

Олена Валеріївна Бобро,
кандидат медичних наук, в. о. доцента, кафедра біології і основ здоров'я,
Південноукраїнський національний педагогічний університет імені К. Д. Ушинського,
Фонтанська дорога, 4, м. Одеса, Україна

ТЕОРЕТИКО-МЕТОДОЛОГІЧНІ ПІДХОДИ ДО ВИКЛАДАННЯ ДИСЦИПЛІНИ «ОСНОВИ МЕДИЧНИХ ЗНАТЬ» У ВИЩИХ НАВЧАЛЬНИХ ЗАКЛАДАХ

У статті розкривається потенційна можливість за допомогою навчальної дисципліни «Основи медичних знань» підвищити ефективність здоров'язберігаючих технологій, які застосовуються у навчальному процесі, а також надати студентській молоді повноцінне уявлення про методи та способи збереження здоров'я.

Ключові слова: основи медичних знань, патологічний стан, моніторинг здоров'я, здоров'язберігаючі технології.

Постановка проблеми. Збереження здоров'я у студентської молоді є одним з пріоритетних завдань для системи вищої школи. Підвищений інтерес до цього питання викликано погіршенням загального фізичного стану у підростаючого покоління, що може сказатися на учбовій діяльності юнаків та у подальшому на соціальній активності громадян. Уважають, що погіршення здоров'я у студентів може бути пов'язано зі змінами навколишнього середовища та динамічного стереотипу (перехід до іншої системи навчання); підвищенням нервових, психоемоційних та фізичних навантажень; прискоренням темпу життя у новому середовищі; масовим проявом пагубних звичок; зниженням фізичної активності [6]. В результаті стан перенапруги фізіологічних систем приводить до виснаження адаптаційних можливостей організму, що автоматично переводить студентів у розряд таких, які потребують поглибленого медичного обстеження. Оскільки вища школа є остаточною ланкою у формуванні особистості та бере на себе обов'язок з виховання національної еліти, то збереження та примноження фізичного, психічного та соціального здоров'я є завданням для здоров'язберігаючих технологій, які застосовуються у навчальному процесі.

Аналіз останніх досліджень та публікацій. Багато уваги формуванню здорового образу життя у дітей та молоді приділяють А. Г. Сухарев, В. П. Горашук. Дослідженням здоров'я студентів вдовж усього періоду навчання займаються такі вчені, як Г. П. Грибан, І. Ф. Деманова, Р. А. Дубинський [5], Т. W. Lolkje.

Наприклад, Н. М. Амосов склав цілу систему збереження здоров'я. М. М. Линець проаналізував можливості збереження витривалості усіх систем організму. І.П. Гутько та Н.А. Барабаш досліджували вплив екологічних факторів на стан здоров'я студентів. Моніторинг здоров'я та розробку методів оцінки функціонального стану систем організму проводили Г. Л. Апанасенко, Р. М. Баевский, З. Б. Белоцерковський, В. В. Власов, Т. Д. Лоскутова, Н. В. Макаренко, О. І. Мозговий та ін.

Мета статті – розглянути та обґрунтувати важливість розширення загальних медичних знань у студентів вищих навчальних закладів.

Завданням дослідження є визначення складових, що забезпечують студентами повноцінне уявлення про методи збереження здоров'я, розпізнавання та запобігання найпоширеніших захворювань.

Виклад основного матеріалу. Збереження та підвищення здоров'я нації є головним критерієм доцільності введення господарської діяльності у країні. Той факт, що рівень здоров'я у студентської молоді знижується пропорційно періоду навчання (якщо на перших курсах є ще достатній фізичний потенціал, то к періоду закінчення навчання стан тільки погіршується), викликає певне занепокоєння [5]. Відсоток функціональних та соматичних розладів зростає, за п'ятирічний період навчання кількість здорових студентів знижується на 25%, при цьому підвищується кількість молоді, що знаходиться на диспансеризації з приводу хронічних захворювань [7]. Таким чином поповнюється так звана категорія дезадаптованої молоді, у якої зменшується сприйнятливості до засвоєння великої кількості наукової інформації та професійних навичок у цілому.

Довготривалий відрив підростаючого покоління від дому, відсутність повноцінного догляду та виховання батьків приводить до загрози розкладання юної особистості. Знижується загальний рівень культури; спостерігається погіршення санітарно-гігієнічного стану; зростає процент алкоголізації, тютюнопаління та наркоманії, на фоні чого формуються негативні стереотипи поведінки. Кількість негативних емоцій перевищує можливий рівень та приводить до розвитку психосоматичних захворювань. При цьому виявлено гендерні відмінності: у юнаків більший відсоток розповсюдження асоціальних звичок, у дівчат знижена стійкість до нервово-психічного зриву. Відсутність батьківської підтримки тільки посилює патологічні процеси [3]. Кількість здорових студентів з кожним послідовним курсом зменшується, та до кінця навчання знижується у 2-3 рази. Проблема полягає в тому, що значна частина студентів не має уяви про дійсний стан свого здоров'я [8].

У зв'язку з підвищенням контагіозності, у ВНЗ кожний рік більш ніж 70% студентів хворіють на ГРЗ, ГРВІ, грип. Але значна частина студентів й уяви немає про розвиток та течію інфекційних захворювань респіраторної системи. Окрім погіршення загального стану

здоров'я, у студентської молоді виникає рід проблем, пов'язаних з індивідуальними, генетичними особливостями та розвитком особистості. Відмічено, що одним з найчастіших приводів звертання за допомогою до лікаря (до 40%), займає нейроциркуляторна дистонія. При цьому присутні як суб'єктивні жалоби на болі у ділянці серця, головокружіння, так і об'єктивні зміни, наприклад, підвищення тиску до 130/90 мм.рт.ст., що не є нормальним для цієї вікової групи. А у період нервової напруги під час сесії у багатьох студентів дезадаптація серцевої системи проявляється у підвищенні частоти серцевих скорочень до 80-92 ударів за хвилину [1]. В цей період також спостерігаються болі у ділянці шлунку та серця, серцебиття та головні болі, відчуття тривоги та погіршення сну [4], тобто усі прояви неврозу. Особливо це проявляється у перші роки навчання, коли дослідження кардіоритмограми першокурсників показало, що функціональний стан ССС значно відклоняється від норми.

Значна кількість студентської молоді страждає на захворювання шлунково-кишкового тракту, у багатьох випадках виявлена об'єктивна симптоматика хронічного гастриту: болі у епігастрі, нудота, печія тощо. При цьому відсоток захворювання у юнаків вищий, ніж у дівчат. У свою чергу, у дівчат превалюють розлади сечостатевої системи [2]. У зв'язку з недотриманням гігієнічних вимог під час роботи за комп'ютером зростає кількість захворювань зорової системи: короткозорість, міопія та синдром «сухого ока». Окрім цього, знехтування щоденним розпорядком, відсутність фізичного навантаження та повноцінного харчування призводить до змін у антропометричних даних: надлишок маси тіла мають 15% юнаків та 12% дівчат [9]. Таким чином, системний підхід до формування адекватного погляду на свій стан здоров'я та методи загальної діагностики у студентів є вкрай важливими для досягнення успішного завершення процесу навчання у вищій школі.

Все це свідчить про те, що програма дисципліни «Основи медичних знань» повинна мати поглиблене вивчення основних видів захворювань та патологічних станів. Лекційний курс передбачає отримання студентами знань про причини, ознаки, перебіг хвороб; про роль профілактичних заходів у попередженні розвитку різноманітних патологічних процесів. На лабораторних та практичних заняттях студенти засвоюють практичні вміння та навички надання долікарської медичної допомоги у відповідних випадках. З метою формування соціально свідомої особистості необхідно ознайомити студентську молодь з основними нормативними документами: наприклад, комплексною програмою «Здоров'я нації» та національними програмами «Репродуктивне здоров'я»; «Епідемія туберкульозу в Україні та шляхи його подолання»; «Щодо запобігання в Україні найпоширеніших інфекційних захворювань».

У складі теми, яка розглядає основні захворювання органів дихальної системи, необхідно висвітлити дані про основні ознаки ГРЗ, ГРВІ та грипу. Окрема увага приділяється вивченню туберкульозу та його симптомом на ранніх стадіях захворювання, коли процес ще не на-

буває усіх патологічних ознак, але ще є виліковним. У зв'язку з підвищенням кількості алергічних реакцій у населення студенти повинні мати уявлення про бронхіальну астму як про захворювання інфекційно-алергічної природи, а також типи основних алергенів, що спричиняють хворобу; основні ознаки нападу бронхіальної астми та надання першої допомоги.

У зв'язку з вищезазначеними фактами вивчення тематики основних захворювань серцево-судинної системи передбачає визначення загальних причин порушень коронарного кровопостачання, а також можливості виникнення подібних патологічних станів у молодому віці. Необхідно також розглядати основні причини та ознаки вегето-судинної дистонії та можливість її корекції за допомогою формування здорового способу життя.

Вивчення захворювань органів черевної порожнини передбачає розглядання перебігу різних форм гастритів та необхідність використання у побуті правил раціонального харчування; а також запобігання емоційних стресів, що може бути однією з головних причин виникнення довготривалого захворювання шлунку. Невід'ємною частиною тематики є питання про гострі кишкові отруєння, їх ознаки та надання першої допомоги: різноманітність кишкових інфекцій передбачає й численні методи їх запобігання. Окремою ланкою теми стає розширення знань про гострі патологічні стани у черевній порожнині – це пов'язано з тим, що велика кількість студентів, яка проживає у гуртожитку та доволі рідко спілкується з батьками, іноді не звертає уваги на розвиток загрозливого для життя стану, наприклад, симптомокомплексу гострого апендициту.

У зв'язку зі зниженням морально-етичних норм та підвищенням загрози деградації підростаючого покоління виникає потреба надати загальні поняття про хвороби сечостатевої системи, приділити увагу необхідності обов'язково дотримуватись норм особистої гігієни. У цьому випадку захворюваність безпосередньо залежить від санітарно-гігієнічного стану людини та середовища: зневага до гігієни приводить до поширення циститів та висхідних інфекцій усієї системи, які можуть бути однією з причин позаматкової вагітності.

У тематиці запобігання загальних порушень опорно-рухового апарату необхідно висвітлити інформацію про поставу – звичне положення тіла під час сидіння, стояння та ознаки нормальної постави; надати знання про різні форми сколіозів та їх загрозу для усього організму в цілому. Профілактика плоскостопості також є необхідною інформацією для цієї вікової групи.

Окремою та невід'ємною частиною курсу має бути профілактика психоневрологічних порушень, де розглядається невроз як психогене захворювання, розкриваються причини неврозів, особливості їх формування у юнацькому віці, а також приділяється увага запобігання неврозів та методам уникання стресових ситуацій.

Таким чином, у процесі ознайомлення зі змістовним модулем дисципліни «Основи медичних знань» про першу допомогу в загрозливих для життя станах, що ви-

никають при захворюваннях внутрішніх органів, інфекційних хворобах студент повинен:

- знати класифікації раптових захворювань та патологічних станів;
- розпізнати ознаки найбільш поширених хвороб;
- володіти навичками ранньої діагностики найбільш поширених хвороб (вимірювання температури тіла, артеріального тиску, пульсу, дихання);
- володіти деякими медичними маніпуляціями (промивання шлунку без зонду, застосування гарячих чи холодних компресів);
- користуватись доступними лікарськими препаратами, а також знати про їх застереження та протипоказання;

ЛІТЕРАТУРА

1. Баданов А.В. Влияние существующей учебной нагрузки на развитие умственного утомление студентов физиков / А.В. Баданов, Б.Н. Найданов // Современный олимпийский и массовый спорт: матер. III междунар. науч.-практ. конф., 7-10 сентября, 2005 г. – Улан-Удэ: Бурят. гос. ун-т, 2005. – С. 60-64.

2. Благій О. П. Аналіз захворюваності студентів гуманітарних ВНЗ / О.П. Благій, С. А. Захаріна // Теорія і методика фізичного виховання і спорту. – 2006. – № 4. – С. 8-11.

3. Виноградов П.А. Здоровый образ жизни и профилактика наркомании: учебное пособие / П.А. Виноградов, А.Т. Паршиков, Н.В. Паршикова, В.П. Моченов, Т.М. Брун – М.: Советский спорт, 2003. – 120 с.

4. Вілянський В.М. До проблеми оцінки здоров'я студентів / В.М. Вілянський, А.П. Мельниченко // Вчені записки Таврійського національного університету ім. В.І. Вернадського. Серія „Біологія, хімія”. – 2008. – Т. 21. – (60). – № 3. – С. 34-38.

REFERENCES

1. Badanov, A.V. & Naydanov B.N. (2005). Vliyaniye suschestvuyushey uchebnoy nagruzki na razvitiye umstvennogo utomleniye studentov fizikov [Influence of the existing academic load on development intellectual exhaustion of students of physicists]. *Proceedings from MIIM '05: III mezhdunarodnaya nauchno-prakticheskaya konferenciya «Sovremennyyi olimpiyskiy i massovyyi sport» – The third International Scientific and Practical conference «Modern olympic and mass sport»*. (p.p. 60-64). Ulan-Ude: Buryat. state. un-ty [in Russian].

2. Blagiy, O.P. & Zaharina E.A. (2006). Analiz zakhvoriuvanosti studentiv humanitarnykh VNZ [Analysis of incidence of students of humanitarian VNZ]. *Teoriya i metodyka fizychnoho vykhovannia i sportu - Theory and technique of physical training and sport*, 4, 8-11 [in Ukrainian].

3. Vinogradov, P.A., Parshikov A.T., Parshikova N.V., Mochenov V.P., & Brun T.M. (2003). *Zdorovyiy obraz zhizni i profilaktika narkomanii: uchebnoe posobie [Healthy lifestyle and prevention of drug addiction: the manual]*. Moscow: Sovetskiy sport [in Russian].

- навчитись використовувати набуті знання у побуті, особистому житті та у повсякденній професійній діяльності.

Висновки. З метою збереження генофонду українського народу, підвищення рівня здоров'я та поліпшення якості життя обґрунтовано важливість розширення загальних знань про стан здоров'я у студентів вищих навчальних закладів за допомогою викладання матеріалу у курсі «Основи медичних знань».

Подальші дослідження будуть спрямовані на розкриття інформаційного потенціалу знань про медичну допомогу у загрозливих станах у разі травмування та нещасних випадках та необхідність їх отримання студентами вищої школи для формування здорової професійно компетентної особистості.

5. Дубинский Р.А. Гигиеническая характеристика некоторых показателей здоровья студенческого коллектива / Р.А. Дубинский // Научные основы охраны здоровья студентов. Сб. науч. трудов – М.: Изд-во УДН. – 1987. – С. 103-108.

6. Ильинич В.И. Физическая культура студента / В.И. Ильинич – К.: Гардарики, 2001. – 448 с.

7. Комарова И.А. Медико-социальные проблемы адаптации студентов первого курса ЧелГУ / И.А. Комарова // Сборник трудов преподавателей и сотрудников ЧелГУ. – 2003. – С.127-135.

8. Ушакова Я. В. Здоровье студентов и факторы его формирования / Я.В. Ушакова // Вестник Нижегородского университета им. Н. И. Лобачевского. – 2007. – № 4. – С. 197-202.

9. Хотієнко С.В. Анатомо-фізіологічні параметри та оцінка фізичної підготовленості студентської молоді / С.В. Хотієнко, А.В. Вовк, Т.Д. Азанова-Фролова // Проблеми фізичного виховання і спорту. – 2011. – № 5. – С. 103-106.

4. Vilyansky, V.M. & Melnichenko A.P. (2008). Do problemy otsinky zdorovia studentiv [To a problem of an assessment of health of students]. *Vcheni zapysky Tavriiskoho natsionalnoho universytetu im. V.I. Vernadskoho. Seriya „Biologiya, khimiya” - Scientific notes of Tavriysky national university of V. I. Vernadsky. Biology, Chemistry series*, T. 21, (60), 3, 34-38 [in Ukrainian].

5. Dubinsky, P.A. (1987). Gigenicheskaya harakteristika nekotoryih pokazateley zdorovya studencheskogo kolektiva [Hygienic characteristic of some indicators of health of student's collective]. *Nauchnyie osnovyi ohranyi zdorovya studentov. Sbornic nauchnux trudov - Scientific bases of health protection of students. Collection of scientific works*. Moscow: Publishing house of UDN [in Russian].

6. Ilyinich, V. I. (2001). *Fizicheskaya kultura studenta [Physical culture of a student]*. Kyiv: Gardarika [in Russian].

7. Komarova, I.A. (2003). Mediko-sotsialnyie problemy adaptatsii studentov pervogo kursa ChelGU [Medico-social problems of adaptation of first-year students of ChELGU]. *Sbornik trudov prepodavateley i sotrudnikov*

ChELGU - Collection of works of teachers and employees of ChELGU, 127-135 [in Russian].

8. Ushakova, Ya.V. (2007). *Zdorove studentov i faktory ego formirovaniya [Health of students and factors of its formation]. Vestnik Nizhegorodskogo universiteta im. N. I. Lobachevskogo - The Bulletin of the Nizhny Novgorod university of N.I. Lobachevsky, 4, 197-202 [in Russian].*

9. Hotiyenko, S.V. (2011). *Anatomo-fiziolohichni parametry ta otsinka fizychnoi pidhotovlenosti studentskoi molodi [Anatomo-physiological parameters and assessment of physical fitness of student's youth]. Problemy fizychnoho vykhovannia i sportu - Problems of physical training and sport, 5, 103-106 [in Ukrainian].*

Елена Валерьевна Бобро,

*кандидат медицинских наук, и. о. доцента, кафедра биологии и основ здоровья,
Южноукраинский национальный педагогический университет имени К. Д. Ушинского,
Фонтанская дорога, 4, г. Одесса, Украина*

ТЕОРЕТИКО-МЕТОДОЛОГИЧЕСКИЕ ПОДХОДЫ К ПРЕПОДАВАНИЮ ДИСЦИПЛИНЫ «ОСНОВЫ МЕДИЦИНСКИХ ЗНАНИЙ» В ВЫСШИХ УЧЕБНЫХ ЗАВЕДЕНИЯХ

Сохранение здоровья студенческой молодежи – одна из приоритетных задач высшей школы. Известно, что за период обучения в ВУЗе количество здоровых студентов уменьшается в среднем на 25%. Каждый год более 70% студентов переносят инфекционные заболевания дыхательной системы. У 40% студенчества выявлена нейроциркуляторная дистония и повышение артериального давления. Возрастает процент патологий зрительной системы в связи с нарушением гигиенических требований при работе с компьютером. При этом большая часть студентов не имеет информации о своем состоянии здоровья. Углубленное изучение дисциплины «Основы медицинских знаний» способствует восстановлению интереса студентов к своему здоровью. Они узнают из курса лекций причины и симптомы заболеваний, механизмы развития патологических процессов, необходимость профилактических мер. У них будет возможность изучить проявления таких заболеваний, как туберкулез, бронхиальная астма, вегето-сосудистая дистония, нарушение коронарного кровообращения, неврозы, различные формы отравлений. В ходе изучения дисциплины отводится время закреплению навыков профилактики нарушений опорно-двигательного аппарата. Также уделяется внимание изучению патологических процессов мочеполовой системы и выявлению необходимости соблюдения норм личной гигиены как метода профилактики. В результате обучения студент должен знать симптоматику наиболее распространенных заболеваний; владеть методами ранней диагностики (измерение температуры тела, артериального давления, пульса); пользоваться наиболее доступными лекарственными препаратами: знать их действие и противопоказания, уметь использовать новые знания в своей жизни. Все это способствует повышению уровня здоровья, улучшению качества жизни студентов и формированию активной социально адаптированной личности.

Ключевые слова: основы медицинских знаний, патологическое состояние, мониторинг здоровья, здоровьезберегающие технологии.

Olena Bobro,

*PhD (Candidate of Medical Sciences), Acting Associate Professor,
Department of Biology and Fundamentals of Health, South Ukrainian National Pedagogical University
named after K. D. Ushynsky, 4, Fontanska Doroha Str., Odesa, Ukraine*

THEORETICAL AND METHODOLOGICAL APPROACHES TO TEACHING DISCIPLINE "FUNDAMENTALS OF MEDICAL KNOWLEDGE" IN HIGHER EDUCATIONAL INSTITUTIONS

Preservation of students' health is one of the most important tasks of higher school. Deterioration of students' state of health is primarily caused by changes of a dynamic stereotype, heavy psychoemotional and intellectual loads. It is known that during the coursework in a higher educational institution the number of healthy students decreases on average by 25%. Every year more than 70% of students have infectious diseases of respiratory system, about 40% of students have neurocirculator dystonia and elevated blood pressure. The percent of visual system disorders is increasing due to non-compliance with the hygienic requirements when working with computers. Most of students have absolutely no information about their own health. Profound studying of the discipline "Fundamentals of Medical Knowledge" will help them restore their interest in their own health. With the help of this course students will learn the reasons and symptoms of different diseases, mechanisms of pathological processes development, need of preventive measures. It will help them to learn as much as possible about the symptoms and treatment of such diseases as tuberculosis, bronchial asthma, vegetovascular dystonia, coronary blood circulation disorders, neuroses, different kinds of food intoxication. The course includes special lessons aimed at reinforcing skills of preventive measures of locomotor system disorders. Besides, special attention is paid to studying pathological processes of urogenital system and revealing the necessity of implementation of personal hygiene rules. It is extremely necessary to explain the importance of a healthy lifestyle. As a result of training students have to know the classification and symptoms of the most widespread diseases, methods of early diagnostics (taking temperature, blood pressure, feeling pulse), to be able to use the most available medicine (medicinal drugs), to know their action and contraindications and to use the ob-

tained knowledge in their life. All mentioned above contributes to the increasing of students' state of health, their living standards and forming an active socially adapted personality.

Keywords: Fundamentals of Medical knowledge, pathological state, monitoring of health, healthcare technologies.

Рецензент: доктор медичних наук, професор О. П. Романчук

Подано до редакції: 13.03.2015
