DOI: 10.17117/na.2015.12.02.337

Поступила (Received): 30.12.2015

<http://ucom.ru/doc/na.2015.12.02.337.pdf>

Нестеров В.Г., Пахлеваниян Г.Г. Анализ состояния здоровья и образа жизни врачей-стоматологов с целью профилактики профессиональных заболеваний

Nesterov V.G., Pakhlevanyan G.G.
Analysis of the health and lifestyle of dentists for
the prevention of occupational diseases

Организм врача-стоматолога подвержен воздействию многих патогенных факторов, вызывающих профессиональные болезни. К ним относятся вибрация, шум, острые и хронические интоксикации химическими веществами, инфекционные и другие биологические факторы, а также перенапряжение отдельных систем организма. Для сохранения здоровья врачей-стоматологов и разработки здоровьесберегающих технологий для профилактики профессиональных заболеваний необходимо изучить образ жизни врачей стоматологов

Ключевые слова: организм врача-стоматолога, профессиональные болезни

Нестеров Валерий Георгиевич
Кандидат медицинских наук, доцент
Белгородский государственный университет
г. Белгород, ул. Победы, 85

Пахлеваниян Гурген Гнелович
Студент
Белгородский государственный университет
г. Белгород, ул. Победы, 85

The body of a dentist is exposed to many pathogens that cause occupational diseases. These include vibration, noise, acute and chronic intoxication by chemicals, infectious and other biological factors, as well as separate overvoltage systems. To preserve the health of dentists and the development of health-technology for the prevention of occupational diseases should be studied lifestyle dentists

Key words: body of a dentist, occupational diseases

Nesterov Valery Georgievich
Candidate of Medical Sciences, Associate Professor
Belgorod state university
Belgorod, Pobedy st., 85

Pakhlevanyan Gurgen Gnelovich
Student
Belgorod state university
Belgorod, Pobedy st., 85

Организм врача-стоматолога подвержен воздействию многих патогенных факторов, вызывающих профессиональные болезни. К ним относятся вибрация, шум, острые и хронические интоксикации химическими веществами, инфекционные и другие биологические факторы, а также перенапряжение отдельных систем организма [1, 2]. Для сохранения здоровья врачей-стоматологов и разработки здоровьесберегающих технологий для профилактики профессиональных заболеваний необходимо изучить образ жизни врачей стоматологов.

В связи с вышеизложенным целью исследования стал анализ состояния здоровья врачей-стоматологов для разработки рекомендаций по профилактике наиболее распространенных заболеваний.

Проведено анонимное анкетирование 136 врачей-стоматологов, которым было предложено ответить на 96 вопросов о состоянии здоровья респондентов, об их отношении к своему состоянию здоровья, мерам профилактики профессиональных заболеваний, образе жизни. Большая часть респондентов – это люди 25-45 лет (47,3%), 45-55 лет (32,7%), 55 лет и выше (16,1%), 18-25 лет (3,9 %). Женщины составляли 52%. 86% врачей имели заболевания. Заболеваниями опорно-двигательного аппарата страдали 57% респондентов. 41% опрошенных имели патологию желудочно-кишечного тракта. Проблемы аллергического характера отметили 26% врачей, при этом все они имели контакт с дезинфицирующими средствами, стоматологическими материалами. У 16% врачей отмечались серьезные проблемы с заболеваниями органов дыхания, 7% неоднократно обращались за помощью к оториноларингологам. Повышение артериального давления выявлено у 7 % опрошенных врачей. Они отмечали повышенную утомляемость (64,6%), раздражительность (7,2%), у 2,9% отмечалась бессонница.

По нашим данным основная масса врачей несерьезно относятся к своему здоровью. Со слов опрошенных только 10,6% мужчин, 15,1% женщин следят за состоянием своего здоровья, от случая к случаю обращают внимание 28,2% мужчин и 27,3% женщин; Обращают внимание на состояние здоровья только тогда, когда почувствуют недомогание – 61,2% мужчин, 57,6% женщин. Показательным является тот факт, что респонденты не проводят мониторинг своего пульса, артериального давления и не могут назвать характерные для них значения этих показателей.

У абсолютного большинства опрошенных врачей вербальное осознание значимости мероприятий по сохранению своего здоровья вступает в противоречие с самим образом жизни респондентов. Так результаты самооценки показали, что лишь у 16,1% врачей – стоматологов образ жизни соответствует нормам здорового образа жизни; у 19,3 % – скорее соответствует; у 36,5 % – скорее не соответствует; у 18,1 % – не соответствует. 10,0 % респондентов затруднились дать ответ.

Исследование показало, что свыше половины врачей (55,7 %) не могут сформировать рациональный режим труда и отдыха, не знают и не соблюдают элементарные гигиенические нормы жизнедеятельности. Опрос показал, что рациональный режим труда и отдыха соблюдают лишь 9,7% врачей; 11,3 % – скорее соблюдают, чем нет; 30,5 % – скорее не соблюдают, чем да; 33,3 – не соблюдают. 15,2 % респондентов затруднились дать ответ. Гигиенические нормы питания соблюдают по их словам 17,3% врачей, 21,3% – скорее соблюдают, чем нет; 23,4 % – скорее не соблюдают, чем да; 28,7 – не соблюдают вообще. 9,3 % респондентов затруднились дать ответ.

Рациональный режим дня по мнению физиологов предусматривает отдых на свежем воздухе как минимум два часа в день. Этот норматив выполняется 8,1 % опрошенных; 13,8 % – скорее выполняют, чем нет; 22,3 % – скорее не выполняют, чем да; 39,4 % – не выполняют. 16,4 % респондентов затруднились дать ответ. Однако, следует отметить, что практически все опрошенные не знают

указанных нормативов, а их пребывание на свежем воздухе не является запланированным отдыхом.

По результатам нашего исследования продолжительность ночного сна у опрошенных в среднем варьирует около 6,5 часов, что не соответствует устоявшимся физиологическим нормам (7-8 часов) ночного сна. Важная характеристика режима дня и отдыха является время отхода ко сну, которое у наших респондентов не совпадало с общепринятыми нормами. Большая часть респондентов (76,3%) ложатся спать в промежутке от 23 до 24 часов; остальные – от 24 часов до 2 часов ночи.

Среди респондентов, которые считают, что они ведут здоровый образ жизни, лишь 11,7% занимаются физической культурой более-менее регулярно. Лишь 21,6% из них занимается физкультурой примерно раз в неделю. Нормальная продолжительность утренней гимнастики для взрослого человека должна составлять 15 минут и более. При этом гимнастика должна выполняться каждое утро без «выходных» для неё дней. При этом не менее двух раз в неделю должны выполняться физическими упражнениями длительностью не менее часа. Физическая активность лишь 3 человек (2,2%) из опрошенных соответствовала изложенным нормативам.

Опрошенные врачи-стоматологи практически не включали в свою жизнь многие компоненты здорового образа жизни, такие как закаливание, дыхательные упражнения, массаж, использование факторов природы.

Довольно большое количество опрошенных (71,3%) отмечали у себя наличие разных вредных привычек, при этом 43,7% респондентов не стремятся себя оградить от их пагубного воздействия на организм. Доля опрошенных, которые не злоупотребляют табакокурением составила 69,4%, в то время как доля практически не употребляющих алкоголь составила всего 5,1 %. Проблема курения в среде врачей-стоматологов остаётся актуальной. Интересно было отметить, что количество курящих мужчин-стоматологов лишь на 5,1% превышала долю курящих женщин-стоматологов. Злоупотребляющих алкоголь при опросе выявить не удалось.

Выводы

Анализ состояния здоровья и образа жизни врачей-стоматологов показал, что для укрепления и сохранения их здоровья, необходимо существенная коррекция их образа жизни.

Список используемых источников:

1. Косарев В.В., Двойников С.И., Дудинцева Н.В. Состояние здоровья и качество жизни медицинских работников, имеющих профессиональные заболевания // Охрана труда и техника безопасности в учреждениях здравоохранения. 2013. №2. С. 12-15.
2. Максимова Е.М., Сирак С.В. Анализ рисков и мер по профилактике профессиональных болезней врачей-стоматологов // Фундаментальные исследования. 2013. № 5-2. С. 319-323.