

МІНІСТЕРСТВО ОХОРОНИ ЗДОРОВ'Я УКРАЇНИ  
Вищий державний навчальний заклад України  
«УКРАЇНСЬКА МЕДИЧНА СТОМАТОЛОГІЧНА АКАДЕМІЯ»



**ФОРМУВАННЯ ЗДОРОВОГО СПОСОБУ  
ЖИТТЯ СТУДЕНТІВ-МЕДИКІВ  
ЗАСОБАМИ ОСВІТИ  
(частина I)**

*(Матеріали всеукраїнської  
навчально-методичної конференції)*

27 січня 2011 р

Полтава – 2011

***Редакційна колегія:***

проф. **В.М.Ждан** – ректор академії, головний редактор

проф. **В.М.Бобирьов** – перший проректор з науково-педагогічної діяльності,  
відповідальний редактор

доц. **Т.О.Лещенко** – зав. курсу українознавства

**О.М.Нетудихата** – зав. навчально-методичного кабінету

НЕОБХІДНІСТЬ ФОРМУВАННЯ МОТИВАЦІЇ ДО ЗДОРОВОГО СПОСОБУ ЖИТТЯ СТУДЕНТІВ-МЕДИКІВ <i>Дворник В.М., Тумакова О.Б., Кузь Г.М., Баля Г.М.</i> .....	59
ПАЛІННЯ – ЦЕ ЗЛО <i>Дев'яткін О.Є., Лукачіна Є.І., Нікіфоров А.Г.</i> .....	60
ЗДОРОВИЙ ЛІКАР – ЗДОРОВЕ СУСПІЛЬСТВО <i>Демянюк Д.Г., Ляховський В.І., Ковальов О.П., Дудченко М.О., Люлька О.М., Дмитренко В.П.</i> .....	63
ЗДОРОВИЙ СПОСІБ ЖИТТЯ СТУДЕНТА-МЕДИКА – ПЕРШИЙ КРОК ДО ЗДОРОВ'Я НАЦІЇ <i>Джидан О.І., Зінченко Н.О.</i> .....	64
ОСНОВНІ БІОРИТМОЛОГІЧНІ КРИТЕРІЇ ПРАЦЕЗДАТНОСТІ СТУДЕНТІВ <i>Дубінін С.І., Ващенко А.В., Пілюгін В.О., Улановська Н.А., Передерій Н.О., Рябушко О.Б.</i> .....	66
ДОСВІД ЗАСТОСУВАННЯ СУЧАСНИХ МЕТОДИК ПРОФІЛАКТИКИ ВІЛ-ІНФЕКЦІЇ ТА НАРКОМАНІЇ СЕРЕД СТУДЕНТІВ-МЕДИКІВ <i>Дубинська Г.М., Коваль Т.І., Ізюмська О.М., Полторапаєв В.А., Минак О.М., Богиніч Л.Ф., Лимаренко Н.П., Баштан Н.З., Боднар В.А., Котелевська Т.М.</i> .....	68
ТЕХНОЛОГІЇ ФОРМУВАННЯ НЕОБХІДНОСТІ ЗБЕРІГАННЯ ЗДОРОВ'Я СЕРЕД СТУДЕНТСЬКОЇ МОЛОДІ <i>Дудченко М.О., Римар М.П., Попова І.Б., Васильєва К.В., Артеменко А.Ф.</i> .....	70
ОСОБЛИВОСТІ ФОРМУВАННЯ ЗДОРОВОГО СПОСОБУ ЖИТТЯ НА ПІСЛЯДИПЛОМНОМУ ЕТАПІ НАВЧАННЯ <i>Ейхгорн Т. Ю.</i> .....	72
ПРОБЛЕМИ ТА МОЖЛИВОСТІ РЕАЛІЗАЦІЇ В ПРОЦЕСІ НАВЧАННЯ ПРОГРАМИ ПРЕВЕНТИВНОЇ РЕАБІЛІТАЦІЇ СТУДЕНТІВ ЗА ДАНИМИ ЇХ РІВНЯ ЗДОРОВ'Я ТА МЕДИКО-СОЦІАЛЬНИХ ЗНАНЬ <i>Есаулова К.В., Куценко Н.П.</i> .....	74
РОЛЬ КУРАТОРА АКАДЕМІЧНОЇ ГРУПИ У ФОРМУВАННІ ЗДОРОВОГО СПОСОБУ ЖИТТЯ СТУДЕНТІВ - МЕДИКІВ <i>Єрис Л.Б.</i> .....	76
ЕТИКО-ЕСТЕТИЧНІ АСПЕКТИ ПІДГОТОВКИ МАЙБУТНІХ ЛІКАРІВ <i>Ждан В.М., Гурина Л.І., Шилкіна Л.М., Бабаніна М.Ю.</i> .....	78
МЕТОДИ ФОРМУВАННЯ ЗДОРОВОГО СПОСОБУ ЖИТТЯ У СТУДЕНТІВ <i>Ждан В.М., Зазкіна Д.С., Шарбенко Т.В., Флегантова Б.Л., Ткаченко М.В., Лебідь В.Г.</i> .....	80
ПАЛІННЯ СЕРЕД ЖІНОК: ДАНЬ МОДИ ЧИ ШКІДЛИВА ЗВИЧКА <i>Ждан В.М., Кітура Є.М., Кітура О.Є., Бабаніна М.Ю., Шилкіна Л.М.</i> .....	82
ЗДОРОВИЙ СПОСІБ ЖИТТЯ – НЕОБХІДНІСТЬ СЬОГОДЕННЯ <i>Ждан В.М., Штомпель В.Ю., Шилкіна Л.М., Штомпель П.С.</i> .....	84
РАЦІОНАЛЬНЕ ХАРЧУВАННЯ – ЗАПОРУКА ЗДОРОВОГО СПОСОБУ ЖИТТЯ <i>Іщейкіна Ю.О., Матвієнко Т.М., Нечепасєва Л.В., Саргош О.Д., Філатова В.Л., Комишан І.В., Катрушов О.В.</i> .....	86

Міжособистісне спілкування, найчастіше діалогове, неодмінний компонент професійної медичної діяльності. Воно багато в чому визначає ті відносини, які з самого початку складаються між лікарем і його пацієнтом, лікарем з колегами, викладачем та студентами, лікарями-інтернами, сприяють встановленню так необхідних довірчих відносин між ними.

Важливим аспектом психолого - педагогічного змісту є поведінка лікаря, його моральні риси, особистий приклад. Тому лікар, який палить, вживає психотропні речовини сприймається не авторитетно. Інтелектуальність, почуття такту, вміння слухати і спрямовувати хід думки пацієнта у потрібне русло - ці та інші якості завжди були притаманні кращій частині вітчизняних лікарів.

Лікаря часто і по праву називають педагогом і вихователем. Жодна професія не має стільки сторін зіткнення з людською долею, як медична. Очевидно, цю специфіку потрібно враховувати, а культуру поведінки формувати в до- і післядипломний період становлення лікаря як фахівця. Між іншим, до цього часу недостатній зв'язок виховання з навчанням у сучасних ВУЗах при досить низькому ступені спонукання до самовиховання та самоосвіти як студентів, так і молодих лікарів. Звичайно, це зауваження не поширюється на всіх медичних працівників, оскільки з їхнього середовища кожен епоху виходили неординарні особистості, які зарекомендували себе в різних галузях діяльності, включно світ літератури і мистецтва.

## МЕТОДИ ФОРМУВАННЯ ЗДОРОВОГО СПОСОБУ ЖИТТЯ У СТУДЕНТІВ

*Ждан В.М., Зазкіна Д.С., Шарбенко Т.В., Флегантова Б.Л., Ткаченко М.В., Лебідь В.Г.*  
ВДНЗУ «Українська медична стоматологічна академія»

У філософському розумінні «спосіб життя» - це синтетична характеристика сукупності типових видів життєдіяльності людей (індивідів та соціальних груп) у поєднанні з умовами життя суспільства. Спосіб життя охоплює усі сфери суспільства: працю і побут, суспільне життя і культуру, поведінку (стиль життя) людей та їх духовні цінності. Тобто, поведінка, або стиль життя, є одним з найважливіших елементів способу життя в цілому, який не може не впливати на здоров'я окремої особи або на здоров'я тих чи інших соціальних груп населення.

Проблема здорового способу життя є важливою, такою, яку важко розв'язати, тому що тільки методами освітніх програм досягти значних успіхів у найближчий час майже неможливо. На даному етапі існування проблеми виникають питання.

Чим відрізняється поняття «спосіб життя» від поняття «здоровий спосіб життя»?

Спосіб життя - це любити в собі всі звички і постійно дотримуватися їх - переїдати, не контролювати якість їжі, сприяти нарощуванню маси тіла, пити багато алкоголю, палити, мало рухатися, слухати гучну музику та інфікувати себе всіма можливими способами, нехтуючи правилами гігієни.

Здоровий спосіб життя - це навчитися аналізувати вплив на свій організм різних факторів, хотіти чути рекомендації медиків, психологів стосовно шкоди та користі всіх умов життя людини. Намагатися виключити шкідливість негативних факторів, які залежать від конкретної людини та вміти зменшувати для себе вплив глобальних зовнішніх чинників та проблем екології.

При впровадженні освітніх програм здорового способу життя як враховувати матриці генотипу людини?

Як багато можна досягти у формуванні здорового способу життя, спираючись лише на словесні методи впливу на свідомість людини?

Широкий сенс сутності здоров'я молоді визначає перспективу розвитку будь-якого суспільства. Студенти є відображенням усіх соціальних прошарків суспільства. Студентів-медиків об'єднує навчання, а розрізняє поведінка, звички, способи задоволення власних потреб, сформованих під впливом соціального середовища та родини. Тому, починаючи з першого курсу навчання студентів-медиків, куратору групи необхідно навчитися з великою обережністю виявляти стиль поведінки та життя кожного студента з тим, щоб допомогти окремому студенту визначити для нього правила і принципи здорового способу життя. З численного досвіду відомо, що словесні рекомендації частіше залишаються словами. У силу багатьох причин не вдається реалізувати правила здорового способу життя ні у дітей, ні у молоді, ні у людей старшого покоління. Студенти-

медики – це особливий прошарок суспільства, який має бути фізично, духовно та соціально здоровим. Ставши лікарями, вони повинні вміти виховувати своїх пацієнтів та членів їх родин. Тоді буде досягнута мета - формування здорового суспільства.

Як навчити студента-медика виховувати себе та вміти впливати на мислення оточуючих людей будь-якого віку?

Кафедра сімейної медицини та терапії пропонує сформувати в академії клуб волонтерів, який складатиметься з двох груп. Група для внутрішнього використання, тобто лікарі-інтерни впроваджують освітню програму здорового способу життя студентам першого-третього курсів. Друга група, для зовнішнього використання, за бажанням студентів може проводити освітню роботу серед учнів шкіл та технікумів. Студенти-медики I курсу, ще не освічені у питаннях профілактичної медицини та методах здорового способу життя, потребують уваги та допомоги з боку своїх викладачів, тому формування понять здорового способу життя має бути спільною роботою викладачів і студентів. Спроби виховної роботи інтернів і студентів-медиків дадуть можливість студентам повірити у себе та усунути в собі шкідливі звички, при цьому впевнено пояснювати ці принципи учням шкіл і технікумів.

Багато років тому наша кафедра провела дослідницьку роботу зі шкідливості паління серед учнів школи. У порівнюваних за віком та статтю групах визначали тривалість затримки дихання після глибокого видиху в учнів, які палять, і які не палять. З'ясувалося, що незалежно від терміну паління у курців тривалість затримки дихання після видиху менша, ніж в учнів, які не палять. Це дослідження показало дітям, що в результаті паління погіршується функціональна здатність органів дихання. Аналогічним способом за частотою пульсу до і після дозованого фізичного навантаження можна показати користь фізичної активності і шкідливість гіподинамії. Доповіді про ці дослідження повинні робити безпосередньо самі учні у різних класах своєї школи. Враховуючи загальну комп'ютеризацію можна допомогти учням підготувати ілюстрації до своїх доповідей. До дослідницької роботи з учнями можна залучати бажаних студентів та лікарів-інтернів.

У даний час виховувати та впроваджувати здоровий спосіб життя необхідно, використовуючи різні методи. Враховуючи невелику обізнаність населення, батьків і дітей, інформацію у суспільну свідомість можуть донести студенти-медики. Завдяки цій суспільно корисній роботі студенти-медики навчаться вірити у свої сили, отримують досвід переконувати слухачів і деякою мірою вплинуть на формування здорового способу життя своїх майбутніх пацієнтів. Отримавши досвід роботи з учнями, волонтери з числа лікарів-інтернів за спеціальностями: сімейна медицина, стоматологія, офтальмологія, психіатрія, педіатрія, гінекологія зможуть брати участь у роботі батьківських комітетів школи, технікуму. Студенти-медики будуть допомагати суспільній свідомості підвищувати її обізнаність про методи здорового способу життя. Можна готувати групи волонтерів на різних кафедрах, наприклад, питання профілактики сечостатевої системи готує спільно з інтернами кафедра шкірних та венеричних хвороб, питання СНІДу – кафедра інфекційних хвороб з епідеміологією тощо. Гнучкість та оперативність роботи студентів має бути обумовлена потребою конкретної ситуації. З часом, коли волонтерська профілактична, корисна робота стане відомою, тоді з'ясується усі питання оплати праці студентів. Знання здорового способу життя студента -медика повинне розповсюджуватися на його сім'ю, дітей та родину.

Тому, часто можна побачити на вулиці як дорослі дають дитині їжу, як підвозять візки з дітьми до зграї голубів, як роздягнутих маленьких дітей інфікують на пляжах. Важливим є питання усунення цього невігластва дорослих стосовно впливу шкідливих факторів на свою родину. Таким чином поведінка людей на вулиці також надає теми для різноманітних бесід і роздумів про ведення виховної роботи.

Наш підхід розглядає формування здорового способу життя молоді як важливу складову молодіжної та соціальної державної політики. Втім передбачає: по-перше - вивчення уявлень молоді про здоровий спосіб життя та розробку методів оцінки здоров'я індивіда; по-друге - формування свідомості та культури здорового способу життя; по-третє - розробку методик навчання молоді здоровому способу життя; по-четверте - впровадження соціальних програм культивування здорового способу життя та збереження здоров'я; по-п'яте, - розробку та впровадження системи скринінгу і моніторингу здорового способу життя молоді.

Концепція здорового способу життя ґрунтується на визначенні "якості життя" у психології, соціології та філософії. Відповідно до цього можна побудувати модель якості жит-

тя, яка складається з дев'яти сфер, об'єднаних у три більш загальні категорії: "стан особи" (фізичний, психологічний та психічний стани), "накопищеня середовища" (соціальне оточення, екологічне оточення, локальна громада), "наявна інфраструктура" (можливість власного розвитку, проведення вільного часу, наявність роботи та можливість працевлаштування). Кожна з цих складових розглядається як пропозиція певних "можливостей" для студентів. Особистість може максимально скористатися такими можливостями заради досягнення добробуту. Таким чином, якість життя, здоровий спосіб життя визначається як "ступінь задоволеності важливими можливостями життя людини".

Ми акцентуємо увагу на формуванні здорового способу життя саме молоді, оскільки в цей період життя відбувається сприйняття певних норм та зразків поведінки, накопичення відповідних знань та умінь, усвідомлення потреб та мотивів, визначення ціннісних орієнтацій, інтересів та уявлень.

Коментар.

Формування здорового способу життя у студента-медика буде повним, якщо виховна робота між викладачами та студентами буде спільною.

Поширювати знання з профілактичної медицини та здорового способу життя у студентів-медиків, починаючи з першого року навчання. Вивчати досвід здорового способу життя іноземних студентів.

У медичних закладах освіти запропонувати створення клубу волонтерів з числа лікарів-інтернів та студентів-медиків для впровадження принципів здорового способу життя серед учнів шкіл та технікумів.

## **ПАЛІННЯ СЕРЕД ЖІНОК: ДАНЬ МОДИ ЧИ ШКІДЛИВА ЗВИЧКА**

*Ждан В.М., Кімура Є.М., Кімура О.Є., Бабаніна М.Ю., Шулкіна Л.М.*

ВДНЗУ «Українська медична стоматологічна академія»

Здоровий спосіб життя (ЗСЖ) – це поведінка і мислення людини, які забезпечують йому охорону і зміцнення здоров'я. У той же час, розробка принципів ЗСЖ - прерогатива медицини та інших наук про людину. Впливаючи на спосіб життя людини ми можемо істотно змінити стан його здоров'я. Тому зміна ставлення до свого здоров'я перш за все, проблема виховна.

«Дівчата палять більше, ніж молоді люди». За даними британського дослідження, представленою на другій міжнародній конференції "Тютюн або Здоров'я", європейські дівчата палять значно більше, ніж молоді люди. У Західній Європі палить третина дівчат, у той час, як без сигарети не можуть обійтися чверть молодих людей. У Східній Європі дівчата трохи відстають від своїх західних сусідок, але незабаром, за даними досліджень, вони надолужать згаяне.

Точних причин збільшення дівчат-курців ніхто назвати не може. Висловлюються припущення, що це пов'язане з тим, що компанії - виробники тютюну переорієнтували свою рекламну політику. Тепер сигарети рекламують не ковбої з триденною щетиною, а молоді і активні сучасні жінки, які, крім усього іншого, стежать за своєю фігурою. Ці дані змушують задуматися над проблемою жіночого паління, тому що воно, у першу чергу, відіб'ється на здоров'ї майбутнього покоління. Із загальних моментів, які заслуговують на згадку, на самому початку хотілося б зазначити, що особливо часто останнім часом у паління залучаються люди молодого віку, у багатьох країнах поступово змінюється співвідношення чоловіків і жінок, паління цигарок все більше витісняє вживання інших видів тютюнових виробів, і нарешті кількість молодих курців у сім'ях батьків - курців значно більша, ніж у сім'ях, де батьки не палять.

Загальні наслідки паління на організм негативні. Тривала дія диму впливає шкідливо на вії епітелію дихальних шляхів і ускладнює їх нормальне функціонування. Хронічний бронхіт паліїв призводить до порушення виділення слизу за допомогою вій. У легких курців виявляється підвищений вміст запалених клітин. Напади астми відбуваються частіше і набувають важкої форми. Виникає схильність до рецидивів респіраторних інфекцій.

Після кожної викуреної цагарки підвищується систолічний та діастолічний тиск крові. Також збільшується кількість ударів серця і його хвилиний об'єм. Крім того, цигарковий дим викликає звуження периферичних артерій, сприяє розвитку станів, які призводять до утворення тромбів, унаслідок: прискореної агрегації і адгезії тромбоцитів; підвищення рівня фібриногену в плазмі і в'язкості крові; скорочення періоду життя тромбоцитів і

Свідоцтво державного комітету телебачення і радіомовлення  
про внесення суб'єкта видавничої справи до державного реєстру  
серія ДК, №1691

---

Редакційно-видавничий відділ.  
Українська медична стоматологічна академія,  
36024 м. Полтава, вул. Шевченка, 23