

Медицина

УДК 616.3

DOI: 10.52754/16947452_2022_2_70

ДИНАМИЧЕСКИЕ НАРУШЕНИЯ СО СТОРОНЫ ПОЗВОНОЧНИКА ВСЛЕДСТВИЕ ГИПОДИНАМИИ У СТУДЕНТОВ 3-КУРСА МЕДИЦИНСКОГО ФАКУЛЬТЕТА

Тажиббаева Феруза Рафикжановна, к.м.н., доцент
sd6798k@gmail.com

Ахматахунова Насиба Адыловна, преподаватель
Кулмаматова Урумкан Тейшибаевна, преподаватель

Калышева Акылай Абыталиевна, преподаватель
Нурбек кызы Айпери, преподаватель
aiperinurbekova01@gmail.com

Ошский государственный университет
Ош, Кыргызстан

Аннотация: Преобладание малоподвижного образа жизни негативно сказывается на общем состоянии здоровья, особенно на состояние спины. Человек всегда стремился сделать свою жизнь максимально комфортной, что ему и удалось в какой-то степени, но гиподинамия, которая стала благом цивилизации, крайне негативно сказывается на здоровье. Целью данной научной работы явилось исследовать студентов третьего курса медицинского факультета по специальности лечебное дело, из которых 22 являются девушками, а 35 – мужчинами, на наличие проблем со стороны осанки и позвоночника вследствие гиподинамии. В статье рассматривается влияние гиподинамии на жизнедеятельность организма, продолжительного сидячего положения и неправильной осанки на состояние студентов. Даны результаты онлайн тестирования 57 студентов. Представлены рекомендации для предупреждения нежелательных последствий со стороны позвоночника.

Ключевые слова: гиподинамия, физическая активность, осанка, позвоночник, остеопороз, онлайн-тестирование.

МЕДИЦИНА ФАКУЛЬТЕТИНИН 3-КУРСУНУН СТУДЕНТТЕРИНДЕ ФИЗИКАЛЫК КЫЙМЫЛСЫЗДЫКТАН УЛАМ ОМУРТКАНЫН ДИНАМИКАЛЫК БУЗУЛУШУ

Тажиббаева Феруза Рафикжановна, м.и.к., доцент
sd6798k@gmail.com

Ахматахунова Насиба Адыловна, окутуучу
Кулмаматова Урумкан Тейшибаевна, окутуучу

Калышева Акылай Абыталиевна, окутуучу
Нурбек кызы Айпери, окутуучу
aiperinurbekova01@gmail.com

Ош мамлекеттик университети,
Ош, Кыргызстан

Аннотация: Көбүнчө физикалык кыймылсыз жашоо образынын таралуусу адамдардын жалпы абалына, ден-соолугуна, өзгөчө арткы сөөктөрдүн абалына терс таасирин тийгизет. Адам ар дайым жашоосун мүмкүн болушунча ыңгайлуу кылууга аракет кылган, ал кандайдыр бир деңгээлде ийгиликке жеткен, бирок цивилизациянын кесепети болуп калган физикалык кыймылсыздык ден соолукка өтө терс таасирин тийгизет. Бул илимий иштин максаты Медицина факультетинин жалпы медицина адистигинин 3-курсунун студенттеринин, алардын 22си кыз, 35и эркектер болгон гиподинамиянын себебинен калыпта жана омурткада көйгөйлөрдү изилдөө. Макалада гиподинамиянын организмдин тиричилик активдүүлүгүнө, узакка созулган отуруу абалына жана окуучулардын абалына туура эмес позага тийгизген таасири каралат. 57 студенттин онлайн тестирлөөнүн жыйынтыгы чыгарылды. Омуртканын керексиз кесепеттерин алдын алуу боюнча сунуштар берилген.

Ачкыч сөздөр: гиподинамия, физикалык активдүүлүк, поза, омуртка, остеопороз, аралыктан сурамжылоо.

DYNAMIC DISORDERS OF THE SPINE DUE TO HYPODYNAMIA OF THE 3-YEAR STUDENTS OF THE FACULTY OF MEDICINE

Tajibaeva Feruza Rafikjanovna,
candidate of medical sciences, associate professor
sd6798k@gmail.com

Akhmatahunova Nasiba Adylovna, teacher
Kulmamatova Urumkan Teishbaevna, teacher
Kalysheva Akylai Abytalievna, teacher

Nurbek kyzy Aiperi, teacher
aiperinurbekova01@gmail.com

Osh State University,
Osh, Kyrgyzstan

Abstract: The prevalence of a sedentary lifestyle negatively affects your overall health, especially back of body. A person has always tried to make his life as comfortable as possible, which he succeeded to some extent, but physical inactivity, which has become a blessing of civilization, has an extremely negative effect on health. The purpose of this scientific work is to investigate third-year students of the Faculty of Medicine in the specialty of general medicine, of whom 22 are girls, and 35 are men, for problems with posture and spine due to hypodynamia. The article discusses the influence of physical inactivity on the vital activity of the body, prolonged sitting position and improper posture on the state of students. The results of online testing of 57 students are given. Recommendations for preventing unwanted consequences from the spine are presented.

Keywords: hypodynamia, physical activity, posture, spine, osteoporosis, online testing.

Введение.

Введение карантина в предыдущем 2020 году вынудило людей находиться в помещениях (домах), что снизило физическую активность и нарушило режим дня всех, независимо от возраста. Постоянное сидячее

положение, присущее для актуальных на данный момент профессий и учащихся играет роль в возникновении и развитии множества расстройств организма, преимущественно в поражении позвоночника.

Гиподинамия — ограничение двигательной активности, обусловленное образом жизни, профессиональной деятельностью, длительным постельным режимом и т.д. Во всём мире 6% смертей наступает из-за малой физической активности, которая занимает 4 место среди причин гибели от неинфекционных заболеваний. По исследованиям, проведенным в Австралии, второй основной причиной рака является именно отсутствие физической активности.

Человек, как и большинство существ на земле, должен двигаться, чтобы жить. Прежде всего, от гиподинамии страдает именно позвоночник. В процессе эволюции позвоночный столб адаптировался под прямохождение, в результате чего появились физиологические изгибы, которые были рассчитаны на постоянную нагрузку, которая в свою очередь обеспечивала формирование мощного мышечного каркаса для позвоночного столба и нормальное функционирование всех структурных элементов позвоночника.

Как говорил итальянский поэт Торквато Тассо: «Движение может по своему действию заменить любое средство, но все лечебные средства мира не могут заменить действие движения». Неравномерное распределение нагрузки приводит к застоям и отложениям солей в одних частях тела, и быстрой изнашиваемости других. Как следствие, можно в кратчайшие сроки обзавестись сколиозом и регулярными болями в позвоночнике. Буквально каждую секунду мышечный корсет человека испытывает силу тяжести, поэтому неправильное положение тела при работе за компьютером приводит к хронической перегрузке одних мышц и ослаблению других. Низкая подвижность нарушает кровообращение не только в голове и шее, что является одной из причин головной боли, но и конечностях и даже внутренних органах.

Цель исследования:

Исследовать студентов третьего курса медицинского факультета по специальности лечебное на наличие проблем со стороны осанки и позвоночника, вследствие гиподинамии.

Задачи исследования:

1. Изучить влияние гиподинамии на жизнедеятельность организма.
2. Сидячее положение конкретно на лекции и ее влияние на состояние студентов.
3. Рекомендации для предотвращения нежелательных последствий.

Материалы и методы исследования.

Наблюдение и анкетирование в онлайн режиме

Были составлены и предложены опросники на наличие проблем со стороны осанки и позвоночника вследствие гиподинамии для студентов 3 курса медицинского факультета ОшГУ по специальности «Лечебное дело». Форма опроса отправлялась в группы, через социальную сеть WhatsApp. Тест состоял из 12 вопросов. После получения результатов, была проведена обработка данных, чтобы выявить наличие жалоб на состояние позвоночника и осанки.

В опросе участвовали 57 человек: из них 22 - мужского пола, что составляет 38,6% от общего числа исследуемых, и 35 – женского, что составляет 61,4%.

В возрасте от 15 до 24 лет: из них в возрасте младше 15-18 лет - 5 человек (8,8%); в возрасте 19-24 лет - 52 человека (91,5%).

Тест на наличие нарушений со стороны позвоночника и осанки в сидячем положении.

Нами был предложен простой тест для студентов 3 курса медицинского факультета, который позволяет предположить наличие динамических нарушений позвоночника и осанки в организме. Для этого мы попросили студентов зафиксировать в виде фотографий позы, как обычно после длительного сидячего положения сидят наши студенты. В тесте участвовали 4 человека (7 %) из 57, 4 – парней в возрасте от 18 до 21 года.

Для выявления понадобится обычный стул. Просим человека сесть в привычном ему положении, при этом просим подложить руки под бедра и ощутить седалищные бугры.

Если человек сидит на седалищных буграх – правильная осанка.

Если нахождение тела за или перед седалищными буграми, то правильное сидячее положение нарушено.

Результаты и обсуждения

Рис.1

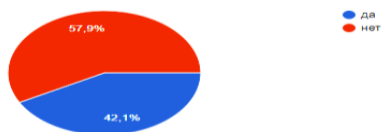


Как показано на Рис.1 за сутки всего лишь 1 человек или 1,8% находится в сидячем положении менее 1 часа, 10 человек или 17,5% проводят время сидя 1-4 часа, 30 человек, что составило 52,6% проводят в положении

сидя 5-9 часов, 16 человек или 28,1% в сидячем положении находятся 10 и более часов.

Рис. 2

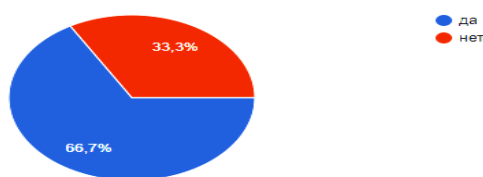
Есть ли у вас проблемы с осанкой:
57 ответов



На рис.2 можем увидеть, что у 24 студента или 42,1% отметили о наличии проблемы с осанкой, что можем наглядно увидеть на Рис.3.

Рис.3

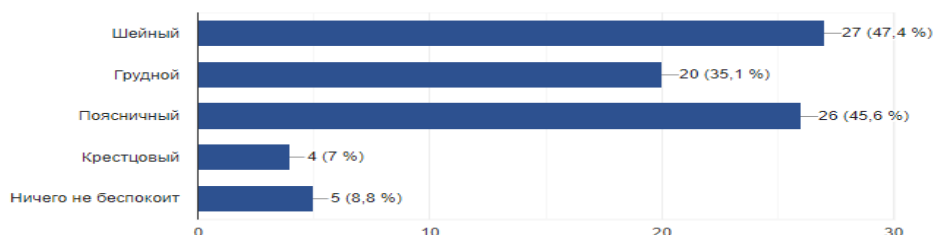
У Вас хорошее зрение:
57 ответов



Из данных Рис.3 видим, что у 38 студентов или 66,7% хорошее зрение, а у 19 студентов или 33,3% отвергли вариант хорошее зрение и тем самым возникает вариант о нарушении зрения у этих студентов. Плохое зрение имеет значение для правильного положения позвоночника тем, что когда оно нарушено, человек собирается получше рассмотреть объект и сфокусировать своё зрение и он не замечает как наклоняется и приходит в неправильное положение, что можно заметить на Рис.5.

Рис.4

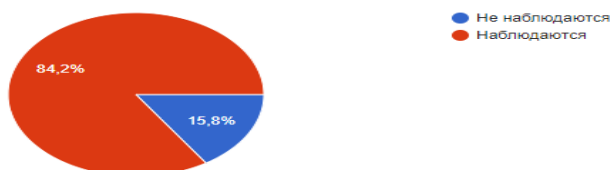
Какой отдел позвоночника вас беспокоит:
57 ответов



Как показано на диаграмме Рис.6 на первом месте наблюдаются жалобы у 27 студентов или 47,4% исследуемых со стороны шейного отдела позвоночника, у 26 студентов или 45,6% - в поясничном отделе, который стоит на 2 месте, у 20 студентов или 35,1% исследуемых – в грудном отделе, занимающее 3 место, у 4 студентов или 7% - в крестцовом отделе, которая занимает 4 место в этом ряду, а 5 студентов или 8,8% - не имеют беспокойств.

Рис.5

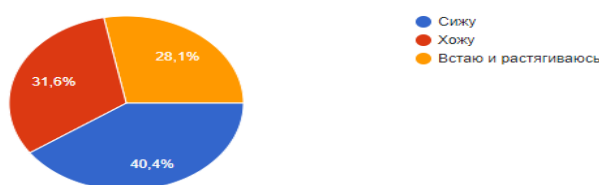
Наблюдаются ли жалобы (усталость, боли в спине, неудобства) после длительного сидения на лекции?
57 ответов



Из данных можно заметить, что после длительного времяпровождения в сидячем положении на лекции у 48 студентов, что составило целых 84,2% наблюдаются неудобства, усталость, боли в спине.

Рис.6

Как вы используете пятиминутную перемену во время лекции:
57 ответов



Как видно на Рис.6 во время пятиминутной перемены только 16 студентов или 28,1% встают, растягиваются, 18 студентов или 31,6% прохаживаются в это время, эти 34 студента используют перемену в какой-то степени правильно, а остальные 23 студента или 40,4% на данной пятиминутной перемене продолжают сидеть и используют это время неправильно, усугубляя пагубное влияние сидячего положения на свой организм.

Выводы.

1. Было выяснено, что гиподинамия отрицательно влияет на состояние студентов, продолжительное сидячее положение вместе с тем игнорирование перемен нарушает не только осанку, но и приводит к неравномерному распределению тяжести на отделы позвоночника, что и приводит к напряжению, боли, усталости в спине.

2. В результате исследования было выявлено, что 10 студентов имеют склонность к проблемам со стороны позвоночника, что составляет 17,5% от общего числа опрошенных; 30 студентов склонны к остеопорозу, заболеваниям сердечно-сосудистой системы, гипертонии, диабету, что составляет 52,6% от общего числа опрошенных; 16 студентов находятся на вершине риска, имея на 40% склонность к ближайшей смерти, что составляет 28,1% от общего количества студентов, прошедших опрос.

3. Рекомендации для предупреждения нежелательных последствий и предотвращения гиподинамии:

Для предотвращения серьезных последствий может помочь обычная ходьба. На остановку выходите пораньше, пройдите до нужного места пешком. Иногда и вовсе вместо ожидания и езды на транспорте с пробкой, быстрее можете дойти пешим ходом. В рабочие дни во время перерыва находитесь больше на свежем воздухе, для подъема правильнее использовать лестницу, а не лифт. В помещении можно выполнять упражнения, используя свою массу тела и не обязательно для этого ходить в спортивные залы. Вместо социальных сетей и сообщений, лучше встретиться и поговорить вживую. Разговаривая по телефону ходите по пространству, смотря телевизор или слушая музыку, одновременно можете делать домашние дела: уборку, складывать вещи и др. Танцы – это один из источников активной жизни, танцуя хорошо становится не только нашему телу, но и мозгу, появляются положительные эмоции. Просто нужно включить любимую ритмичную песню и двигаться под нее. Поверьте, организм почувствует полезный эффект.

Литература

1. Рубизова, А. А. Гиподинамия – Болезнь цивилизации [Электронный ресурс] / А. А. Рубизова, Д. Р. Жданова, М. О. Джейранова // Портал медицинской интернет-конференции. Режим доступа: <https://medconfer.com/node/14855>
2. Гиподинамия превращает молодежь в стариков [Электронный ресурс] // Портал «За здоровье.ру». Режим доступа: <https://zazdorovye.ru/gipodinamiya-prevrashhaetmolodezh-v-starikov/>
3. Вайнер, Э.Н. Основы медицинских знаний и здорового образа жизни (для бакалавров) / Э.Н. Вайнер. М.: КноРус, 2017
4. Смирнов В.Н., Дубровский В.И. Физиология физическое воспитание и спорт. Учебник для студентов средних и высших заведений. - М.: Владос-пресс, 2002
5. Сазонова, А. А. О гиподинамии школьников / А. А. Сазонова, М. А. Шестак // Молодежный научный форум: Естественные и медицинские науки. Электронный сборник статей по материалам XLV студенческой международной заочной научно-практической конференции. – Москва: Изд. «МЦНО». – 2017. – № 5 (44) / [Электронный ресурс] – Режим доступа. – URL: [http://www.nauchforum.ru/archive/MNF_nature/5\(44\).pdf](http://www.nauchforum.ru/archive/MNF_nature/5(44).pdf)
6. Гиподинамия и ее влияние на состояние здоровья студентов. [Электронный ресурс] – Режим доступа <https://applied-research.ru/ru/article/view?id=10599>
7. Гиподинамия – проблема современного мира. [электронный ресурс] – Режим доступа <https://expert-clinica.ru/blog/gipodinamiya-problema-sovremennogo-mira>
8. Опросник для научной работы (для 3 курса, «Лечебное дело») – Режим доступа <https://docs.google.com/forms/d/1Gfym9OAEKyV357woGIDdpPGrsVwkW8nGpkHkvGnbKvs/edit#responses>