

АНАЛИЗ ОСВЕДОМЛЕННОСТЬ СТУДЕНТОВ О ПРИЧИНАХ И ПРОФИЛАКТИКЕ СКОЛИОЗА

© 2023 Е.И. Федотова

ФГБОУ ВО Воронежский государственный медицинский университет им. Н.Н. Бурденко Минздрава России, г. Воронеж

Контактная информация: Федотова Екатерина Игоревна. E-mail: katusha_999_1@mail.ru

Цель: изучить осведомлённость студентов медицинского университета о причинах и профилактике сколиоза. **Материалы и методы исследования.** В исследовании приняли участие студенты, обучающиеся в медицинском университете г. Воронежа на различных факультетах и курсах. Количество респондентов составило 301 человек. В данной работе группу участников составили лица в возрасте от 17 до 25 лет. С участниками исследования проведено онлайн-анкетирование. Анкета включала 12 вопросов. **Результаты исследования и их обсуждение.** Анализ полученных данных показал, что 94,7% знают что такое правильная осанка; 73,4% опрошенных считают, что у них неправильная осанка; 94% опрошенных либо не делают утреннюю гимнастику, либо делают её редко, около 1 раза в день; 45% носят на учёбу сумку; 71% либо не гуляют, либо гуляют менее 1 часа; 80% опрошенных либо не выполняют физических упражнений, либо делают это редко; 66% опрошенных не пользуются ортопедическими изделиями; 77,7% опрошенных не носят ортопедическую обувь; 32% не интересуются своим питанием. **Заключение.** Таким образом, имея знания о причинах развития сколиоза, у студентов отмечается недостаточная мотивация к формированию профилактических мероприятий.

Ключевые слова: сколиоз, профилактика, нарушения осанки у молодежи.

ANALYSIS OF STUDENTS' AWARENESS OF THE CAUSES AND PREVENTION OF SCOLIOSIS

© 2023 E.I. Fedotova

Federal State Budgetary Educational Institution of Higher Education Voronezh State Medical University named after N.N. Burdenko, Ministry of Healthcare of the Russian Federation, Voronezh

Contact: Fedotova Ekaterina Igorevna. E-mail: katusha_999_1@mail.ru

Objective: to study the awareness of medical university students about the causes and prevention of scoliosis. **Materials and methods of the study.** The study involved students studying at the Voronezh Medical University in various faculties and courses. The number of respondents was 301 people. In this work, the group of participants consisted of people aged 17 to 25 years. An online questionnaire was conducted with the study participants. The questionnaire included 12 questions. **Results of the study and their discussion.** The analysis of the obtained data showed that 94.7% know what correct posture is; 73.4% of respondents believe that they have incorrect posture; 94% of respondents either do not do morning exercises or do them rarely, about 1 time per day; 45% carry a bag to school; 71% either do not walk or walk less than 1 hour; 80% of respondents either do not do physical exercises or do it rarely; 66% of respondents do not use orthopedic products; 77.7% of respondents do not wear orthopedic shoes; 32% are not interested in their diet. **Conclusion.** Thus, having knowledge about the causes of scoliosis, students have insufficient motivation to develop preventive measures.

Keywords: scoliosis, prevention, posture disorders in young people.

О сколиозе стало известно ещё в доисторические времена, в 4 веке до нашей эры. Заболевания опорно-двигательного аппарата у молодежи занимают лидирующую позицию среди всех групп заболеваний. В связи с этим, изучение причин данной патологии, её ранняя диагностика и профилактика является актуальной задачей современной медицины и представляет бесспорный научный интерес [1].

Причины возникновения сколиоза разнообразны, одними из них являются: частые и длительные инфекционные заболевания, неразвитые мышцы из-за отсутствия физических нагрузок на спину, несбалансированное питание, последствия недостатка солей К, Са, Р (рахит) и др. неблагоприятные факторы, в том числе перенапряжение отдельных групп позвонков: неправильная осанка при ходьбе, сидение за партой, слишком мягкая постель и подушка. Нарушения функций позвоночника могут возникать в разных отделах. Плоская, вогнутая, круглая спина представляют собой следствие неравномерной нагрузки на позвоночник, вызывающей преждевременный износ дисков. Боль в позвоночнике также возможна из-за нарушения работы внутренних органов и сдавливания нервных корешков. Если смещённый элемент позвоночного столба мешает работе внутреннего органа, то орган находит себе более удобную позицию. Так, позиция всех органов закономерно меняется, а, следовательно, в них происходят постепенные нарушения обмена веществ [2-3].

Позвоночник защищает спинной мозг, в котором проходят спинномозговые нервы. Он должен быть гибким, эластичным, чтобы выполнять повороты, наклоны, изгибы, сохранять ровную осанку и амортизировать толчки при ходьбе. Правильная осанка – комплексное понятие, объединяющее привычное положение в пространстве вне зависимости от позы человека, которое позволяет равномерно развивать тонус мускулатуры и чувствовать себя лучше для поддержания активного образа жизни [2-5].

Сколиотическая болезнь – это предмет внимания в современном обществе, поскольку лица с тяжелыми формами сколиоза имеют трудности в создании полноценного бра-

ка, особенно это выражено у лиц женского пола, так как уменьшается возможность зачатия, вынашивания плода и дальнейшего успешного родоразрешения, часто они оказываются нетрудоспособными и не имеют работы. По данным медико-социологических экспертных комиссий, до 12% больных сколиозом становятся инвалидами к 28 годам [2-3].

Сколиоз относится к сложным деформациям позвоночного столба. В его патогенезе несут важную роль дегенеративные и дистрофические нарушения как в эпифизарных пластинках, так и в фиброзном кольце, где происходит их смещение в вогнутую сторону. Уровень искривления выражается в градусах и подразделяется на 4 степени (классификация Чаклина). Определение степени сколиоза происходит в ходе первичного осмотра и дальнейших диагностических аппаратных процедур. Наиболее точным инструментальным методом диагностики является рентгенограмма с захватом таза в переднезаднем и боковом (профильном) направлении в положении стоя и лежа, позволяющая, кроме структурных нарушений, оценить степень тяжести и прогрессирования [1-3].

Нормативными правовыми актами, регламентирующие лечение, профилактику данного заболевания являются такие, как федеральные законы, подзаконные акты, закон субъектов Российской Федерации, ведомственные акты. Среди основных можно выделить, такие как основной профильный медицинский федеральный закон «Об основах охраны здоровья граждан в Российской Федерации» № 323 от 21.11.2011 в актуальной редакции, приказ Министерства здравоохранения РФ от 28 сентября 2020 г. №1029н.

Цель: изучить осведомлённость студентов медицинского университета о причинах и профилактике сколиоза.

Материалы и методы исследования. В исследовании приняли участие студенты, обучающиеся в медицинском университете г. Воронежа на различных факультетах и курсах. Количество респондентов составило 301 человек. В данной работе группу участников составили лица в возрасте от 17 до 25 лет. С участниками исследования проведено онлайн-анкетирование. Анкета включала 12 вопросов:

1. Ваш возраст?
2. Знаете ли вы, что такое правильная осанка?
3. Как вы считаете, у вас правильная осанка?
4. Делаете ли вы утреннюю гимнастику?
5. В ВУЗ вы ходите с рюкзаком или сумкой?
6. Гуляете ли вы на улице?
7. Делаете ли вы физические упражнения, кроме зарядки (30 минут и более)?
8. Присутствует ли на вашем спальном месте ортопедический матрас или удобная подушка?
9. Носите ли вы ортопедическую обувь?
10. Употребляете ли вы творог или используете специальную диету для костей скелета?
11. Проходили ли вы хоть раз в жизни обследование позвоночника?
12. Выявлено ли у вас нарушение осанки и какое?

Обработку полученного материала проводили с использованием математико-статистических методов, на стандартных программных пакетах Microsoft Excel 2013.

Результаты исследования и их обсуждение. Анализ полученных данных показал, что 94,7% знают что такое правильная осанка; 73,4% опрошенных считают, что у них неправильная осанка; 94% опрошенных либо не делают утреннюю гимнастику, либо делают её редко, около 1 раза в день; 45% носят на учёбу сумку; 71% либо не гуляют, либо гуляют менее 1 часа; 80% опрошенных либо не выполняют физических упражнений, либо делают это редко; 66% опрошенных не пользуются ортопедическими изделиями; 77,7% опрошенных не носят орто-

педическую обувь; 32% не интересуются своим питанием. Около половины опрошенных даже не проводили обследование своего позвоночника, а из тех, кто проводили диагностику – 40% имеют сколиоз. Обучающиеся ведут малоподвижный образ жизни, не уделяют должного внимания сбалансированному рациону питания и не используют в повседневной жизни корректирующие ортопедические изделия, что в будущем может отрицательно повлиять на состояние их опорно-двигательного аппарата.

Заключение. Проведенная работа показала, что несмотря на то, что студенты знают определение осанки и факторы, которые влияют на правильное её формирование (почти 95% опрошенных), они не всегда следуют основным принципам здорового образа жизни с целью предупреждения развития сколиоза. Почти 50% респондентов не проводят первичную профилактику сколиоза.

Таким образом, имея знания о причинах развития сколиоза, у студентов отмечается недостаточная мотивация к формированию профилактических мероприятий. Сколиоз, как и другие заболевания, легче предотвратить, чем лечить. Профилактика сколиоза – это важная задача органов государства, в том числе, образовательных учреждений и здравоохранения: лечебно-профилактических, лечебно-реабилитационных, медицинского снабжения, медико-профилактических, а также необходимо со стороны должностных лиц государства усилить мероприятия в вопросах гигиенического воспитания студентов по профилактике сколиоза.

ЛИТЕРАТУРА

1. Амосов В.Н. Искривление позвоночника. Сколиоз у детей и взрослых. М.: Вектор, 2014. 128 с.
2. Аршин В.В., Чебыкин А.В. Сколиоз, причины и механизм развития, новый метод коррекции. 2015 г.
3. Косс В.В. Ранняя диагностика и профилактика прогрессирования нарушений осанки и сколиоза 1 и 2 степени у детей в условиях общеобразовательного учреждения. 2009 г.
4. Башмаков О.А., Гунько А.Л. Оказание медицинской помощи студентам в России в прошлом и настоящем. Российский вестник гигиены. 2023; (2): 34-38. DOI: 10.24075/rbh.2023.072
5. Хорошева И.В. Обоснование программ гигиенического воспитания по профилактике болезней костно-мышечной системы, глаза и его придаточного аппарата. Российский вестник гигиены. 2023; (3): 9-14. DOI: 10.24075/rbh.2023.074.

REFERENCES

1. *Amosov V.N.* Iskrivlenie pozvonochnika. Skolioz u detej i vzroslyh. M.: Vektor, 2014. 128 s. (in Russian)
 2. *Arshin V.V., Chebykin A.V.* Skolioz, prichiny i mehanizm razvitija, novyj metod korrekcii. 2015 g. (in Russian)
 3. *Koss V.V.* Rannjaja diagnostika i profilaktika progressirovanija narushenij osanki i skolioza 1 i 2 stepeni u detej v uslovijah obshheobrazovatel'nogo uchrezhdenija. 2009 g. (in Russian)
 4. *Bashmakov O.A., Gun'ko A.L.* Okazanie medicinskoj pomoshhi studentam v Rossii v proshlom i nastojashem. Rossijskij vestnik gigieny. 2023; (2): 34-38. DOI: 10.24075/rbh.2023.072. (in Russian)
 5. *Horosheva I.V.* Obosnovanie programm gigienicheskogo vospitanija po profilaktike boleznej kostno-mysechnoj sistemy, glaza i ego pridatochnogo apparata. Rossijskij vestnik gigieny. 2023; (3): 9-14. DOI: 10.24075/rbh.2023.074. (in Russian).
-