

6. Талалай, И. В. Оценка связи между эффективностью различных видов произвольного внимания и использованием цифровых устройств у детей 8-9 лет: апробация разработанных компьютеризированных тестов / И. В. Талалай, А. В. Курганский, Р. И. Мачинская // Новые исследования. – 2020. – №1 (64). – С. 5-18. – URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/otsenka-svyazi-mezhdu-effektivnostyu-razlichnyh-vidov-proizvolnogo-vnimaniya-i-ispolzovaniem-tsifrovyyh-ustroystv-u-detey-8-9-let> (дата обращения: 08.03.2024).
7. The Walking Corsi Test (WalCT): A Normative Study of Topographical Working Memory in a Sample of 4- to 11-Year-Olds / L. Piccardi, L. Palermo, M. Leonzi [et al.] // The Clinical Neuropsychologist. - 2014. - Vol. 28, № 1 - P. 84-96.

Сведения об авторах

П.К. Ус* - студент

Ю.Е. Леушина - студент

К.И. Кунникова – кандидат психологических наук

А.И. Котюсов – кандидат психологических наук

И.В. Туктарева - младший научный сотрудник Лаборатории мозга и нейрокогнитивного развития

Е.В. Короткова - аспирант кафедры клинической психологии и психофизиологии

О.А. Львова – доктор медицинских наук

Information about the authors

P.K. Us* – Student

Yu.E. Leushina – Student

K.I. Kunnikova – Candidate of Sciences (Psychology)

A.I. Kotyusov – Candidate of Sciences (Psychology)

I.V. Tuktareva – Researcher

E.V. Korotkova – Postgraduate Student of Psychological Faculty

O.A. Lvova – Doctor of Sciences (Medicine)

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

us123polina@gmail.com

УДК:159.923.2

ИССЛЕДОВАНИЕ ОСОЗНАННОГО ОТНОШЕНИЯ СТУДЕНТОВ К СВОЕМУ РАЦИОНУ ПИТАНИЯ

Фертикова Вера Алексеевна, Фертикова Наталья Сергеевна

Кафедра биохимии

ФГБОУ ВО «Уральский государственный медицинский университет» Минздрава России

Екатеринбург, Россия

Аннотация

Введение. В статье рассматривается аспект развития осознанности личности студентов медицинского университета. Компонентом сформированной осознанности личности является ее отношение к здоровому образу жизни, проявляющееся в осмыслении своей деятельности. Одним из показательных действий, характеризующих осознанность, является осознанное отношение к своему питанию. Существующая доступность продуктов питания предполагает их осознанное потребление с целью вести здоровый образ жизни. Особенно важно понимать ценность ЗОЖ студентам медицинского университета в фокусе их будущей профессиональной деятельности. **Цель исследования** – изучить отношение и потребление сладких и кофеинсодержащих продуктов студентами медицинского университета, сделать выводы об осознанном потреблении данных продуктов. **Материал и методы.** Нами проводилось анкетирование 174 студентов второго курса Уральского Государственного университета, из них 130 девушек (74,7% опрошенных) и 44 юношей (25,3% опрошенных). Далее в результате анкетирования выяснялись пищевые привычки студентов относящиеся к вредным, такие как сахар и кофеин. **Результаты.** Наблюдается прямая зависимость от сладкого у 56,3% опрошенных. С учетом того, что «сладкоежками» в детстве были 51,1%, то следует вывод о наличии аномально прогрессирующей зависимости на 5,2%. Зависимость от кофеинсодержащих напитков выявлена у 38,5%. **Выводы.** Учитывая данные, полученные при анкетировании, можно утверждать, что у студентов медицинского университета недостаточно сформирована осознанная позиция в отношении здорового образа жизни.

Ключевые слова: осознанность, здоровый образ жизни, рацион питания, сладкая пища, кофеин.

THE RESEARCH OF CONSCIOUS ATTITUDE OF STUDENTS TO THEIR DIET

Fertikova Vera Alekseevna, Fertikova Natalya Sergeevna

Department of Biochemistry

Ural State Medical University

Yekaterinburg, Russia

Abstract

Introduction. The article considers the aspect of the development of personal awareness among medical university students. A component of the formed awareness of a personality is its attitude to a healthy lifestyle, manifested in the understanding of its activities. One of the indicative actions characterizing mindfulness is a conscious attitude to one's diet. The existing availability of food products implies their conscious consumption in order to have a healthy lifestyle. It is especially important to understand the value of healthy lifestyle for medical university students in the focus of their future profession. **The aim of the study** to study the attitude and consumption of sweet and caffeinated products by students of the medical university, to draw conclusions about the conscious consumption of these products. **Material and methods.** we conducted a survey of 174 second-year students of the Ural State University, 130 of them girls (74.7% of respondents) and 44 boys (25.3% of respondents). Further, as a result of the survey, the students' eating habits related to harmful ones, such as sugar and caffeine, were found out. **Results.** There is an absolute addiction to sweets in 56.3% of respondents. Taking into account the fact that 51.1% had a «sweet tooth» in childhood, it shows that there is an abnormally progressive addiction of 5.2%. Addiction to caffeinated beverages was found in 38.5%. **Conclusion.** Taking into account the data obtained during the survey, it can be concluded that the students of the medical university have not sufficiently formed an informed position regarding a healthy lifestyle.

Keywords: consciousness, healthy lifestyle, food culture, sweets, caffeine.

ВВЕДЕНИЕ

В настоящее время термин «осознанность» рассматривается в психолого-педагогическом ракурсе. Со стороны педагогики осознанность рассматривается Шабановой А. А. как процесс осмысления собственной деятельности [1]. В современной психологии осознанность выступает как «способность сосредотачиваться на переживании настоящего момента, персональных ощущениях, целенаправленно переключать внимание с одних аспектов на другие, контролируя при этом процесс осознания происходящего и управляя им» [2]. Таким образом, в основе осознанности находится деятельность (психическая, педагогическая, эмоциональная и т.д.)

С. Бишопом и соавт. была предложена двухфакторная модель осознанности, которая включает в себя саморегуляцию внимания, обеспечивающую сосредоточение на событиях текущего момента (ongoing awareness), а также отношение к получаемому опыту, основывающееся на любопытстве и принятии (acceptance). Эти два ключевых фактора вовлечены в большинство определений осознанности, однако первый компонент характеризуется как продолжающееся наблюдение за внешними и внутренними событиями с фокусировкой на текущем опыте без «ухода» в события прошлого или будущего [3].

Р. Байером и др. (Baer R.A., 2006) было выделено пять факторов-аспектов осознанности: наблюдение за внутренними и внешними стимулами, способность к вербальному описанию внутреннего опыта, осознанная деятельность в противоположность автоматическим действиям, безоценочное отношение к внутреннему опыту, нереагирование на внутренний опыт [4].

Здоровый образ жизни (далее ЗОЖ) - свод исторически проверенных и отобранных временем и практикой норм и правил жизнедеятельности, направленных на то, чтобы человек: а) умел продуктивно трудиться, целесообразно расходовать свои силы, знания и энергию в процессе своей профессиональной, социально полезной деятельности; б) овладевал знаниями, умениями и навыками восстановления организма после интенсивной работы; в) постоянно углублял свои нравственные убеждения, духовно обогащался, формировал и совершенствовал свои физические качества и способности; – самостоятельно поддерживал и укреплял свое здоровье [5].

К основным составляющим здорового образа жизни относят: режим труда и отдыха; организацию сна; режим питания; организацию двигательной активности; выполнение требований санитарии, гигиены, закаливания; профилактику вредных привычек; культуру межличностного общения; психофизическую регуляцию организма; культуру сексуального поведения [6].

Анализируя понятие «здоровый образ жизни», мы отмечаем, что основные компоненты ЗОЖ неразрывно связаны с деятельностью и активностью человека: физической, познавательной, спортивной, ценностно-ориентационной и т.д. Поэтому, проецируя осознанность на ЗОЖ мы считаем, что они неразрывно связаны и оценка отношения к ЗОЖ является показателем сформированности осознанности личности.

Здоровое питание является неотъемлемым компонентом ЗОЖ. В рационе человека с позиций ЗОЖ должны присутствовать «правильные» продукты питания, а чрезмерное употребление некоторых продуктов, например, сладких продуктов и кофеина, приводит к серьезным проблемам со здоровьем.

Изобилие и доступность сладостей в магазинах способствует увеличению концентрации глюкозы в организме. Физиологические механизмы воздействия избыточного потребления дисахарида сахарозы с ее высоким гликемическим эффектом, меняющим гормональный профиль организма, в первую очередь, влияют на обмен инсулина и контринсулярных гормонов.

Кофеин (1,3,7-Триметилксантин (и в виде натрия бензоата)) – алкалоид пуринового ряда, содержащийся в листьях чая, семенах кофе. Оказывает на организм человека аналептическое, психостимулирующее действие. Кофеин уменьшает сонливость и чувство усталости, ускоряет пульс и помогает человеку выдерживать умственные нагрузки. Однако все это – временный эффект, а сменяется он еще большей усталостью. Если после этого не дать организму полноценный отдых, а выпить еще чашку кофе или черного чая, то можно превысить допустимую дозу кофеина, так как он медленно выводится из организма хотя действует всего 3 часа [7].

При поступлении в организм вышеизложенных продуктов вырабатываются, так называемые, «гормоны счастья». К ним относят, в частности, серотонин, окситоцин, дофамин, эндорфин.

Человек, ежедневно потребляющий любой из исследуемых продуктов или продуктов со схожим химическим составом, бессознательно стимулирует дофаминовую рецепцию, со временем приводящую к уменьшению чувствительности рецепторов, что постепенно приводит к развитию резистентности. Таким образом, человек сам того не осознавая, создаёт ситуацию формирования пищевой зависимости от сладкого и кофеина.

Цель исследования – изучить отношение и потребление сладких и кофеинсодержащих продуктов студентами медицинского университета, сделать выводы об осознанном потреблении данных продуктов.

МАТЕРИАЛ И МЕТОДЫ

В целях исследования пищевых предпочтений нами была составлена анкета при участии 174 студентов второго курса Уральского Государственного университета, из них 130 девушек (74,7% опрошенных) и 44 юношей (25,3% опрошенных). Далее в результате анкетирования выяснялись пищевые привычки студентов относящиеся к вредным, такие как сахар и кофеин.

РЕЗУЛЬТАТЫ

В вопросе, где студенты отмечают свою потребность в сладком, 56,3% признают, что употребляют сладости ежедневно, другие 36,8% употребляют сладкое несколько раз в неделю и только 6,9% делают это очень редко, показатели этого отражаются на Рисунке 1.

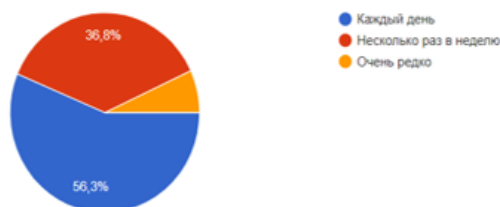


Рис.1. Диаграмма ответов на вопрос об употреблении сладкого.

Далее, отвечая на вопросы анкеты, студенты отметили, что «сладкоежками» в детстве были 51,1%, употребляли сладкое в период детства в меру 29,9% и только 19% не были «сладкоежками», ответы показаны на Рисунке 2. По полученным результатам мы отмечаем, что наблюдается прогрессирующая с возрастом привязанность к сладкому, поскольку, в отличие от детства, тяга к ежедневному потреблению сахара увеличилась на 5,2%.

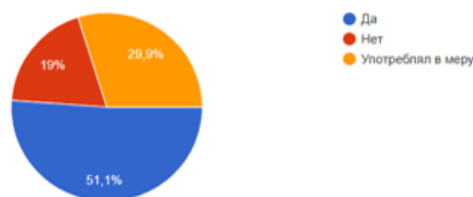


Рис.2 Диаграмма ответов на вопрос об употреблении сладкого в детстве.

По употреблению энергетических или кофеинсодержащих напитков полученные результаты сильно разнятся, только 14,4% студентов отмечают, что употребляют их каждый день, 24,1% пьют такие напитки несколько раз в неделю, 14,4% - несколько раз в месяц, только 4,6% прибегают к ним, когда не высыпаясь, 27% студентов очень редко их потребляют, 15,5% вообще не пьют напитки с содержанием кофеина, данные показатели отражены на рисунке 3.

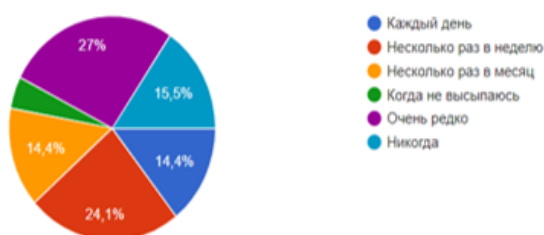


Рис.3 Диаграмма ответов на вопрос об употреблении кофеинсодержащих и энергетических напитков.

ОБСУЖДЕНИЕ

Наблюдается прямая зависимость от сладкого у 56,3% опрошенных студентов. С учетом того, что «сладкоежками» в детстве были 51,1%, то следует вывод о наличии аномально прогрессирующей зависимости на 5,2%, которая с возрастом, предположительно, будет только повышаться. Зависимость от кофеинсодержащих напитков выявлена у 38,5% студентов. Учитывая, что такие напитки находятся в свободной продаже с 18 лет, также вызывает настороженность увлеченность данным продуктом.

ВЫВОДЫ

Анализируя анкетные данные, стоит отметить, что у студентов медицинского университета недостаточно сформировано осознанное отношение к своему рациону питания. Это требует в дальнейшем разработки и принятия педагогических мер, способствующих развитию более осознанного отношения к здоровому образу жизни в образовательной среде ВУЗа, так как бережное отношение к здоровью является неотъемлемой ценностью, лежащей в основе врачебной деятельности.

СПИСОК ИСТОЧНИКОВ

1. Шибанова А.А. Педагогический принцип осознанности - как основа формирования исполнительской культуры народных певцов / Шибанова А.А. // Гуманитарное пространство – 2015. – Т.4. 4. – с.466 – 471.
2. Гоулман Д. Измененные черты характера. Как медитация меняет ваш разум, мозг и тело. / Д. Гоулман, Р. Дэвидсон; пер. с англ. Ю. Гиматовой. — М.: Манн, Иванов и Фербер, 2018. - 336 с.
3. Mindfulness: a Proposed Operational Definition / S.R Bishop, M. Lau, S. Shapiro [et al.] // Clinical Psychology: Science & Practice. 2004. Vol. 11, № 3. P. 230–241.
4. Голубев А. М. Особенности применения русскоязычной версии пятифакторного опросника осознанности / А. М. Голубев, Е. А. Дорошева // СПЖ. 2018. №69. -с. 50.
5. Бардина М.Ю. Составляющие здорового образа жизни современного студента / Бардина М.Ю. // VIII Международная научно- практическая конференция «Научные исследования: от теории к практике» - 2016. - Т.1. №2. – с. 76-79.
6. Абдулмуталимова Н.Р. Здоровый образ жизни студента / Н. Р. Абдулмуталимова // Наука, техника и образование – 2022. - №1(84). – с. 103 – 106.
7. Ильясов А.С. Сведение об отрицательного влияния энергетических напитков (Redbull) и об воздействии производственных токсикантов на структуру слизистой оболочки прямой кишки крыс (обзорная) / А. С Ильясов., Т. Ж. Бабажанов // Academic research in educational sciences -2021. – Т.2. №12. - с.1347-1355

Сведения об авторах

Фертикова В.А.* – студент

Фертикова Н.С. – старший преподаватель

Information about the authors

Fertikova V.A.* – Student

Fertikova N.S. – Senior Lecturer

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

verastar2109@gmail.com

СПЕЦИАЛИЗИРОВАННАЯ ХИРУРГИЯ

УДК:617.58-77

ОНКОЛОГИЧЕСКОЕ ЭНДОПРОТЕЗИРОВАНИЕ ТАЗОБЕДРЕННОГО СУСТАВА В УСЛОВИЯХ ГАУЗ СО «СООД» г. ЕКАТЕРИНБУРГА

Горюнова Валерия Максимовна¹, Гусев Дмитрий Андреевич², Саушкин Максим Владимирович¹, Волокитина Елена Александровна^{1,2}

¹Кафедра травматологии и ортопедии

ФГБОУ ВО «Уральский государственный медицинский университет» Минздрава России

²ГАУЗ СО «Свердловский областной онкологический диспансер»

Екатеринбург, Россия

Аннотация

Введение. Опухолевые поражения проксимального отдела бедренной кости занимают третье место среди всей патологии опорно-двигательного аппарата. Часто данная патология сопровождается патологическими переломами, что практически полностью приводит к обездвиживанию пациента. В Свердловском областном онкологическом диспансере (ГАУЗ СО «СООД») методика эндопротезирования крупных суставов активно развивается, ежегодно выделяются квоты для оказания высокотехнологичной медицинской помощи. К 2023 году на базе ГАУЗ СО «СООД» было выполнено 7 операций онкологического эндопротезирования тазобедренного и коленного сустава по поводу злокачественных новообразований. В статье представлено описание клинического случая опухолевого поражения проксимального отдела правой бедренной кости у мужчины 23 лет. **Цель исследования** – проанализировать результат онкологического эндопротезирования тазобедренного сустава. **Материал и методы.** Использованы материалы истории болезни, рентгенограммы, данные КТ-МРТ и гистологического (гисто-сканы после взятия трепан-биопсии) исследования пациента с опухолевым образованием проксимального отдела правой бедренной кости с признаками саркомы, находившегося на этапном лечении в онкологическом отделении №1 ГАУЗ СО «СООД» г. Екатеринбурга. **Результаты.** По результатам трепан-биопсии выявлена хондробластическая остеосаркома, в качестве подготовки к хирургическому вмешательству проведено 2 курса полихимиотерапии, после которой выполнена резекция проксимального отдела правой бедренной кости и тотальное эндопротезирование правого тазобедренного сустава специализированным онкологическим эндопротезом. **Выводы.** Тотальное эндопротезирование тазобедренного сустава и бедренной кости модульным онкологическим эндопротезом после резекции проксимального отдела и диафиза бедра в пределах здоровых тканей, в комплексе с пред- и послеоперационной химиотерапией, позволяет получить обнадеживающие безрецидивные результаты с восстановлением опорно-двигательной функции конечности. Требуется дальнейшее развитие метода онкологического эндопротезирования в ГАУЗ СО «СООД» и динамическое наблюдение за прооперированными пациентами.

Ключевые слова: остеосаркома, хондробластическая саркома, эндопротезирование, модульное эндопротезирование.

ONCOLOGICAL ENDOPROSTHETICS OF THE HIP IN THE SVERDLOVSK REGIONAL ONCOLOGY CLINIC, YEKATERINBURG

Goryunova Valeria Maksimovna¹, Gusev Dmitry Andreevich², Saushkin Maxim Vladimirovich¹, Volokitina Elena Aleksandrovna¹

¹Department of Traumatology and Orthopedics

Ural State Medical University

²Sverdlovsk Regional Oncology Center

Yekaterinburg, Russia

Abstract

Introduction. Tumor lesions of the proximal femur occupy the third place among all pathology of the musculoskeletal system. Often this pathology is accompanied by pathological fractures, which almost completely leads to immobilization of the patient. In the Sverdlovsk Regional Oncological Dispensary (GAU SO "SOD"), the technique of endoprosthetics of large joints is actively developing, quotas are allocated annually for the provision of high-tech medical care. By 2023, 7 operations of oncological hip and knee arthroplasty for malignant neoplasms were performed on the basis of the SOD State Medical Institution. The article describes a clinical case of a tumor lesion of the proximal part of the right femur in a 23-year-old man. **The aim of the study** to analyze the result of oncological hip replacement. **Material and methods.** The materials of the medical history, radiographs, CT-MRI data and histological (histo-scans after taking a trepan biopsy) examination of a patient with a tumor formation of the proximal part of the right femur with signs of sarcoma, who was undergoing stage-by-stage treatment in the oncological department No. 1 of the GAU SB "SOD" in Yekaterinburg, were used. **Results.** According to the results of a trepan biopsy, chondroblastic osteosarcoma was revealed, 2 courses of polychemotherapy were performed as preparation for surgery, after which resection of the proximal part of the right femur and total endoprosthesis of the right hip joint with a specialized oncological endoprosthesis were performed. **Conclusion.**