

ИЗУЧЕНИЕ РАСПРОСТРАНЕННОСТИ ПЛОСКОСТОПИЯ СРЕДИ СТУДЕНТОВ, ОСВЕДОМЛЕННОСТИ О МЕРАХ ПРОФИЛАКТИКИ

Аплевич В.А.

Гродненский государственный медицинский университет
г. Гродно, Беларусь
Научный руководитель – Заяц О.В.

Актуальность. В современном мире состояние здоровья студенческой молодежи является актуальной проблемой. Здоровье является важным условием гармоничного физического развития. Оценка уровня качества жизни позволяет получить ценную информацию о влиянии факторов внешней среды на функционирование организма студента, о степени его адаптации к существующим воздействиям, эффективности проводимых профилактических мероприятий и разработанных программ реабилитации при развитии патологических состояний. Распространенной формой функционально-морфологических нарушений опорно-двигательного аппарата у студентов является плоскостопие [1, 2].

По этиологии плоскостопие делится на:

1. Врожденное – плоскостопие при врожденной неполноценности мышечно-связочного и костного аппарата стопы.
2. Паралитическое – плоскостопие при параличе мышц, поддерживающих свод стопы. Причины заболеваний опорно-двигательного аппарата: недостаточная двигательная активность, избыточная физическая нагрузка, неправильная обувь, неправильная осанка, генетическая предрасположенность; неправильное питание [3].

Цель. Изучение распространенности плоскостопия среди студентов, осведомленности о мерах профилактики.

Материалы и методы исследования. В исследовании принимали участие 65 студентов УО «Гродненский государственный медицинский университет». Проведено социологическое исследование с применением валеологической анкеты.

Результаты и их обсуждения. Так, плоскостопие у себя отмечали 28,2% студентов; при этом 41,2% студентов отметили у себя первую степень плоскостопия, 52,9% – вторую степень, 5,9% – четвертую степень (рисунок 1).

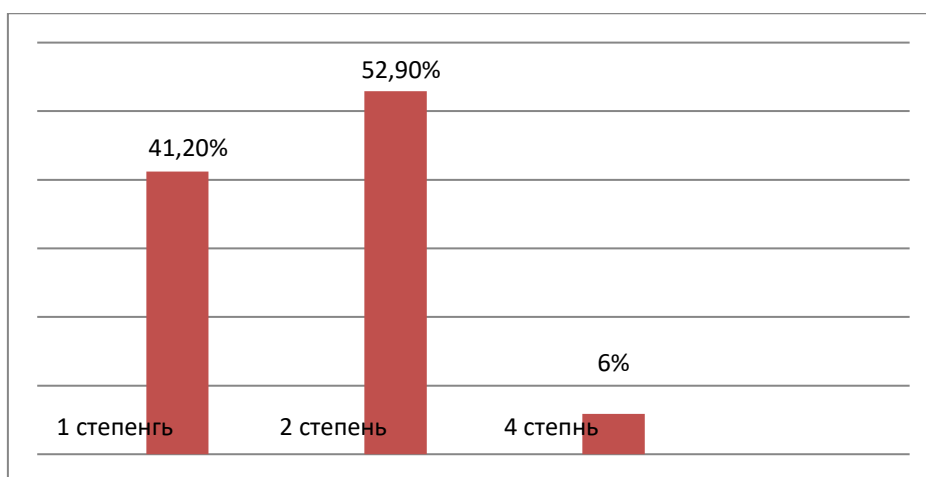


Рисунок 1. - Степени плоскостопия у студентов

Также, у 32,3% респондентов имеется плоскостопие у родственников, что указывает на наследственную отягощенность. Кроме этого, 17,5% студентов отмечали у себя ношение неудобной обуви, при этом известно, что она должна быть подобрана по размеру стопы, что препятствует застойным явлениям в стопе.

На вопрос «Как часто Вы занимаетесь физической активностью?», 36,9% респондентов ответили, что 1-2 раза в неделю, 27,7% 3-4 раза в неделю, 26,2% не занимаются вообще, 9,2% ежедневно.

На вопрос «Какие профилактические мероприятия, предупреждающие развитие плоскостопия Вы знаете?», респонденты ответили следующим образом: 13,7%, студентов ответили, что необходимо поддерживать осанку и вырабатывать правильную походку; 26,3%, отметили, что необходимо носить правильную обувь; 13,2% ответили, что необходимо ходить босиком, выполнять массаж стоп. Также 17,6% респондентов ответили, что необходимо посещать спортивные секции.

Известно, что профилактика заболеваний опорно-двигательного аппарата – это регулярные и умеренные физические нагрузки, рациональное питание, поддержание правильной осанки при ходьбе, сидя, правильно подобранная обувь.

Регулярное выполнение физических упражнений как общеразвивающих, так и специализированных может стабилизировать или даже улучшить ситуацию. Так известно, что к основным приемам лечения плоскостопия относятся готовая ортопедическая обувь или ортопедические стельки-супинаторы. Дополнением могут стать тепловые ванны для снятия усталости и напряжения ног. В лечении плоскостопия нередко применяется физиотерапия (парафиноозокеритовые аппликации, электрофорез и др.), благодаря воздействию которой улучшаются обменные процессы и кровообращение в тканях, а также опосредованно укрепляются своды стоп.

Массаж и физиолечение назначаются курсами, обычно по 10-15 процедур. Желательно проводить 2-3 курса в год. Также повышению эффективности мер профилактики способствует применение нестандартных приспособлений

(тренажеры, гимнастические стенки, «дорожки» из грубой мешковины с нашитыми пуговицами разного размера, доски с наклеенными вишневыми косточками и покрытые лаком и др.) [3].

Выводы. Таким образом, среди студентов медицинского университета высокая распространенность плоскостопия, также недостаточный уровень физической активности, что диктует повышение мотивации к здоровому образу жизни данной группы населения.

Литература

1. Гаськов, А.В. Классификация методик коррекции плоскостопия у детей средствами физической культуры / А. В. Гаськов, Н. В. Казанцева // Вестник Бурятского медицинского университета. – 2014. – № 13. – С. 59–63.

2. Гацкан, О. В. Причины развития плоскостопия в современном мире / О. В. Гацкан // Дневник науки. – 2020. – № 7. – С. 1–8.

3. Майоркина, И. В. Профилактика плоскостопия студентов на занятиях физической культурой / И. В. Майоркина, Г. С. Ковтун, О. Э. Крылов // Научные направления Высшей школы по приоритетным направлениям науки и техники. – 2018. – № 13. – С. 200.

ВЛИЯНИЕ СНА НА ПРОЦЕСС ЗАПОМИНАНИЯ

Аширова Д.Д., Дмитриева Е.А.

Ижевская государственная медицинская академия
г. Ижевск, Россия

Научный руководитель – канд. мед. наук, доц. Гребенкина Е.П.

Актуальность. В современном обществе студенты сталкиваются с проблемой снижения академической успеваемости, обусловленной избытком информации, с которой они вынуждены работать. Результаты интернет-опроса среди молодых специалистов показали, что 54% студентов регулярно страдают от нехватки сна. Полноценный сон играет ключевую роль в функционировании организма, поскольку во время сна происходит процесс очищения пространства между клетками мозга от продуктов метаболизма. Этот процесс протекает более эффективно именно во время сна [2]. Кроме того, во время сна происходит консолидация памяти – переход воспоминаний из кратковременной памяти в долговременную. Для этого процесса также необходимы электрические волны, возникающие только во время медленной фазы сна. Информация же в это время перемещается из гиппокампа в нейронные сети других областей мозга [3]. Таким образом, снижение качества сна приводит к ухудшению способности запоминания информации, что негативно сказывается на успеваемости студентов. В результате учащиеся вынуждены сокращать продолжительность