

Отже, дистанційне навчання в теперішніх умовах сприяє професійному розвитку й самовдосконаленню здобувачів вищої медичної освіти, але жодним чином не може забезпечити повноцінну й багатогранну підготовку майбутніх лікарів, особливо опанування ними практичних навичок. Крім того, нині виникла гостра необхідність своєчасної й ретельної технічної підготовки викладачів медичних ЗВО для оптимізації використання сучасних засобів комунікації.

#### Список використаної літератури

1. Волошина Л. І. Аналіз помилок організації та шляхи оптимізації самостійної роботи студентів / Л. І. Волошина, М. Г. Скікевич, В. Д. Ахмеров // Інноваційні технології в організації самостійної роботи студентів медичних освітніх закладів : матеріали навч.-наук. конф. з міжнар. уч., Полтава, 23 березня 2017 р. – Полтава, 2017. – С. 23-24.
2. Дистанційне навчання як нова технологія практичної підготовки і контролю якості освіти у вищих медичних навчальних закладах / Д.С. Аветіков, І.В. Яценко, К.П. Локес, С.О. Ставицький // Актуальні питання контролю якості освіти у вищих медичних навчальних закладах : матеріали наук.-практ. конф. з міжнар. участю. – Полтава, 2018. – С. 8-10.
3. Методи контролю рівня знань студентів стоматологічних факультетів вищих медичних навчальних закладів / К.П. Локес, І.В. Яценко, О.О. Розколула, В.В. Айперт // Актуальні питання контролю якості освіти у вищих медичних навчальних закладах : матеріали наук.-практ. конф. з міжнар. участю. – Полтава, 2018. – С. 154-156.
4. Скікевич М. Г. Активізація пізнавальної діяльності студентів-медиків / М.Г. Скікевич, Л. І. Волошина, В. В. Бондаренко // Інноваційні технології в організації самостійної роботи студентів медичних освітніх закладів : матеріали навч.-наук. конф. з міжнар. уч., Полтава, 23 березня 2017 р. – Полтава, 2017. – С. 146-147.

## ПРОФЕСІЙНІ ОСОБЛИВОСТІ ГІГІЄНИ ХРЕБТА ВИКЛАДАЧІВ І СТУДЕНТІВ ПРИ АУДИТОРНОМУ Й ДИСТАНЦІЙНОМУ НАВЧАННІ

Люблінська І.О., Пелипенко О.В.

Українська медична стоматологічна академія

*Стаття присвячена вивченню проблеми розвитку вертеброгенної патології викладачів кафедр клінічного профілю і студентів закладів вищої освіти під час виконання професійних обов'язків за аудиторної й дистанційної форм навчання. Визначено критерії ризику виникнення хвороб, запропоновано заходи профілактики.*

**Ключові слова:** гігієна, вертеброгенні порушення, профілактика остеохондрозу, дистанційне навчання.

*The article is devoted to the study of the problem of development of vertebrogenic pathology of teachers of clinical departments and students of higher educational institutions during the performance of professional duties in the classroom and distance learning. Criteria for disease risk have been identified, and preventive measures have been proposed.*

**Key words:** hygiene, vertebrogenic disorders, osteochondrosis prevention, distance learning.

Hygiēna – amīca valetūdīnis. Гігієна – подруга здоров'я.

Гігієна – наука, що вивчає закономірності впливу на організм людини <https://uk.wikipedia.org/wiki/%D0%9B%D1%8E%D0%B4%D0%B8%D0%BD%D0%B0> й суспільне здоров'я комплексу чинників доквілля з метою розробки гігієнічних норм, санітарних правил, запобіжних і оздоровчих заходів.

Значення досягнень цього розділу медицини досить часто недооцінюють не лише пересічні громадяни, а й деякі медичні фахівці. Як приклад, більшість лікарів недосконало знають походження сучасної емблеми медицини – Кубка Гігієї – келиха зі змією. Саме Гігієя – донька бога медицини Асклепія за давньогрецькою міфологією є богинею здоров'я. Їй присвячували свої твори визнані митці давньо- та середньовіччя і навіть сучасності: Рубенс, Клімт та інші. Зображення Гігієї експонуються у славетних музеях Європи й Північної Америки.

Загальновідомий факт, що до сфери особистої гігієни входять гігієна тіла й порожнини рота, фізична культура й загартування, гігієна одягу й взуття, гігієна відпочинку і сну, безумовно, гігієна навколишнього середовища. Разом із гострою проблемою епідемії коронавірусу до побутового життя додалася ще й гігієна спілкування й особистих засобів безпеки. Проте досить небагато людей і серед медичного персоналу, і людей, не пов'язаних із медициною, замислюються над таким поняттям як гігієна хребта і чи входить воно взагалі у вищевказаний перерахунок.

Лікування хвороб хребта вважали основним елементом медичних завдань ще з часів Гіппократа. На його думку, більшість хвороб органів в систем, особливо дихальної, серцево-судинної й сечовивідної, пов'язано безпосередньо з порушенням функції хребта. На сучасному етапі ця теорія, з певними доповненнями, знаходить визнання лікарів.

Протягом багатьох сторіч накопичувалися знання щодо підтвердження впливу патологічних змін у хребцевих сегментах на розвиток порушень гомеостазу й окремих органів, і систем організму людини в цілому. Запропоновано велику кількість методик лікування екстравертебральної патології фармацевтичними, мануальними й хірургічними методами. Але незважаючи на розвиток медичної науки, актуальність цієї проблеми стимулює вчених усього світу до проведення подальших наукових досліджень патогенезу, клініки, методів лікування і профілактичних заходів хвороб опорно-рухового апарату й безпосередньо хребта.

Із розповсюдженням загрозливіших хвороб хвороби опорно-рухового апарату відійшли на другий план, хоча, за статистикою МОЗ, біль у спіні є другою причиною звернення по медичну допомогу після застуди. Згідно з даними ВООЗ захворювання опорно-рухового апарату як причина інвалідності й смертності посідають четверте місце у світі після серцево-судинних хвороб, онкології та цукрового діабету. Та попри такі вагомні статистичні дані, є люди, які нехтують зверненням по медичну допомогу та/або подальше лікування патології цієї системи.

Висвітлене питання стало досить нагальним у всіх вікових групах і потребує прицільної уваги в рамках і медичної допомоги, і самооздоровлення.

За даними Центру медичної статистики МОЗ України, під час профілактичних оглядів 2019 року було виявлено 99 467 дітей зі сколіозом. Дані щодо старшої вікової категорії свідчать про те, що після 40 років життя рентгенологічні ознаки запальних і дистрофічних відхилень у хребті й суглобах наявні практично в 100% обстежених людей, які в дитинстві мали різноманітні порушення постави.

Із розвитком сучасних технологій пропорційно зростає й поширеність хвороб хребта. З 2018 року остеохондроз внесено в ТОП-5 «помолоділих» хвороб. Сприяють цьому, звісно ж, менш мобільний спосіб життя, постійне перебування в сидячому положенні, важкі й тривалі фізичні навантаження без наявності адекватної фізичної підготовки.

Проводячи інтеграцію з іншими дисциплінами, що вивчаються в медичній академії, ми дослідили ризик розвитку різноманітних хвороб органів і систем у групі медичних працівників різних спеціальностей. Було виявлено, що 100% опитуваних мають проблеми з опорно-руховим апаратом. Таким чином, можна розподілити всі медичні спеціальності на групи ризику за захворюванням того чи іншого відділу хребта. Узагальнюючи висновки, можна сказати, що спеціалісти терапевтичного профілю мають переважно проблеми в шийно-грудному відділі хребта, страждають на часті міозити; лікарі вузькоспеціалізованих відділень, таких як офтальмологія, оториноларингологія, мають більшість скарг на біль у шийному й поперековому відділах; в оперуючих лікарів наявні проблеми і з хребтовим стовпом у цілому, і з суглобами нижніх кінцівок.

Окрема група ризику розвитку вертеброгенних порушень серед медичних працівників – це представники стоматологічного профілю. Професійні умови праці даного контингенту здебільшого пов'язані з вимушеним положенням тіла, асиметричним напруженням суглобів кінцівок, що неминуче призводить до патологічних змін опорно-рухового апарату, насамперед – хребцево-рухових сегментів на різних анатомічних рівнях. Виникнення симптомів захворювання у вигляді болю й відповідної скутості рухів призводить до раннього стомлення, зниження продуктивності, зрештою, до втрати професійної майстерності.

Профілактика вказаних проблем полягає не лише в обладнанні робочого місця зі створенням зручних умов для виконання лікарських маніпуляцій. Цей процес має бути індивідуальний, урахувати персональні дані лікаря, його свідоме користування засобами індивідуальної гігієни праці не лише в робочий час, а й у позаклінічній обстановці. Для поліпшення вибору плану профілактичних заходів доцільно користуватися порадами фахівців, обізнаних у призначенні й лікувально-профілактичному ефекті ортопедичних засобів. Для спрощення отримання необхідних рекомендацій оптимальним може бути проведення регулярних профілактичних оглядів-консультацій ортопедами-травматологами фахівців із груп ризику. Регулярність оглядів має визначатись на основі наявності в об'єкта дослідження відповідної патології.

Актуальною досліджуваною групою в період дистанційного навчання стали студенти медичних ЗВО. Ураховуючи відсутність їх пересування між клінічними базами, відвідання лікарських оглядів у відділеннях, можна зробити висновок, що група студентів стала найбільш вразливою для розвитку різноманітних порушень хребта. Відвідуючи заняття дистанційно, більшість студентів ведуть малорухливий спосіб життя. Часто працюють перед комп'ютером чи телефоном у незручній позі, що також прискорює розвиток порушень постави.

Найчастіше серед порушень постави трапляється сколіоз. За статистичними даними, близько 60% хворих на сколіоз мають ступінь порушення постави II і потребують корекції, доки ще можна вплинути на ситуацію консервативними методами лікування. Особливість у тому, що сколіоз може виникати в будь-якому віці. Найчастіше він не має ніяких клінічних проявів, проте може призвести до тяжких ускладнень із боку інших органів і систем, швидко переходити на вищу стадію захворювання і важко піддаватися терапії.

Тому викладачам необхідно звертати посилену увагу на профілактику хвороб серед студентів під час дистанційного навчання. Адже поза навчальною кімнатою неможливо проконтролювати санітарно-гігієнічні норми, в яких навчаються студенти: з якого боку й чи достатнє освітлення, яка площа кімнати та її провітрюваність, на якому рівні встановлена веб-камера, в якому положенні працює студент і чи підходить узагалі робоче місце до його росту. Ми вважаємо за доцільне звернути увагу і зробити зауваження за необхідності, якщо на камеру помітні порушення подібних гігієнічних норм; необхідно закликати студентів до занять ранковою гігієнічною гімнастикою; заохочувати до помірних фізичних навантажень задля профілактики адинамії; складати графік занять так, щоб між парами було достатньо часу на відпочинок і коротку розминку; звертати увагу на власний фізичний розвиток, особисту поставу й не хтувати гігієнічними методами для профілактики хвороб опорно-рухового апарату.

Свідоме користування сучасними профілактичними ортопедичними розробками у вигляді поясів, корсетів, ортопедичних меблів та інвентарю; грамотна побудова робочого часу з виділенням окремих годин для покращання свого фізіологічно-активного стану; своєчасне звернення за консультацією до фахівця – усе це дозволить запобігти небажаним розладам психічного й фізичного здоров'я.

#### **Список використаної літератури**

1. Басанець А.В. Хронічна радикулопатія професійного генезу – етіологія, патогенез, клінічні прояви, діагностика, профілактика / А.В.Басанець, О.В.Лашко // Український журнал з проблем медицини праці. – 2017. – № 4 (53). – С.71-83.
2. Пелипенко О. В. Організація позашпитальної допомоги пацієнтам з пошкодженням опорно-рухового апарату / О. В. Пелипенко, О. С. Ковальов, О.І. Березан // Сімейна медицина. – 2019. – № 2 (82). – С. 120-122.
3. Мельникова М. А. Профилактика остеохондроза у стоматологов / М. А. Мельникова, В. В. Хилинский // Студенты и молодые ученые Белорусского государственного медицинского университета – медицинской науке и здравоохранению Республики Беларусь : сб. науч. тр. студентов и молодых ученых / под ред. А. В. Сикорского, О.К. Дорониной. – Минск : БГМУ, 2017. – С. 432-434.
4. Piantoni L. Quality of life and patient satisfaction in bracing treatment of adolescent idiopathic scoliosis / L. Piantoni, C.A. Tello, R.G. Remondino [et al.] // Scoliosis and Spinal Disorders. – 2018. – 13 (1). – P. 26.
5. Fidalgo P. Students' perceptions on distance education: A multinational study / P. Fidalgo, J. Thorman, O. Kulyk, J. A. Lencastre // International Journal of Educational Technology in Higher Education. – 2020. – Vol. 17, № 18. – P. 1-18.