

Секция: Здоровое тело. Объединение опыта поколений и научных представлений в терапии

615.8: [616.2:616.233/.24]-057.87(045)

Балашова Марина Евгеньевна, Шеметова Галина Николаевна
**ВОЗМОЖНОСТИ КОМПЛЕМЕНТАРНОЙ МЕДИЦИНЫ В РЕКРЕАЦИИ И
 МЕДИЦИНСКОЙ РЕАБИЛИТАЦИИ СТУДЕНТОВ С ФАКТОРАМИ РИСКА
 БОЛЕЗНЕЙ ОРГАНОВ ДЫХАНИЯ И ПРИ БРОНХОЛЕГОЧНОЙ ПАТОЛОГИИ**
 ФГБОУ ВО «Саратовский ГМУ им. В.И. Разумовского», г. Саратов, Россия

В структуре заболеваемости лиц молодого возраста лидирующие места занимают болезни органов дыхания. Особая роль в сохранении и укреплении здоровья молодежи и снижении заболеваемости болезнями органов дыхания отводится комплементарной медицине, включающей в себя рекреационно-оздоровительные мероприятия и методы реабилитации.

Целью настоящего исследования явилось изучение эффективности проводимых рекреационно-оздоровительных мероприятий и медицинской реабилитации студентов с факторами риска болезней органов дыхания и при манифестированной бронхолегочной патологии.

В статье приведены рекреационно-оздоровительные мероприятия студентов: эмоционально-волевые тренировки, психологическая релаксация, занятия в тренажерном зале, массаж. Комплексные программы реабилитации студентов с болезнями органов дыхания включали в себя лечебную физкультуру, массаж, методы респираторной реабилитации.

Студенты, прошедшие курс оздоровительных мероприятий, отмечали благоприятное воздействие на психоэмоциональную сферу (37,4%), укрепление здоровья (56,3%), улучшение самочувствия (32,8%), повышение мотивации к занятиям физической культурой и спортом в (41,4) %. После проведенного курса восстановительного лечения отмечалось значительное уменьшение числа обострений в течение года наблюдения на 45,8% в группе пациентов с хроническим бронхитом и 38,4% в группе больных с бронхиальной астмой; значительно уменьшилось число дней нетрудоспособности на 45% и 49,2% соответственно при амбулаторном лечении и на 58% и 68,1% дней при стационарном.

Рассмотренный комплекс рекреационно-оздоровительных и реабилитационных мероприятий, проводимый в условиях Центра восстановительной медицины и реабилитации, является эффективным методом оздоровления и восстановления студентов с факторами риска болезней органов дыхания и при бронхолегочной патологии.

Ключевые слова: студенты, факторы риска, болезни органов дыхания, рекреация, медицинская реабилитация

Marina Evgenievna Balashova, Galina Nikolaevna Shemetova
**THE POSSIBILITIES OF COMPLEMENTARY MEDICINE IN RECREATION AND
 MEDICAL REHABILITATION OF STUDENTS WITH RISK FACTORS RESPIRATORY
 DISEASES AND BRONCHOPULMONARY PATHOLOGIES**

Respiratory diseases occupy the leading places in the structure of morbidity of young people. A special role in preserving and strengthening the health of young people and reducing the incidence of respiratory diseases is assigned to complementary medicine, which includes recreational and recreational activities and rehabilitation methods.

The purpose of this study was to study the effectiveness of ongoing rehabilitation and health measures and medical rehabilitation of students with risk factors for respiratory diseases and manifested bronchopulmonary pathology.

The article presents recreational and recreational activities of students: emotional and volitional training, psychological relaxation, gym classes, massage. Comprehensive rehabilitation programs for students with respiratory diseases included physical therapy, massage, and respiratory rehabilitation

methods. Students who completed a course of wellness activities noted a beneficial effect on the psycho-emotional sphere (37.4%), health promotion (56.3%), improvement of well-being (32.8%), increased motivation to engage in physical culture and sports (41.4%). After the course of rehabilitation treatment, there was a significant decrease in the number of exacerbations during the year of follow-up by 45.8% in the group of patients with chronic bronchitis and 38.4% in the group of patients with bronchial asthma; the number of days of disability decreased significantly by 45% and 49.2%, respectively, in outpatient treatment and by 58% and 68.1% of days in inpatient.

The considered complex of recreational and rehabilitation measures, carried out in the conditions of the Center for Restorative Medicine and Rehabilitation, is an effective method of improving and restoring students with risk factors for respiratory diseases and bronchopulmonary pathology.

Keywords: students, risk factors, respiratory diseases, recreation, medical rehabilitation

Сохранение и укрепление здоровья молодежи по-прежнему остается ключевой задачей системы здравоохранения, поскольку во многом определяет будущее развитие нашей страны, ее национальную безопасность и адекватность ответов на современные вызовы [1]. По данным федеральных статистических наблюдений на 1 октября 2023 г. в системе высшего образования России насчитывалось более 4,33 млн. студентов.

Значительное место в состоянии здоровья студенческой и учащейся молодежи занимают болезни органов дыхания [2]. В структуре причин обращаемости за медицинской помощью их удельный вес среди студентов составляет 56-68% [3].

Оздоровление обучающихся в высших и средних специальных учебных заведениях, а также полноценная медицинская реабилитация являются важнейшими составляющими мониторинга здоровья и системы профилактической помощи молодежи, в том числе при болезнях органов дыхания. Большая роль в организации и проведении рекреационно-оздоровительных и реабилитационных мероприятий студенческой и учащейся молодежи принадлежит физкультурно-оздоровительным комплексам, здравпунктам и санаториям-профилакториям при образовательных учреждениях (ВУЗах и ССУЗах), а также Центрам восстановительной медицины и реабилитации, широко использующим в своей практике методы комплементарной медицины [4], [5].

Понятие «рекреация» подразумевает комплекс оздоровительных мероприятий физического, психологического, социального и педагогического характера, направленных на восстановление сил человека, затраченных в процессе учебы или труда; создание резервов здоровья, повышение валеологической культуры, культуры питания, движения, труда и отдыха.

Целью настоящего исследования явилось изучение эффективности проводимых рекреационно-оздоровительных мероприятий и медицинской реабилитации студентов с факторами риска болезней органов дыхания и при манифестированной бронхолегочной патологии.

Материал и методы. Исследование проводилось среди студентов технического и медицинского университетов города Саратова по материалам обращаемости в студенческую поликлинику и по данным заболеваемости с временной утратой нетрудоспособности. В

исследовании участвовали 256 студентов: из них 52% составили девушки, 48% юноши. Медиана возрастного состава респондентов – 22 года.

Из числа студентов, вошедших в данное исследование 136 человек, имели факторы риска болезней органов дыхания, 120- манифестированную бронхолегочную патологию (46 - хронический бронхит (32 юноши и 14 девушек), 74 –бронхиальную астму (48 девушки и 26 юношей). Продолжительность хронического бронхита в пределах 1-3 лет выявлена у 93,3% пациентов, продолжительность бронхиальной астмы от 1 до 3 лет – у 72,4%, свыше 3 лет - у 21,7%. Легкая интермиттирующая форма бронхиальной астмы была отмечена у 29 (39,1%) пациентов, легкая персистирующая у 24 (32,4%), среднетяжелое течение установлено у 21 (28,3%) студентов.

Все студенты с бронхолегочной патологией прошли медицинскую реабилитацию, а имеющие факторы риска болезней органов дыхания – курс рекреационно-оздоровительных мероприятий. Оздоровление и медицинская реабилитация студентов с заболеваниями органов дыхания проводилась в Центре восстановительной медицины и реабилитации Клинической больницы «РЖД- Медицина», являющегося одной из клинических баз кафедры поликлинической терапии, общей врачебной практики и профилактической медицины Саратовского государственного медицинского университета им. В.И. Разумовского.

В центре восстановительной медицины и реабилитации были разработаны комплексы рекреационно-оздоровительных мероприятий для студентов и программы медицинской реабилитации при болезнях органов дыхания.

Комплексные лечебно-реабилитационные программы для студентов с болезнями органов дыхания включали: рекомендации по диетотерапии, применение кислородных коктейлей, фармакологическую поддержку реабилитационного процесса, физиотерапевтические процедуры (ДМВ и СМВ-терапию, УВЧ, магнитотерапию, ультразвуковую терапию и фонофорез; лекарственный электрофорез бронхолитиков; ингаляции, гирудотерапию и иглорефлексотерапию), лечебную физкультуру (индивидуальные и групповые занятия) под контролем опытных инструкторов, массаж органов грудной клетки и др.

Комплексы рекреационно-оздоровительных мероприятий для студентов включали в себя: занятия в тренажерном зале, массаж грудной клетки, некоторые виды гидро- и бальнеотерапии (плавание, занятия в бассейне с инструктором, аквааэробика, души, ванны), аппаратную физиотерапию профилактического плана (электросон, ингаляции, ароматерапия), рефлексотерапию, профилактическое консультирование по вопросам рационального питания, преодоления табачной зависимости, фито- и иммунокоррекции.

Курс медицинской реабилитации студентов с болезнями органов дыхания проводился под контролем врача физической и реабилитационной медицины и при динамическом наблюдении врача-терапевта и в среднем составлял 10-14 дней, его длительность варьировала в зависимости

от тяжести заболевания, от индивидуальных особенностей пациента. Все пациенты подписали информированное согласие на участие в исследовании.

Оценка эффективности проводимых реабилитационных мероприятий основывалась на изучении динамика показателей заболеваемости с временной утратой трудоспособности у студентов с хроническим бронхитом и бронхиальной астмой в течение года наблюдения до и после проведения программ медицинской реабилитации.

Результаты исследования.

Проведенное исследование показало, что студенты, прошедшие курс оздоровительных мероприятий в центре восстановительной медицины и реабилитации отмечали благоприятное воздействие на психо-эмоциональную сферу (37,4%), укрепление здоровья (56,3%), улучшение самочувствия (32,8%), повышение мотивации к занятиям физической культурой и спортом в (41,4)%.

При оценке динамики показателей заболеваемости с временной утратой трудоспособности обратило на себя внимание значительное уменьшение числа обострений в течение года наблюдения после проведения восстановительного лечения по сравнению с годом наблюдения до проведения программы реабилитации.

Как видно из представленной таблицы 1, у студентов с хроническим бронхитом после проведенного курса восстановительного лечения отмечалось выраженное снижение, как общего числа дней нетрудоспособности, так и числа обострений по сравнению с группой студентов с бронхиальной астмой. Было выявлено значительное уменьшение числа обострений в течение года наблюдения на 45,8% в группе пациентов с хроническим бронхитом и 38,4% в группе больных с бронхиальной астмой; значительно уменьшилось число дней нетрудоспособности на 45% и 49,2% соответственно при амбулаторном лечении и на 58% и 68,1% дней при стационарном. Ни один студент не оформил академический отпуск по поводу бронхолегочной патологии.

Таблица 1.

Динамика показателей заболеваемости с временной утратой трудоспособности у студентов с хроническим бронхитом и бронхиальной астмой в течение года наблюдения до и после проведения программ восстановительного лечения.

Показатели заболеваемости	Группа студентов с хроническим бронхитом			Группа студентов с бронхиальной астмой		
	за год до лечения	за год после лечения	% изменения	за год до лечения	за год после лечения	% измене ния
число обострений	162	70	-45,8	183	110	-38,4
число дней нетрудоспособности в том числе:	1276	651	-49	1563	851	-45,4
амбулаторно	1242	640	-45	1248	720	-49,2
в стационаре	32	9	-58	313	130	-68,1

Объективными критериями эффективности проведенных реабилитационных мероприятий среди студентов с болезнями органов дыхания являются достигнутые результаты их физического и социально-трудового статусов, а также итоги социологического опроса больных-93% пациентов, дали положительную оценку этим формам медицинского обслуживания и лечебно-профилактической помощи.

Выводы. Таким образом, рекреационно-оздоровительные мероприятия, проводимые студентам в Центре восстановительной медицины и медицинской реабилитации, способствовали более эффективному укреплению их здоровья и восстановлению общей работоспособности организма, положительно влияли на субъективную оценку самочувствия, повышали мотивацию к занятиям физической культурой и спортом. Применение разработанных индивидуальных программ восстановительного лечения студентов с болезнями органов дыхания показало достаточно высокую их эффективность, что выражалось в уменьшении кратности их обострений.

Список использованной литературы

1. Копылов А.С. Здоровье студенческой молодежи и факторы риска, его определяющие// Российский вестник гигиены. – 2022. – №1.– С.38–45. DOI: 10.24075/rbh.2022.040/
2. Балашова М. Е., Шеметова Г.Н. Факторы риска болезней органов дыхания среди молодежи: выявление и коррекция // Профилактика заболеваний и укрепление здоровья. – 2008. – Т. 11, № 6. – С. 12-15.
3. Балашова М.Е., Шеметова Г.Н., Губанова Г.В. Оценка поведенческих факторов риска хронических неинфекционных заболеваний у студентов медицинского вуза // Саратовский научно-медицинский журнал. – 2019. – Т.15. – № 2. – С. 342-347.
4. Шеметова Г.Н., Шебалова Е.М., Балашова М.Е. Современные векторы развития воспитательной системы в медицинском университете // Педагогика. – 2020. – № 1. – С. 68-73.
5. Антонова, У. А. Оздоровление студентов средствами физической культуры// Взаимодействие науки и общества в контексте междисциплинарных исследований: Сборник статей Международной научно-практической конференции. В 2-х частях, Калуга, 20 декабря 2023 года. – Уфа: ООО "Аэтерна", 2023. – С. 19-22.

Сведения об авторе статьи:

Балашова Марина Евгеньевна - кандидат медицинских наук, доцент кафедры поликлинической терапии, общей врачебной практики и профилактической медицины ФГБОУ ВО «Саратовский государственный медицинский университет имени В. И. Разумовского» Министерства здравоохранения Российской Федерации, Саратов, Россия
E-mai mbalashova13@mail.ru