

УДК616.12-008.331-084-057.876:377.3(571.61)

М.А. Сидоренко, Л.В. Дубкова, О.П. Белова

## РЕАЛИЗАЦИЯ ПРОГРАММЫ ФОРМИРОВАНИЯ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ В САХАЛИНСКОМ БАЗОВОМ МЕДИЦИНСКОМ КОЛЛЕДЖЕ

Сахалинский базовый медицинский колледж  
(г. Южно-Сахалинск)

*Ключевые слова: анкетирование, риск развития артериальной гипертензии, сопоставительный анализ*

В последние годы перед государственной системой образования встал вопрос формирования здоровьесберегающего образовательного пространства и установки на ведение здорового образа жизни [1, 3, 6]. Эта тенденция продиктована неблагоприятной ситуацией в состоянии здоровья населения в целом и студенческой молодежи в частности [2, 9, 10]. Большинство работников образования волнует эта проблема: «Сегодня уже явно недостаточно говорить о важности укрепления здоровья. Назрела необходимость применения кардинальных государственных мер по его охране и разработке реальных механизмов сохранения и умножения здоровья детей и молодежи в каждом образовательном учреждении» [14].

В 2002 г. в Сахалинском базовом медицинском колледже была разработана комплексная программа по формированию здоровьесберегающего образовательного пространства, представленная на Всероссийском семинаре-совещании [8]. Целью данной программы является создание благоприятной социокультурной и образовательной среды, способствующей разностороннему развитию личности, укреплению здоровья, предупреждению дистресса и хронического утомления. Программа предполагает системный подход к формированию здоровьесберегающего образовательного пространства по различным направлениям деятельности, одним из которых является санитарно-просветительная работа среди населения. В ходе реализации программы осуществляется комплекс мероприятий: организация лекториев для школьников

и студентов средних специальных учебных заведений, разработка памяток и буклетов, выставки литературы, санитарных бюллетеней и творческих работ студентов, подготовка материалов для СМИ и многое другое.

В данной статье хотелось бы рассказать о проведении акции «Узнай свое артериальное давление» для населения Сахалинской области. Акция была проведена в октябре 2005 г. на областной специализированной выставке современных медицинских технологий Мед-ИНФО. Сахалинский базовый медицинский колледж принимал участие в выставке, демонстрируя свою экспозицию, а также проводя вышеупомянутую акцию.

Целью подготовки и проведения акции «Узнай свое артериальное давление» являлось определение приоритетов ведения здорового образа жизни. Для достижения данной цели были поставлены задачи:

- 1) заставить каждого участника акции задуматься о том, что негативно влияет на его здоровье;
- 2) пробудить у участников акции желание отказаться от вредных привычек, а при необходимости обратиться к квалифицированным специалистам;
- 3) развить навыки научно-исследовательской деятельности у студентов колледжа.

В период подготовки разработана концепция, позволяющая провести акцию на высоком уровне, добиться поставленной цели и выполнить намеченные задачи. Студенты под руководством преподавателей разработали анкету, вопросы которой не только позволили выяснить степень риска развития артериальной гипертензии, но и помогли определить негативные факторы, мешающие формированию здорового образа жизни. Подготовлено оборудование: тонометры, фонендоскопы, таблички с названием акции; проведено тиражирование анкеты. Важным моментом была подготовка студентов, участвующих в проведении акции: разработка текста для общения с обследуемыми, создание единого имиджа. Студенты и преподаватели работали по заранее составленному графику.

Всего в ходе проведения акции обследовано 737 человек. Каждому предлагалось заполнить анкету. По результатам анкетирования студенты в дальнейшем провели исследовательскую работу.

Полученные данные свидетельствовали о том, что в группу риска артериальной гипертонии вошли лю-

Таблица 1

Показатели артериального давления у обследуемых лиц

Уровень артериального давления	Кол-во обследуемых (по возрастным группам, лет)													
	17-20		20-30		30-40		40-50		50-60		60 и старше		всего	
	абс.	%	абс.	%	абс.	%	абс.	%	абс.	%	абс.	%	абс.	%
Нормальное (ниже 140/90 мм рт. ст.)	14	82,3	39	82,9	61	66,3	201	78,5	212	77,9	13	24,5	540	73,2
Пограничное (140—150/90—95 мм рт. ст.)	3	17,7	8	17,1	31	33,7	50	19,5	53	19,4	36	67,9	181	24,5
Артериальная гипертензия (160/95 мм рт. ст. и выше)	-	-	-	-	-	-	5	2,0	7	2,7	4	7,6	16	2,3

Таблица 2

Распределение ответов об измерении артериального давления

Варианты ответа	Возрастные группы, лет						всего	
	17-20	20-30	30-40	40-50	50-60	60 и >	абс.	%
Да	-	2	3	57	172	52	286	39
Нет	17	45	89	199	100	1	451	61

ди в возрасте старше 40 лет (табл. 1). Однако следует учесть, что обследование проводилось среди посетителей выставки МедИНФО, большинство из которых находились именно в этой возрастной группе. К сожалению, молодых людей, принимавших участие в анкетировании, было относительно мало, и поэтому здесь невозможно сделать какие-либо выводы.

На вопрос «Измеряете ли вы артериальное давление?» ответы также распределились неравномерно (табл. 2). Число лиц, не интересовавшихся показателями своего артериального давления, доходило до 61%, но эти показатели складывались без учета возраста респондентов. Если в возрастных группах от 17 до 40 лет люди практически не интересовались этим вопросом (за редким исключением, видимо, обоснованным состоянием здоровья), то после 40 лет они начинали задумываться над данной проблемой. В возрастной группе 40–50 лет утвердительный ответ дали 22%, 50–60 лет — 63%; 60 лет и старше — 98% респондентов. Анализ этих показателей в соответствии с данными табл. 1 позволил сделать вывод

о том, что возросший интерес к состоянию своего здоровья продиктован не столько опытом и житейской мудростью, сколько возникающими в этом плане проблемами.

В ходе исследования была еще раз подтверждена взаимосвязь между факторами ведения здорового образа жизни, вредными привычками и риском развития гипертензии [4, 5, 7]. По данным анкетирования, курили 20% респондентов, причем 52% из них составляли женщины (табл. 3). Студенты провели сопоставительный анализ между показателями артериального давления и курением. Отмечена тенденция отказа от курения, обусловленная риском развития артериальной гипертензии в возрасте после 50 лет (табл. 4).

Помимо курения, в ходе анкетирования прослеживались и другие факторы, регулирующие давление крови в физиологических условиях. Была подтверждена роль наследственности, нарушения функций нервной и эндокринной систем, ожирения, употребления алкоголя, гиподинамии, пожилого возраста, постоянных стрессовых ситуаций на работе и в быту, злоупотребления солью, кофеи т.д. [11, 13].

Данные, полученные студентами в ходе проведения акции, безусловно, не претендуют на роль открытия новых закономерностей в этиологии гипертонической болезни: они лишь наглядно подтверждают влияние здорового образа жизни на сохранение здоровья [12]. Проведение акции «Узнай свое артериальное давление» студентами медицинского колледжа позволило добиться следующих результатов:

Таблица 3

Распределение ответов на вопрос: «Курители вы?»

Варианты ответа	Возрастные группы, лет													
	17-20		20-30		30-40		40-50		50-60		60 и старше		всего	
	муж.	жен.	муж.	жен.	муж.	жен.	муж.	жен.	муж.	жен.	муж.	жен.	абс.	%
Да	6	4	11	18	7	8	30	22	17	20	1	6	150	20
Нет	4	3	10	8	30	47	101	103	190	45	15	31	587	80

Таблица 4

Сравнительный анализ между уровнем артериального давления и курением

Варианты ответа	Возрастные группы, лет						
	17-20	20-30	30-40	40-50	50-60	60 и старше	всего
<b>Нормальное артериальное давление</b>							
Курят	10	23	-	24	33	2	92
Не курят	4	16	61	177	179	11	448
<b>Пограничное артериальное давление</b>							
Курят	-	6	15	26	3	4	54
Не курят	3	2	16	24	50	32	127
<b>Артериальная гипертензия</b>							
Курят	-	-	-	2	1	1	4
Не курят	-	-	-	3	6	3	12

- привлечь внимание общественности к проблемам формирования здорового образа жизни;
- активизировать жизненную позицию и применить на практике профессиональные знания и умения студентов;
- усилить профориентационную направленность деятельности колледжа;
- повысить престиж профессии медицинского работника;
- продемонстрировать значимость деятельности медицинского колледжа для населения Сахалинской области;
- развить у студентов навыки ведения научно-исследовательской работы.

#### Литература

1. Бароненко В.А. // Валеология. — 2002. — № 3. — С. 74-78.
2. Вайнер В.Н. // Валеология. — 2003. — № 2. — С. 35-39.
3. Гаврильчук А.А. // ОБЖ. 2003. - № 5. - С. 35-36.
4. Гогин Е.Е. // Российский медицинский журнал. — 2003. - №6. - С. 46-48.
5. Кабалова Ж.Д. // Клиническая фармакология и терапия. - 2004. - №3. - С. 10-18.
6. Лукьяненко В.П. // Физическая культура в школе. — 2002. - №2. - С. 28-31.
7. Маколкин В.В. // Врач. - 2005. - №1 - С. 12-15.
8. Программа по формированию здоровьесберегающего образовательного пространства : Материалы Все-

российского семинара-совещания «Подготовка будущего учителя к использованию здоровьесберегающих технологий в школе». — Южно-Сахалинск : Изд-во СахГУ, 2004.

9. Рыбачук Н.А. // Педагогика. - 2003. - № 2. - С. 70-74.
10. Рыбачук Н.А. // Теория и практика физической культуры. - 2003. - №2. - С. 50-52.
11. Смирнов А.Б. // ОБЖ. - 2000. - №1. - С. 18-26.
12. Чепурных Е.Е. // Магистр. - 1999. - №3. - С. 3-13.
13. Фетищева И.И. // Сестринское дело. — 2003. — №3. - С. 6-7.
14. Формирование здорового образа жизни студентов средних специальных учебных заведений : сб. методических материалов. — М., 2004.

Поступила в редакцию 06.06.05.

REALIZATION OF THE HEALTHY WAY OF LIFE PROGRAM IN THE SAKHALIN BASE MEDICAL COLLEGE  
M.A. Sidorenko, L. V. Dubkova, O.P. Belova  
Sakhalin Base Medical College  
(Yuzhno-Sakhalinsk)

Summary — In 2002 in the Sakhalin base medical college the complex program on health-preserving educational space has been developed. Within this program at regional exhibition MedINFO students of college had provided the action «Learn your blood pressure». During the questioning of the participants and visitors of an exhibition the data confirming a role of major risk factors in the genesis of the arterial hypertension has been received.

Pacific Medical Journal, 2006, No. 2, p. 90-92.

УДК 615.8(063)

## ТЕЗИСЫ ДОКЛАДОВ НАУЧНО-ПРАКТИЧЕСКОЙ КОНФЕРЕНЦИИ «СОВРЕМЕННЫЕ ТЕХНОЛОГИИ ВОССТАНОВИТЕЛЬНОЙ МЕДИЦИНЫ»

В.А. Дорошенко, Л.С. Кучиева, Н.Г. Главинская

### САНАТОРНЫЙ ЭТАП РАННЕГО ВОССТАНОВИТЕЛЬНОГО ЛЕЧЕНИЯ БОЛЬНЫХ ПОСЛЕ ОСТРОГО НАРУШЕНИЯ МОЗГОВОГО КРОВООБРАЩЕНИЯ НА КУРОРТЕ «СИНЕГОРСКИЕ МИНЕРАЛЬНЫЕ ВОДЫ»

Острое нарушение мозгового кровообращения (ОНМК) является одной из наиболее частых причин инвалидности и смертности населения земного шара. В России ежегодно происходит более 400 тысяч ОНМК. Показатель смертности за последние 15 лет увеличился на 18,2%. Анализ заболеваемости и инвалидизации населения Российской Федерации подтверждает необходимость сохранения практики раннего санаторного долечивания больных с данной патологией.

Отделение восстановительного лечения для больных Сахалинской области с сердечно-сосудистой патологией открыто в санатории с сентября 2003 г. Целью данной работы явилось изучение эффективности ранней реабилитации больных, прошедших курс долечивания в санатории после стационарного лечения ОНМК. Под наблюдением находилось 85 человек в возрасте от 31 до 68 лет. Из них 57 мужчин (67,1%), 28 женщин (32,9%). Наибольшее число наблюдений приходится на возрастной диапазон от 40 до 60 лет — 69 человек (81,2%). В 72,2% случаев зарегистрированы различные факторы риска: артериальная гипертензия (50%), ожирение (6%), сахарный диабет (6%), гипердислипидемия (11%). Структура ОНМК: ишемический инсульт — 75% (из них транзиторная ишемическая атака — 22%), геморрагический инсульт — 15%.

В стандарт оказания медицинской помощи входили лечебные процедуры и медикаментозное лечение. Лечебные процедуры: режим щадяще-тренирующий, диета № 10, лечебная физкультура, массаж, кислородотерапия, лазер, фитотерапия с психологической разгрузкой, минеральная питьевая вода, тюбажи, при отсутствии противопоказаний — водолечение (минеральные ванны, бассейн). Медикаментозное лечение: гипотензивные средства (ингибиторы АПФ, бета-адреноблокаторы, диуретики, антагонисты кальция и др.), антикоагулянты (прямые и непрямые), антиагреганты, антиоксиданты, препараты преимущественно нейротрофического действия, препараты, улучшающие энергетический тканевой метаболизм. На фоне лечения в течение 24 дней в 84 наблюдениях отмечено значительное клиническое улучшение (98,8%). У всех больных отмечался регресс неврологического дефицита, нормализация цифр артериального давления, улучшение липидного и углеводного обмена, повысилась выносливость к физическим нагрузкам.