

досягти досить стійких результатів (до декількох років), хоча раз у 1—2 роки рекомендується проводити підтримувальні курси. Як показує практика, найефективніше відбілювання зубів з темного-жовтим фарбуванням. Як засоби для домашнього відбілювання набули широкого вжитку такі препарати, як «Белгель 12 %», «Белгель 20 %» («Владмива»), «StarBright» («Spectrum Dental Inc»), «Opalescence» («Ultradent»), «NuproGold» («Dentsply»). Рекомендується проводити послідовне відбілювання зубів верхньої і нижньої щелеп, тому що один зубний ряд повинен бути контрольним.

Домашнє відбілювання під контролем лікаря — безпечна процедура і добре переноситься пацієнтами. Крім того, сечовина, що утворюється при розпаді перекису карбаміду, призупиняє розвиток зубної бляшки, що можна розглядати як позитивний момент.

Професійне відбілювання застосовують для зубів значно змінених у кольорі. При цьому використовують такі відбілювачі, як «Quazar Bright» («Spectrum Dental Inc»). Відбілювання в умовах клініки найефективніше, однак часто призводить до розвитку гіперестезії. Використання професійних відбілювачів вимагає ретельної ізоляції м'яких тканин порожнини рота. Як правило, для захисту ясен використовують кофердам і гель типу «Аксил» («Владмива»).

Для прискорення процесу відбілювальний агент, нанесений на зуби, нагрівають. Звичайно відбілюванню піддаються від 15 до 25 зубів на верхній щелепі і від 45 до 35 на нижній щелепі. Моляри практично ніколи не відбілюють. Перед проведенням відбілювання необхідно провести санацію порожнини рота. При проведенні професійного відбілювання не можна робити анестезію, тому що при випадковому проникненні відбілювача до м'яких тканин пацієнт не відчуже болю.

Таким чином, популяризувати здоровий спосіб життя, що передбачає відмовлення від паління, жування тютюну, бетелю, вживання фарбованих газованих напоїв, можна різними освітніми заходами, у тому числі і на лекціях, практичних заняттях з терапевтичної стоматології під час вивчення тем «Зубні відкладення: види, механізм утворення, методи видалення», «Гігієна порожнини рота: засоби і методи», «Дискolorити зубів: причини виникнення, методи усунення» та ін. Великий вплив на формування здорового способу життя мають виступи колег-студентів на підсумкових наукових студентських конференціях, участь диспутах, брейн-рингах.

ЗДОРОВИЙ СПОСІБ ЖИТТЯ ЯК МЕДИКО-СОЦІАЛЬНА ПРОБЛЕМА

Матвієнко Т.М., Філатова В.Л., Саргош О.Д., Комишан І.В., Катрушов О.В.

ВДНЗУ «Українська медична стоматологічна академія»

Викладання предмета «Безпека життєдіяльності» проводиться на кафедрі гігієни, екології та охорони праці в медицині для студентів обох факультетів на першому та другому курсах. У програму дисципліни входить матеріал, що стосується забезпечення безпеки життєдіяльності людини в суспільстві шляхом створення безпечних, нешкідливих, сприятливих умов існування.

Ключовим моментом є правильна трактовка понять спосіб життя і умови життя. Умови життя — чинники, які опосередковують і зумовлюють спосіб життя, визначають його або супутні йому. До них належать матеріальні, соціальні, політичні, духовно-етичні, культурні і інші умови, а так само природні умови, які, не будучи визначальними спричиняють вплив, часом дуже істотний на спосіб життя. Умови життя — це матеріальні і нематеріальні чинники, що впливають на спосіб життя; спосіб життя — діяльність, активність людей, які певним чином реагують на умови життя. Спосіб життя можна визначити як систему найістотніших, типових характеристик способу діяльності, активності людей в єдності їхніх кількісних і якісних чинників, що є віддзеркаленням рівня розвитку суспільства.

Зі способом життя пов'язують і такі поняття як устрій життя, рівень життя, якість життя, стиль життя. Ці терміни набули поширення, деякі з них можуть застосовуватися за умови їхнього правильного, науково обгрунтованого тлумачення. Спосіб життя складається з 4 категорій:

- економічна - рівень життя;
- соціологічна - якість життя;
- соціально-психологічна - стиль життя;
- соціально-економічна - устрій життя.

Рівень життя характеризує розмір національного доходу, що припадає на душу населення, загальний об'єм благ і послуг, споживаних населенням за рік, частку харчування в структурі споживання (чим нижче частка харчування, тим вище рівень життя, оскільки тим більше значущими і різноманітними стають інші потреби). Проте рівень життя не можна оцінювати або розглядати лише на основі середніх показників.

Зі способом життя пов'язують основні чинники ризику виникнення небезпечних захворювань і їхнє соціально-медичне значення.

Враховуючи класифікацію академіка Ю.П. Лісичина, що виділяє провідний вплив способу життя на здоров'я (50%) можна назвати основні чинники ризику, що негативно впливають на здоров'я. Відомо, що за цією класифікацією якість медичної допомоги тільки на 10% впливає на здоров'я суспільства, природа, клімат та екологічний стан помешкання на 20%, на стільки ж відсотків впливає спадково-генетичний чинник.

На цьому фоні суттєве соціально-гігієнічне значення таких негативних чинників способу життя, як тютюнопаління і вживання алкоголю, неправильне (не раціональне) харчування, гіподинамія, вживання наркотиків і зловживання ліками, шкідливі умови праці, стресові ситуації, несприятливі матеріально-побутові умови, неміцність сімей, самотність, низький освітній і культурний рівень, надмірно високий ступінь урбанізації. Все це - чинники ризику, які гіпотетично пов'язані з розвитком того або іншого захворювання і асоціюються як з розповсюдженням, так і з підвищеною ймовірністю виникнення нових випадків захворювань. Причому, як правило, діє не один з цих чинників, а декілька. Зупинимось лише на деяких з них.

Урбанізація – однонаправлений процес міграції сільського населення в міста, характеризується концентрацією промислових підприємств, надзвичайно розвиненою мережею транспорту і зв'язку, автоматизовано-прискореним темпом харчування та ін. Унаслідок урбанізації змінюється клімат міст, забруднюється навколишнє середовище, збільшується шум, росте психоемоційна напруженість життя.

Перша проблема міста - це нервово-психічний стан людини. Практично відсутня можливість побути на самоті поза межами замкненого простору, послідуватися з природою, отримати емоційне розвантаження. Високий темп життя, емоційні стреси, пригнічений стан, туга, страх, депресія, тривога та інші емоційні прояви й раніше привертали увагу медиків. На фоні цих станів частіше та легше виникають і мають тяжчий перебіг гіпертонічна хвороба, ІХС, виразкова хвороба шлунка та дванадцятипалої кишки, хвороби шкіри та обміну речовин, не кажучи вже про неврози і психічні розлади.

Друга проблема міста - це зростання захворюваності. У місті в 2-4 рази частіше зустрічаються хвороби серцево-судинної, нервової системи, органів дихання, грип і інфекційні захворювання, виразкова хвороба шлунка і травми.

Третя проблема міста - це гіподинамія. Ще в середині 19 століття машини і пристрої, зроблені людиною, виробляли не більше 4% енергії від сумарної кількості. Зараз лише 1% енергії виробляється мускульною силою, 99% - результат автоматизації і механізації. З результатів - енергетичний природний потенціал людини виявився непотрібним. Автобус, трамвай, тролейбус, ліфт, крісло приводять зрештою до гіподинамії та розвитку серцево-судинних захворювань, хвороб нервової системи, суглобів, зв'язок, хребта. Неминучі наслідки ослаблення м'язової активності - артрити, артрози та інші хвороби хребта та суглобів.

Отже, забруднене повітря, сумнівної якості питна вода, нераціональне харчування, тютюнопаління, зловживання алкогольними напоями, токсикоманія, наркоманія, відсутність загартованості організму, нехтування профілактичними заходами, зловживання ліками та ін. – все це складові нездорового способу життя, що призводить до значного погіршення основного інтегрального показника якості життя – середньої тривалості.

ФІЗІОЛОГІЧНЕ ОБГРУНТУВАННЯ ЗДОРОВОГО СПОСОБУ ЖИТТЯ СТУДЕНТІВ-МЕДИКІВ У НАВЧАЛЬНОМУ ПРОЦЕСІ НА КАФЕДРІ ФІЗІОЛОГІЇ ВДНЗУ «УМСА»

*Мищенко І.В., Запорожець Т.М., Весніна Л.Е., Соколенко В.М., Павленко Г.П.,
Жукова М.Ю., Моргул З.К., Коковська О.В., Ткаченко О.В.,
Філоніч О.О., Якіна О.О.*

ВДНЗУ «Українська медична стоматологічна академія»

Виховання особистості майбутнього лікаря неможливе без формування у студента здорового способу життя (ЗСЖ). Саме лікар повинен розуміти, що первинна профілактика захворювань - найперспективніший метод збереження здоров'я населення. Проблеми здоров'я особливо актуальні в Україні, де в силу соціальних, економічних, політичних, екологічних чинників, а також низької культури ставлення до свого здоров'я зберігається чітка тенденція погіршення здоров'я населення, спостерігається негативна динаміка основних показників здоров'я. Традиційна медицина і система охорони здоров'я, незважаючи на високі досягнення науки, виявились неспроможними у вирішенні проблеми здоров'я