

УДК 613.95:616.711-007.43

Савельев В.Н.

*доктор медицинских наук, профессор кафедры «Общественного
здоровья и здравоохранения»*

Добрынин Д.А.

Студент, 4 курс

факультет «лечебное дело»

Иванов Ф.Д.

Студент, 4 курс

факультет «лечебное дело»

Угодин С.Д.

Студент, 4 курс

факультет «лечебное дело»

Ижевская государственная медицинская академия

Россия, г. Ижевск

ОЦЕНКА ВЛИЯНИЯ ОБРАЗА ЖИЗНИ НА РИСК ВОЗНИКНОВЕНИЯ ШЕЙНОГО ОСТЕОХОНДРОЗА У СТУДЕНТОВ-МЕДИКОВ

Аннотация: В данной статье представлено исследование, проведенное среди 321 студента медицинских учреждений, охватывающее 1-6 курсы. Методом опроса была выявлена длительность работы за компьютером, наличие физических нагрузок и их влияние на состояние шейного отдела позвоночника. Студенты были разделены на две группы: I группа (1-3 курсы) — 167 студента и II группа (4-6 курсы) — 154 студентов. Оценка проводилась по уровню нагрузки на шейный отдел позвоночника, степени проявлений клинических симптомов шейного остеохондроза, уровню профилактики и наличию диагностированных случаев заболевания. Результаты показали, что студенты 2 группы имеют в большем процентном соотношении (20%)

подтвержденный диагноз шейного остеохондроза. Также была выявлена умеренная положительная корреляция ($r = 0.4$) между курсом обучения и наличием диагноза шейного остеохондроза.

Ключевые слова: шейный остеохондроз, образ жизни и здоровье, студенты, физическая активность и осанка, режим работы и отдыха, учебные нагрузки, опорно-двигательный аппарат.

Abstract: This article presents a study conducted among 321 medical students, covering 1-6 years. The survey method was used to identify the duration of work at the computer, the presence of physical activity and its impact on the condition of the cervical spine. The students were divided into two groups: Group I (1-3 years) - 167 students and Group II (4-6 years) - 154 students. The assessment was carried out according to the level of load on the cervical spine, the degree of manifestation of clinical symptoms of cervical osteochondrosis, the level of prevention and the presence of diagnosed cases of the disease. The results showed that students in Group 2 have a higher percentage (20%) of a confirmed diagnosis of cervical osteochondrosis. A moderate positive correlation ($r = 0.4$) was also found between the course of study and the presence of a diagnosis of cervical osteochondrosis.

Key words: cervical osteochondrosis, lifestyle and health, students, physical activity and posture, work and rest schedule, study loads, musculoskeletal system.

Актуальность

В современном обществе наблюдается значительное увеличение числа случаев шейного остеохондроза, особенно среди молодежи и студентов. Этот диагноз часто связывают с малоподвижным образом жизни, который характерен для студентов медицинских вузов из-за длительного сидения за учебниками и гаджетами [1, с. 28]. Шейный остеохондроз возникает в результате дегенеративных изменений в межпозвоночных дисках и позвонках, что может приводить к выраженным клиническим симптомам, таким как боли

в шее, головные боли и ограничение подвижности [2, с. 17]. Актуальность данного исследования заключается в необходимости оценки влияния образа жизни на риск развития шейного остеохондроза у студентов-медиков. Это позволит разработать эффективные профилактические меры и рекомендации для сохранения их здоровья, а также повысить осведомленность о важности соблюдения режима работы и отдыха [3, с. 35].

Материалы и методы

Исследование проводилось на основе данных анкетирования, проведенного среди студентов Ижевской Медицинской Академии, Казанского Государственного Медицинского Университета и Пермского Государственного Медицинского Университета. Общее количество респондентов составило 321 человек. Основное внимание уделялось факторам, которые могли повлиять на состояние здоровья студентов, таким как пол, образ жизни, длительность работы за компьютером и гаджетами, наличие физических нагрузок и их влияние на состояние шейного отдела позвоночника

Результаты и обсуждение

Методом опроса была выявлена длительность работы за компьютером, наличие физических нагрузок и их влияние на состояние шейного отдела позвоночника. Студенты были разделены на две группы: I группа (1-3 курсы) — 167 студента и II группа (4-6 курсы) — 154 студентов.

Опрошенные студенты были разделены на группы в зависимости от уровня нагрузки на шейный отдел позвоночника (Рис. 1. «Распределение студентов по уровню нагрузки на шейный отдел позвоночника»):

1. Низкий уровень нагрузки (подгруппа I): время за учебой и использованием гаджетов не превышает 4 часов в сутки, правильная осанка. В I группе 11,38% студентов, во II группе — 15,69%.

2. Средний уровень нагрузки (подгруппа II): время за учебой 4-6 часов в сутки, использование гаджетов 4-6 часов, сгорбленная осанка. В I группе 17,96%, во II группе — 25,32%.

3. Высокий уровень нагрузки (подгруппа III): время за учебой более 6 часов в сутки, использование гаджетов более 6 часов, сгорбленная осанка или лежащее положение. В I группе 70,66%, во II группе — 58,99%.

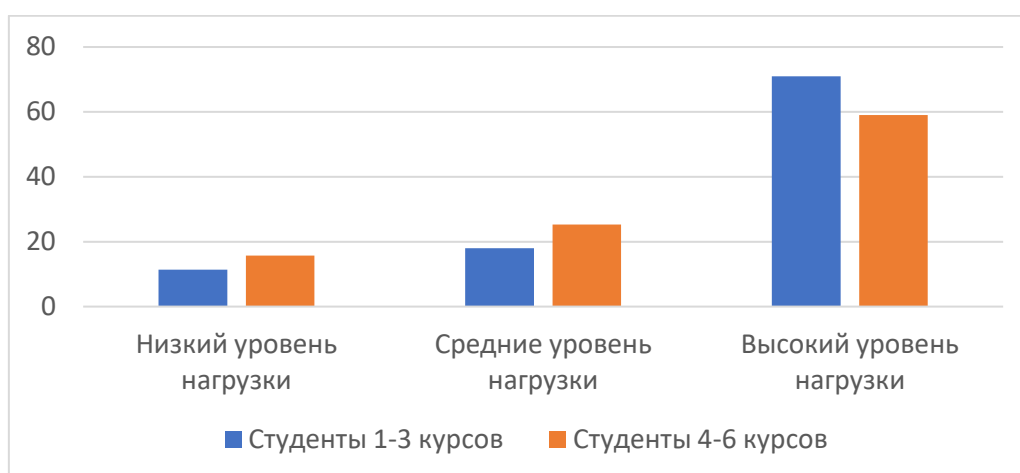


Рис. 1. «Распределение студентов по уровню нагрузки на шейный отдел позвоночника»

По степени проявлений клинических симптомов выделены следующие группы (Рис. 2. «Распределение студентов по степени проявлений клинических симптомов»):

1. Незначительные проявления или отсутствие симптомов: I группа — 32,93%, II группа — 25,32%.

2. Средние проявления: I группа — 53,91%, II группа — 42,86%.

3. Значительные проявления (боли в шее и плечах, головные боли, головокружения, напряжение в шее, онемение или покалывание в руках): I группа — 13,16%, II группа — 31,82%.

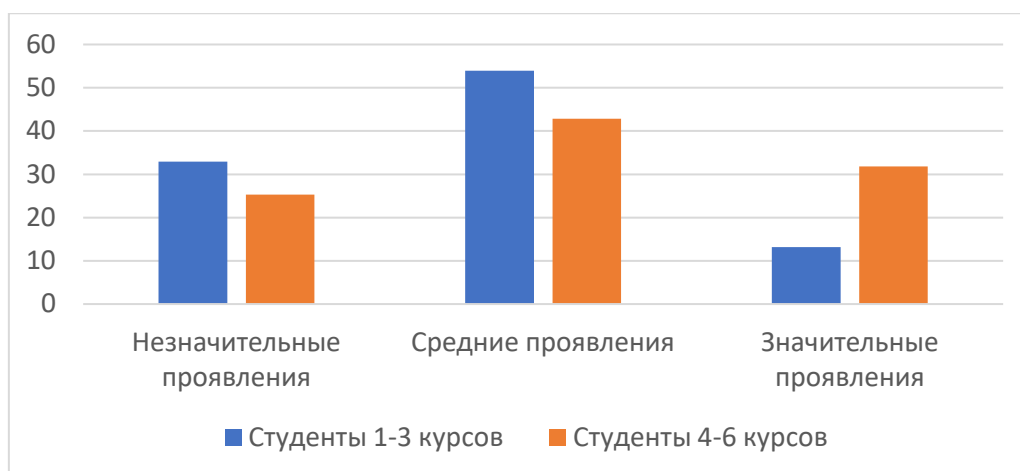


Рис. 2. «Распределение студентов по степени проявлений клинических симптомов»

По уровню профилактики студенты делятся на (Рис. 3. «Распределение студентов по уровню профилактической физической активности»):

1. Регулярно занимающихся физическими упражнениями: I группа — 14,97%, II группа — 22,72%.
2. Периодически занимающихся физической активностью: I группа — 36,52%, II группа — 45,45%.
3. Не занимающихся физическими упражнениями: I группа — 48,51%, II группа — 31,83%.

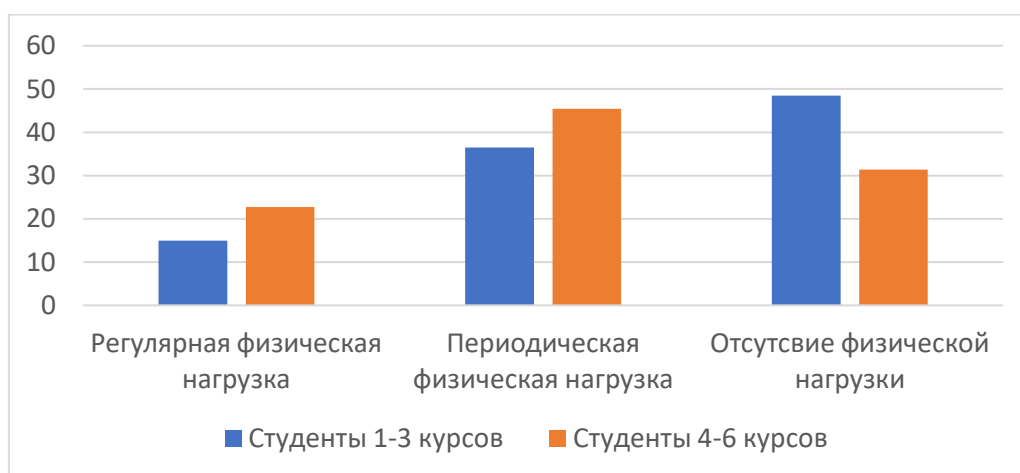


Рис. 3. «Распределение студентов по уровню профилактической физической активности»

Среди опрошенных подтвержденный диагноз шейного остеохондроза был у 9,58% студентов I группы и 16,88% во II группе. Подозрение на заболевание появилось у 26,95% студентов I группы и 19,48% во II группе.

Данные исследования подчеркивают важность соблюдения режима работы и отдыха для снижения риска развития данного заболевания. Результаты нашего исследования показывают, что студенты 4-6 курсов (II группа) имеют более выраженные клинические симптомы шейного остеохондроза по сравнению с первыми курсами (I группа). Это может быть связано с увеличением учебной нагрузки и продолжительностью сидячей работы по мере продвижения по учебной программе. Важно отметить, что несмотря на наличие симптомов, уровень профилактики среди студентов остается недостаточным, что подчеркивает необходимость внедрения программ по обучению здоровому образу жизни и профилактике заболеваний [4, с. 26].

Студенты с высоким уровнем нагрузки сталкиваются с наиболее выраженными проблемами, тогда как студенты с низким уровнем нагрузки имеют менее серьезные проявления. Это подчеркивает важность соблюдения режима работы и отдыха для уменьшения риска возникновения и прогрессирования шейного остеохондроза. В будущем необходимо провести дополнительные исследования, чтобы более подробно изучить факторы, способствующие развитию шейного остеохондроза, и разработать индивидуализированные рекомендации для студентов медицинских вузов.

Выводы

На основании проведенного исследования можно сделать вывод, что высокий уровень учебных нагрузок и недостаточное внимание к здоровому образу жизни (в I группе 70,66%, во II группе — 58,99%) студентами медицинского университета оказывают негативное влияние на их здоровье, увеличивая риск появления клинических симптомов (увеличение распространенности значительных проявлений у студентов старших курсов на

18,66%), включая шейный остеохондроз (увеличение распространенности диагностированного шейного остеохондроза у студентов старших курсов на 7,3%). Данное заболевание с течением времени ухудшает качество жизни и требует комплексного подхода к его диагностике и лечению [5, с. 47].

В целях профилактики рекомендуется включить физические упражнения с акцентом на мышцы спины и шеи не менее трех раз в неделю, поддержание правильной осанки при работе за столом и использовании гаджетов, а также нормированный график работы и отдыха с перерывами каждые 45 минут для выполнения легкой разминки и растяжки, чтобы снизить напряжение в шейном отделе [4, с. 27]. Регулярные медицинские осмотры с целью раннего выявления признаков остеохондроза и других заболеваний опорно-двигательного аппарата также важны для поддержания здоровья студентов [5, с. 48]. Исследования подтверждают, что учащиеся в обеих группах с высоким уровнем учебной нагрузки испытывают наиболее выраженные проблемы со здоровьем по сравнению с теми, у кого нагрузка ниже, что подчеркивает необходимость соблюдения режима работы и отдыха [3, с. 38].

Таким образом, результаты исследования могут стать основой для разработки программ профилактики и повышения осведомленности студентов, что в конечном итоге позволит сохранить их здоровье, а также повысить качество жизни и уровень успеваемости.

Список литературы

1. Жиляев, А. Н., Костин, А. В. Профилактика и лечение шейного остеохондроза у студентов-медиков / А. Н. Жиляев, А. В. Костин // Вестник современной клинической медицины. — 2021.— Т. 14, № 4.— С. 27–33.

2. Петров, И. В., Сидоров, М. А. Влияние образа жизни на развитие шейного остеохондроза у молодежи / И. В. Петров, М. А. Сидоров // Здоровье и образование в XXI веке.— 2020.— Т. 22, № 1.— С. 15–20.
3. Ильин, С. А., Романова, Т. Ю. Особенности профилактики шейного остеохондроза у студентов / С. А. Ильин, Т. Ю. Романова // Вопросы профилактической медицины. — 2022.— № 3.— С. 34–40.
4. Климова, Т. В., Шевченко, И. Н. Роль физической активности в профилактике остеохондроза у студентов / Т. В. Климова, И. Н. Шевченко // Молодежь и наука: современные проблемы здоровья. — 2023.— № 2.— С. 21–29.
5. Чернов, В. А., Белякова, Е. С. Ранняя диагностика и профилактика шейного остеохондроза у студентов / В. А. Чернов, Е. С. Белякова // Медицинский альманах. — 2024.— Т. 29, № 1.— С. 45–52.

