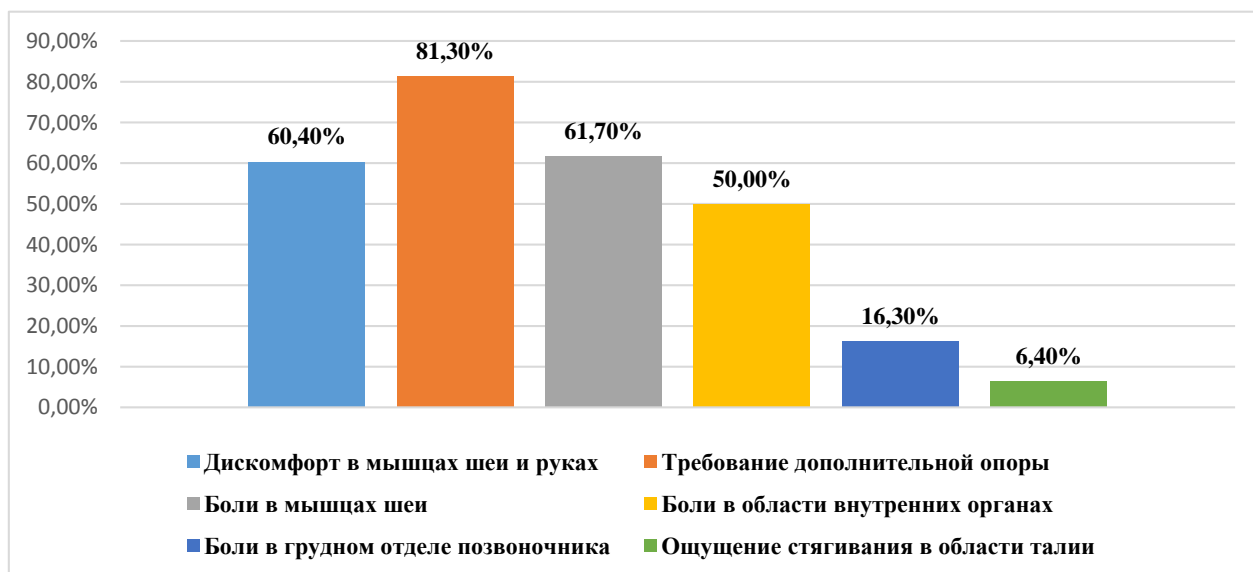


Рис. 3. Патология грудного отдела позвоночника

О заинтересованности поясничного отдела позвоночника выявлены следующие признаки. У 12,5% были онемение в ногах и боли стягивающего характера, которые также усиливались при боковых наклонах и вращательных движениях туловища. У 14,6% при нагрузке на ноги появлялась слабость в ногах, ощущение быстрого и резкого утомления с ползанием мурашек и дрожанием в коленях. У 36,2% были жалобы на онемение и ломоту в нижних конечностях (Рис. 4).

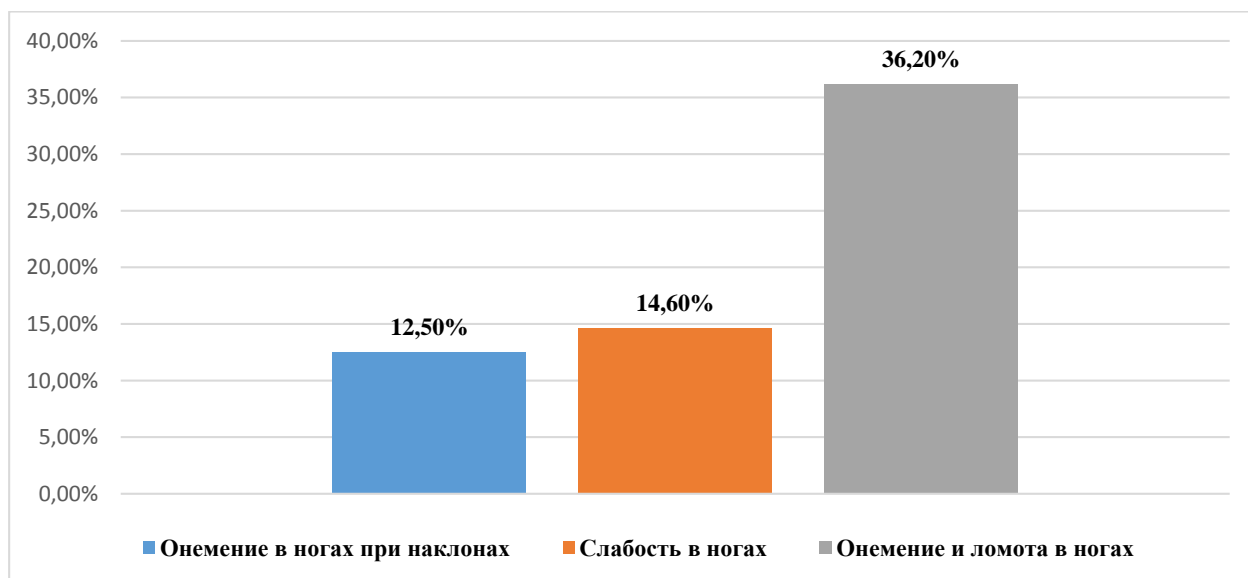


Рис. 4. Патология поясничного отдела позвоночника

Нами было установлено, что удобно сидеть запрокинув одну ногу на другую в 55,1%, в позе «кембриджский крест» в 22,4%, «поза герцогини» 4,1%, свой вариант 18,4%, также в 57,1 % случаев опрошенные подкладывают стопу одной ноги под ягодицу противоположной ноги (Рис. 5).

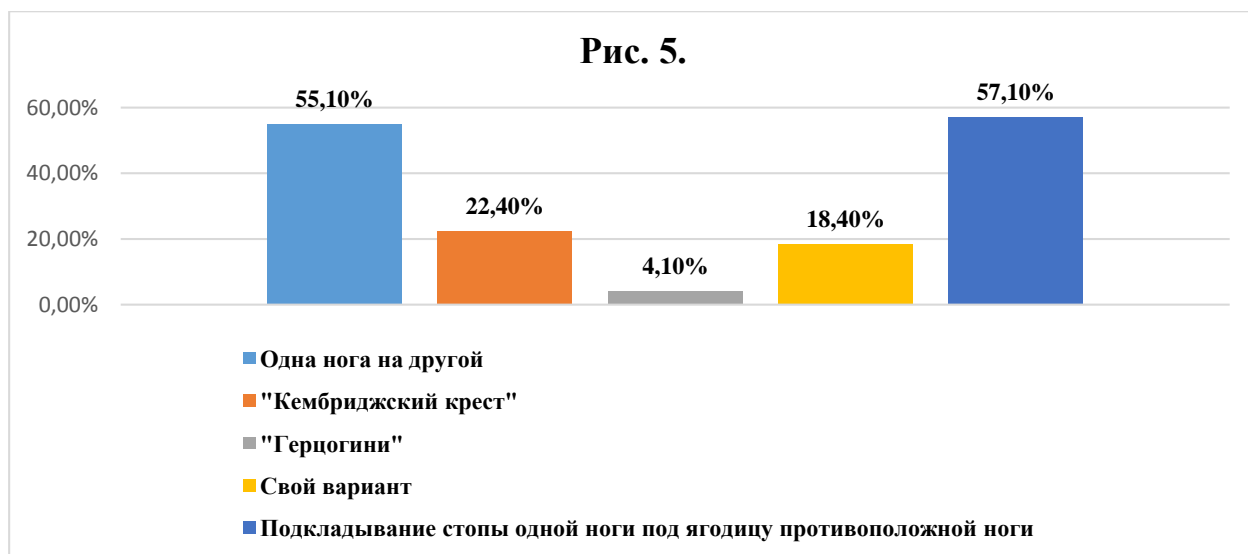


Рис.5. Привычная поза при сидении

При этом из данного опроса следует, что утренней гимнастикой большая часть опрошенных не занимается (52,1%).

Выводы: Основываясь на клинико-anamnestических данных наблюдается преимущественно остеохондроз шейного отдела позвоночника в 73% случаев.

На основании проведенного исследования мы предлагаем план мероприятий по профилактике остеохондроза среди студентов. В план входят:

1. Приходить за 20 минут до начала пары и начинать утреннюю пятиминутную разминку.
2. Заниматься спортом или танцами во внеучебное время и при этом заинтересовывать своих друзей.
3. Не допускать чрезмерно длительного сидения на занятиях.
4. Введение занятия в формате «Прогулка с преподавателем».
5. Развитие самодисциплины и организованности как важных элементов здорового образа жизни.

В результате проведенного нами исследования, мы разработали план рекомендаций для усовершенствования профилактических работ среди студентов и донесли до сведения профсоюзного комитета студентов и администрации вуза.

Список литературы

1. Величко Т. И., Лоскутов В. А., Лоскутова И. В. ЛФК и лечебное плавание в ортопедии: учебно-методическое пособие для студентов высших учебных заведений, обучающихся по направлениям подготовки 034300 - "Физическая культура"; Российская акад. Естествознания, Изд. дом Акад. Естествознания. - Москва: Изд. дом Акад. Естествознания, 2014. - 119 с.
2. Неробеева Л.В., Неробеев Н.Ю., Алексеева О.И., Иванова Н.М. Профилактика остеохондроза у студентов на занятиях физической культурой в вузе: методические указания. – СПб.: Изд-во СПбГЭУ, 2013 – 31 с.
3. Краснорущая О.Н., Зуйкова А. А., Петрова Т. Н. Актуальные проблемы здоровья студентов медицинского вуза и пути их решения // Вестник новых медицинских технологий. – 2013 - №2.– С. 453-456.
4. Попова Н.М. Комплексная характеристика здоровья подростков (на модели Удмуртской Республики): автореферат дис. на соиск. учен. степ. канд. мед. наук: 14.00.33. / Наталья Митрофановна Попова; ГОУ ВПО «Российский государственный медицинский университет Росздрава» - М., 2006 – 40 с.
5. Попова Н.М., Горбунова Е. А., Хабриева Д.М. Медико-социальные аспекты профилактики заболеваний среди часто болеющих студентов Ижевской государственной медицинской академии // Актуальные проблемы гуманитарных и естественных наук. 2017. № 6-2. С. 123-136.