

1. Леонтьев, В. К. Детская терапевтическая стоматология. Национальное руководство / под ред. В. К. Леонтьева, Л. П. Кисельниковой. – 2-е изд. – М.: ГЭОТАР-Медиа. - 2019. – 952 с.
2. Богдан, В. Е. Профилактика зубочелюстных аномалий и ортодонтическое лечение в раннем возрасте / В. Е. Богдан, А. В. Щитова, В. Н. Тищенко // Главный врач Юга России. – 2013. – № 6(37). – С. 4-6.
3. Фадеев, Р. А. Анализ причин обращения пациентов за повторным ортодонтическим лечением / Р. А. Фадеев, В. Ю. Геевский, Х. М. Геворгян // Институт стоматологии. – 2019. – № 4(85). – С. 66-67.
4. Терехова, Т.Н. Факторы риска развития зубочелюстных аномалий // Современная стоматология. 2013. № 1 (56).
5. Мягкова, Н. В. Алгоритм комбинированного ортодонт-хирургического лечения скелетных форм зубочелюстных аномалий у взрослых пациентов / Н. В. Мягкова, Е. С. Бимбас // Проблемы стоматологии. – 2014. – № 6. – С. 40-43.

Сведения об авторах

А.С. Мансурова – студент

А.Д. Габдрахманова* - студент

В.Н. Вольхина – кандидат медицинских наук, доцент

А.С. Шишмарева - кандидат медицинских наук, доцент

Information about the authors

A.S. Mansurova - student

A.D. Gabdrakhmanova* - student

V.N. Volkhina - Department assistant, Associate Professor

A.S. Shishmareva - Department assistant, Associate Professor

***Автор, ответственный за переписку (Corresponding author):**

gabdrahmanova.2011@mail.ru

УДК 159.9:613

ОЦЕНКА ПРИВЕРЖЕННОСТИ К ЗДОРОВОМУ ОБРАЗУ ЖИЗНИ СРЕДИ СТУДЕНТОВ СТАРШИХ КУРСОВ

Роман Владимирович Марков, Мария Сергеевна Маркова, Светлана

Николаевна Саблина, Татьяна Михайловна Еловицова, Сергей Сергеевич

Григорьев

ФГБОУ ВО «Уральский государственный медицинский университет»

Министерства здравоохранения РФ

Екатеринбург, Россия

Аннотация

Введение. Важным составляющим индивидуального здоровья человека является стоматологическое здоровье. Его поддержание среди студенческой молодежи особенно актуально, поскольку данная группа населения относится к категории граждан с высокой степенью рисков по возникновению системных заболеваний. В студенческие годы молодые люди особенно часто испытывают интенсивные умственные и физические нагрузки, приобретая личный опыт в формировании навыков поддержания здорового образа жизни. **Цель**

исследования – выявление информированности студентов, обучающихся на старших курсах в ФГБОУ ВО УГМУ Министерства здравоохранения РФ в отношении тенденций к здоровому образу жизни. **Материал и методы.** В исследовании приняли участие 179 студентов ФГБОУ ВО УГМУ Министерства здравоохранения РФ: 40 юношей (21,8%) и 139 девушек (78,2%) 22–23-х лет, из которых 92 чел. (51,4%) – это будущие врачи-стоматологи, 87 чел. (48,6%) – врачи-педиатры. Все студенты – старшекурсники 3–5 года обучения. **Результаты.** Среди обучающихся 26 человек (14,5%) оценивают свое здоровье превосходно и 78 обучающихся (43,6%) идентифицирует его как хорошее. Отношение к курению у 70 обучающихся (39,1%) крайне негативное. Утренняя гимнастика, пробежка, физические упражнения после учебы в спортивном зале, прогулки перед сном и в выходные дни не являются регулярными для 144 (81%) студентов. 110 (61,5%) студентов принимают на постоянной основе витамин D, 32 студента (17,9%) – препараты железа, поливитамины используют ежедневно 35 студентов (35,6%). **Выводы.** Дальнейшее регулярное повышение информированности молодежи и их обучение навыкам планирования в отношении нормализации режима питания, труда и отдыха, физической активности, закаливания может способствовать высокой приверженности к здоровому образу жизни.

Ключевые слова: здоровье, здоровый образ жизни, качество жизни, стоматологическое здоровье.

ASSESSMENT OF COMMITMENT TO A HEALTHY LIFESTYLE AMONG SENIOR STUDENTS

Roman V. Markov, Maria S. Markova, Svetlana N. Sablina, Tatiana M. Elovikova, Sergey S. Grigoriev

Ural state medical university

Yekaterinburg, Russia

Abstract.

Introduction. Dental health is an important component of individual human health, its maintenance among students is especially important, since this group of the population belongs to citizens at increased risk for the occurrence of systemic diseases. In addition, during their student years, young people especially often experience intense mental and physical exertion, gaining personal experience in the formation of skills to maintain a healthy lifestyle. **The purpose of the study** is to identify the awareness of students studying in senior courses at the Federal State Educational Institution of the Ministry of Health of the Russian Federation regarding trends towards healthy. **Materials and methods.** The study involved 179 students of the Federal State Educational Institution of the UGMU of the Ministry of Health of Russia: 40 boys (21.8%) and 139 girls (78.2%) aged 22-23, of which 92 people (51.4%) are future dentists, 87 people (48.6%) are pediatricians. All students are undergraduates of 3-5 years of study. **Results.** Among the students, 26 people (14.5%) rate their health excellent and 78 students (43.6%) identify it as good. The attitude to smoking among 70 students (39.1%) is extremely negative. Morning gymnastics, jogging, physical exercises after school in the gym, walking before going

to bed and on weekends are not regular for 144 (81%) students. 110 (61.5%) students take vitamin D on a regular basis, 32 students (17.9%) – iron preparations, multivitamins are used daily by 35 students (35.6%). **Conclusions.** Further regular awareness-raising of young people and their training in planning skills in relation to the normalization of diet, work and rest, physical activity, hardening can contribute to a high commitment to a healthy lifestyle.

Keywords: health, healthy lifestyle, quality of life, dental health.

ВВЕДЕНИЕ

Духовно-нравственные ценности России опираются на понимание истинного здоровья граждан, которое воспринимается как состояние полного физического, духовного и социального благополучия при отсутствии болезни или физических дефектов и является высшей ценностью индивидуума [1].

Во исполнение «Стратегии формирования здорового образа жизни населения», приказа Минтруда России от 12.04.2019 г. N 242 «Об утверждении рекомендаций по повышению эффективности мероприятий и региональных программ, направленных на укрепление здоровья, увеличение периода активного долголетия, продолжительности здоровой жизни граждан РФ», реализации нацпроекта «Демография», в РФ сегодня разрабатываются и внедряются программы повышения мотивации к здоровому и активному долголетию среди всех групп населения [2,3].

Информационные и методические Материал «Плана проведения региональных мероприятий по профилактике заболеваний и поддержке здорового образа жизни на 2023 год» свидетельствуют об успешном выполнении программ активного образа жизни, отказа от вредных привычек, популяризации различных видов спорта и закаливания, профилактике использования никотинсодержащей продукции, здоровья полости рта в многочисленных регионах, включая Свердловскую область.

Важным составляющим индивидуального здоровья человека является стоматологическое здоровье, его поддержание среди студенческой молодежи особенно актуально, поскольку данная группа населения относится к гражданам повышенного риска по возникновению системных заболеваний. Кроме того, в студенческие годы молодые люди особенно часто испытывают интенсивные умственные и физические нагрузки, приобретают личный опыт в формировании навыков поддержания здорового образа жизни [4].

Цель исследования – выявление информированности студентов, обучающихся на старших курсах в ФГБОУ ВО УГМУ Министерства здравоохранения РФ в отношении тенденций к здоровому образу жизни.

МАТЕРИАЛ И МЕТОДЫ

В исследовательской работе приняли участие 179 студентов ФГБОУ ВО УГМУ Министерства здравоохранения РФ: 40 юношей (21,8%) и 139 девушек (78,2%) 22–23-х лет, из которых 92 чел. (51,4%) – это будущие врачи-стоматологи, 87 чел. (48,6%) – врачи-педиатры. Все студенты – старшекурсники 3–5 года обучения. Для выполнения исследования разрабатывалась авторская анкета, позволяющая установить отношение и тенденции к здоровому образу

жизни у современной молодежи. Анкета состоит из 18 вопросов, построенных на выявлении мнения респондентов об отсутствии адекватного питания, наличии вредных привычек, нерегулярности проведения гигиенических мероприятий: утренней гимнастики, физических упражнениях, закаливания, приеме витаминов и микроэлементов и т.д.

Оценка каждого вопроса производилась по десятибалльной шкале: от 1 (неудовлетворительно) до 10 (превосходно). Некоторые вопросы подразумевали детализацию отношения и являлись нестандартизированными [4].

Обработка результатов проводилась с помощью программы Microsoft Excel. Описательные статистики для качественных учетных признаков представлены процентными долями и стандартными ошибками долей. Значимость различий качественных признаков оценивались при помощи критерия χ^2 Пирсона с поправкой на непрерывность. Различия оценивались, как статистически значимые при $p < 0,05$.

РЕЗУЛЬТАТЫ

Выполненное исследование установило, что большинство (76%) анкетированных студентов знакомы с тенденциями о здоровом образе жизни и считают необходимым придерживаться общеизвестных правил его поддержания и укрепления.

Вместе с этим оценка собственного системного здоровья среди студентов имеет различные значения: 26 человек (14,5%) оценивают свое здоровье превосходно и 78 обучающихся (43,6%) идентифицирует его как хорошее. Однако 65 (36,3%) обучающихся респондентов считают уровень системного здоровья удовлетворительным, причем 10 студентов (5,6%) сочли свой системный статус неудовлетворительным в данном опросе, (м1).

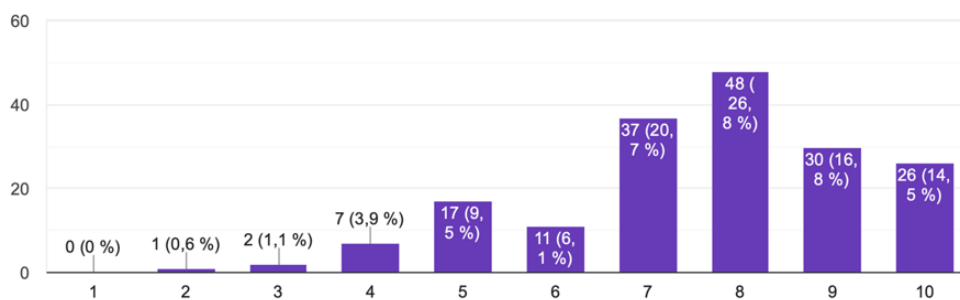


Рис. 1 Оценка собственного системного здоровья студентами стоматологического и педиатрического факультетов.

Анализ факторов риска, выявленных за время обучения в университете, установил причины низкой оценки системного здоровья. Адекватный подход к личному планированию внеурочного времени, чередование интервалов труда и отдыха характерно лишь для 23 (14,6%) обучающихся. Они поставили оценку «отлично». В то же время 11 (6,1%) студентов вообще не планируют свое личное время. Удовлетворены навыками личного планирования внеурочного времени 75 (41,89%) респондентов, 21 чел. (11,7%) считают эти навыки хорошими. Отношение к курению у 70 обучающихся (39,1%) крайне

негативное, 46 (25,6%) респондентов нейтральны к привычкам своих однокурсников, хотя ранее за собой отмечали факт единократного табакокурения. Привычка осознанного курения осталась у 5% будущих врачей. Гендерных различий по данному вопросу в анкетировании не устанавливалось.

Максимально сбалансированным свой рацион считают 5% студентов, 24 (13,4%) респондента относятся к приему пищи позитивно, оценивая питание в студенческой жизни адекватным и качественным, невзирая на однообразный набор продуктовой корзины. Большинство же студентов – 122 чел. (68,1%), принявших участие в опросе считают, что придерживаются неполноценного, неоптимального и нерационального питания. Утренняя гимнастика, пробежка, физические упражнения после учебы в спортивном зале, прогулки перед сном и в выходные дни не являются регулярными для 144 (81%) студентов.

Таким образом, физическая активность и закаливание не носят систематический характер в жизни студентов. Тенденции к гиподинамии влияют на эмоциональный настрой, усугубляя отсутствие приверженности к регулярным занятиям спортом. С другой стороны, анализ показал положительную оценку большинства студентов для параметра «качество жизни» – 109 чел. (60,8%). Это свидетельствует об удовлетворенности в отношении материальных и культурных потребностей. Мнение респондентов о приеме биологически активных добавок при занятиях спортом или для восполнения недостаточности основных элементов, приеме витаминов и минералов продемонстрировал разнообразие ответов у обучающихся: 110 (61,5%) студентов принимают на постоянной основе витамин D, 32 студента (17,9%) – препараты железа, поливитамины используют ежедневно 35 студентов (35,6%). Вопрос приема БАДов – 52 (29,1%) из 179 участников опроса их не используют в своем рационе.

Каждый студент субъективно оценивал собственное стоматологическое здоровье: превосходно 17 (9,5%), отлично 43 (24%), хорошо 43 (24%), крайне неудовлетворительных значений по данному вопросу среди студентов не выявлено (рис 2.).

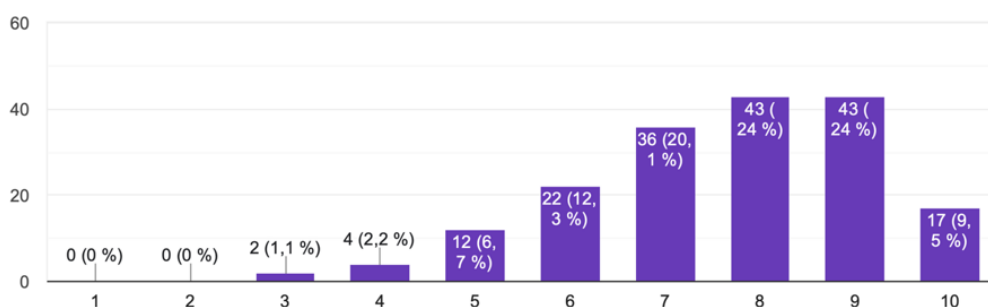


Рис. 2. Оценка стоматологического здоровья студентами двух факультетов УГМУ.

Общеизвестно, что анализ личностной оценки стоматологического здоровья представляет собой совокупность различных критериев: эстетических,

клинических, морфологических и функциональных для субъективного восприятия, обеспечивая психологическое, эмоциональное, социальное и физическое благополучие личности. В нашем исследовании при анализе стоматологического здоровья мы опирались на приверженность к уходу за полостью рта, знаниях об основных и дополнительных средствах гигиены. В основном студенты используют каждый день одно дополнительное интердентальное средство – интердентальные ершики (38%). Необходимость чистки зубов после каждого приема пищи свойственна 3,4% студентов, 79,3% респондентов чистят зубы два раза в сутки. У 44,1% студентов чистка зубов не занимает более двух минут. Один раз в три месяца меняют щетку 59,8% студентов, но 33,5% используют новую щетку лишь два раза в год, в основном, после приема врача-стоматолога, 6,7% человек меняют зубную щетку ежемесячно. Вопрос об использовании зубной пасты вызвал положительные эмоции и характеризовался разнообразием ответов, продемонстрировав осведомленность респондентов: 27,9% используют каждый месяц новую зубную пасту, 21,8% меняют ее каждые шесть месяцев, 11,7% чередуют пасты и чистят зубы 3–4 пастами.

В итоге, 12 (6,7%) студентов оценивают свой здоровый образ жизни «превосходно», «отлично» - 10 (5,6%) студентов, «хорошо» - 33 человек (18,4%), «скорее хорошо» - 32 (17,9%). Крайне недовольны своим здоровым образом жизни 4 (2,2%) студента, 92 респондента (51,3%) дали удовлетворительный ответ на данный вопрос.

ОБСУЖДЕНИЕ

Более 77% студентов имеют факторы риска для возникновения заболеваний, причем доминирующими являются факторы, связанные с образом жизни: неоптимальное и неполноценное питание (83%), низкая физическая активность (72,5%) отсутствие закаливания (100%). Однако информированность о важности роли минералов и микроэлементов дополняет рацион питания студентов использованием витамина D (61,5%), препаратами железа (17,9%).

ВЫВОДЫ

Дальнейшее регулярное повышение информированности молодежи и их обучение навыкам планирования в отношении нормализации режима питания, труда и отдыха, физической активности, закаливания может способствовать высокой приверженности к здоровому образу жизни.

СПИСОК ИСТОЧНИКОВ

1. Габитова, И. А. Исследование проблемы формирования здорового образа жизни среди студентов / И. А. Габитова, Ш. А. Шамсутдинов // Студенческий вестник. – 2018. – № 10-1(30). – С. 47-49.
2. Формирование здорового образа жизни среди студентов медиков медицинских вузов / Я. И. Фащенко // Инновационные обучающие технологии в медицине: сборник материалов Республиканской научно-практической конференции с международным участием, Витебск, 02 июня 2017 года. – Витебск: Витебский государственный медицинский университет, 2017. – С. 276-279.

3. Жанибекова, Ш. У. Здоровый образ жизни среди студентов: литературный обзор / Ш. У. Жанибекова // Студенческий. – 2021. – № 16-2(144). – С. 48-51.

4. Мартюшева И.А. Оценка здорового образа жизни студентов IV курса стоматологического факультета как ведущий фактор в повышении качества обучения / И.А. Мартюшева, Т.М. Еловилова // Актуальные вопросы обеспечения качества высшего образования: Материал Всероссийской научно-практической конференции (Екатеринбург, 14-16 ноября 2016 г.). –2016. – С. 613.

Сведения об авторах:

Р.В. Марков* – студент

М.С. Маркова – студент

С.Н. Саблина – ассистент кафедры

С.С. Григорьев – доктор медицинских наук, профессор

Т.М. Еловилова – доктор медицинских наук, профессор

Information about the authors:

R. V. Markov* – student

M.S. Markova – student

S.N. Sablina – Department assistant

S.S. Grigoriev – Doctor of Science (Medicine), Professor

T.M. Elovikova – Doctor of Science (Medicine), Professor

***Автор, ответственный за переписку (Corresponding author):**

89126196222@mail.ru

УДК 616.314-08-039.71

РЕАКЦИЯ АДСОРБЦИИ МИКРООРГАНИЗМОВ ЭПИТЕЛИАЛЬНЫМИ КЛЕТКАМИ У КУРИЛЬЩИКОВ ДО И ПОСЛЕ НАНЕСЕНИЯ ИННОВАЦИОННОГО СТОМАТОЛОГИЧЕСКОГО СПРЕЯ С МУКОПРОТЕКТОРОМ

Екатерина Александровна Мещанинова, Татьяна Михайловна Еловилова, Светлана Николаевна Саблина

ФГБОУ ВО «Уральский государственный медицинский университет»
Министерства здравоохранения РФ

Екатеринбург, Россия

Аннотация

Введение. Профилактика заболеваний полости рта курильщиков, оказание им адекватной стоматологической помощи, разъяснение вреда и формирование неприятия курения, особенно среди будущих врачей – актуальная задача. **Цель исследования** – оценить изменение местного иммунитета полости рта по реакции адсорбции микроорганизмов эпителиальными клетками у курильщиков до и после нанесения инновационного стоматологического спрея с мукопротектором. **Материал и методы.** В качестве объекта исследования применен спрей на основе мукопротектора – аквакомплекса глицеросольвата титана. Степень активности реакции адсорбции микроорганизмов эпителиальными клетками слизистой оболочки полости рта определяли по