и эндоцервикса, а также дисплазий экзоцервикса обосновывают необходимость регулярного клинико-цитологического обследования пациенток при внутриматочной контрацепции и после нее.

1. Боров В.Я, Майкопов Э.Ф. Тканевая реакция эндометрия женщин, длительно применяющих ВМК // Акушерство и гинекология. -1996. -№10. -С.5-9.
2. Боткина И.Е, Луцик Л.А. Влияние синтетических прогестинов на содержание полового хроматина в гиперплазированном эндометрии // Акушерство и гинекология. -1997. -№7. -С.33—35
3. Бохман Я.В, Сафронникова Н.Р. Онкологические аспекты гормональной и внутриматочной контрацепции. Л., 1991.
4. Ганина К.П. Цитогенетическая диагностика в онкоморфологии. -Киев:Здоровья, 1990.
5. Головин Д.И, Зусь Б.А. Половой хроматин в онкоморфологии // Архив патологии. -1991. -№12. -С.3-7.
6. Грищенко В.И, Яковцова А.Ф, Лисс Н.Л. Морфологические изменения в эндометрии женщин при применении внутриматочного противозачаточного средства // Акушерство и гинекология. -1990. -№3. -С.41—42.
7. Деранкова Е.Б, Завгородняя В.И. К вопросу о длительности применения внутриматочной контрацепции // Вопросы охраны материнства и детства. -1996. -№2. -С.60—64.
8. Железнов Б.И, Ежова Л.С. Структурные и гистохимические особенности эндометрия женщин при применении внутриматочных контрацептивов различного типа // Акушерство и гинекология. -1999. -№7. -С.43-45.
9. Железнов Б.И, Орлова В.С, Хопина А.А. Структурные и морфофункциональные изменения эндометрия при внутриматочной контрацепции // Акушерство и гинекология. -1992. -№10. -С.26—30.
10. Ежова Л.С, Железнов Б.И, Антипова Н.Б. Влияние внутриматочных контрацептивов на митотический режим эндометрия // Акушерство и гинекология. -1990. -№3. -С.39-40.
11. Казанцева И.А. Исследование митотического режима в морфологической диагностике опухолей // Архив патологии. -1990. №2. -С.77-82.
12. Крутьковская Н.П. Некоторые особенности пролиферации эндометрия при гиперпластических процессах // Архив патологии. -1999. -№10. -С.71-74.
13. Кузнецова И.В. Современная внутриматочная контрацепция // Гинекология. -2012. -№4. -С.62-67.
14. Межевитинова Е.А. Внутриматочная контрацепция. -М.: МЕДпресс-информ, 2001.
15. Петров Ю.А. Онкологический риск при использовании внутриматочных противозачаточных средств // Современные проблемы науки и образования. -2016. -№3. -С.131.
16. Петров Ю.А. Состояние эндо- и экзоцервикса женщин, применяющих внутриматочную контрацепцию // Современные проблемы науки и образования. -2016. -№6. -С.7.
17. Петров Ю.А. Воздействие продолжительной внутриматочной контрацепции на эндометрий // Современные проблемы науки и образования. 2016. -№5. -С.6.
18. Петров Ю.А. Изучение ДНК в слизистой оболочке матки при внутриматочной контрацепции // Международный журнал прикладных и фундаментальных исследований. -2016. -№4-5. -С.922-925.
19. Петров Ю.А., Рымашевский Н.В, Ковалева Э.А. Внутриматочная контрацепция. Ростов-на-Дону: издательство Ростовского университета, 1990.
20. Петров Ю.А. Клинико-морфологическая характеристика и онкологические аспекты применения внутриматочных контрацептивов: автореф. дисс..... канд. мед. наук. -Краснодар, 1984. -24с.
21. Савельева Г.М., Серов В.Н. Предрак эндометрия. -М.: Медицина, 1990.
22. Сафронникова Н.Р, Бохман Я.В. Онкологические аспекты ановуляции. -Псков, 1990.
23. Топчиева О.М, Прянишников В.А, Жемкова З.П. Биопсии эндометрия. -Л.: Медицина, 1998.

Соколова А.Ю.

Мнемоника в медицинской практике

*Тверской государственный медицинский университет
(Россия, Тверь)*

doi:10.18411/spc-18-01-2018-11

idsp: 000001:spc-18-01-2018-11

Аннотация

Мнемоники - специальные приёмы запоминания информации. Мнемонические правила широко используются в Европе в медицинской практике и особенно в медицинском образовании. Они представляют собой слова, фразы, рифмы или образы,

способствующие оказанию быстрой и необходимой медицинской помощи. В качестве основных мнемонических техник используются акроним и акростих.

Ключевые слова: мнемоника, мнемонические правила, медицинская практика, акроним, акростих.

Abstract

Mnemonics are special methods of remembering information. Mnemonic rules are widely used in medical practice and especially in medical education in Europe. They are words, phrases, rhymes or images that facilitate the provision of prompt and necessary medical care. The basic mnemonic techniques are acronyms and acrostics.

Keywords: mnemonics, mnemonic rules, medical practice, acronym, acrostic.

Мнемоника или мнмотехника — совокупность специальных приёмов и способов, облегчающих запоминание нужной информации и увеличивающих объём памяти путём образования ассоциативных связей[1].

В Европе в медицинской практике и особенно в медицинском образовании, когда необходимо за ограниченный период времени усвоить колоссальный объём информации, широко используются мнемонические правила. Они представляют собой слова, фразы, рифмы или образы. Они основаны на использовании знакомых ассоциаций, что способствует сохранению информации о симптомах заболеваний или состояний и необходимых действиях в экстренных ситуациях в памяти и ее легкого припоминания. Можно найти целые сайты, посвященные медицинским мнемоникам. Например, <http://www.medicalmnemonics.com/>.

Мнемоники должны способствовать оказанию быстрой и необходимой медицинской помощи. Для этого они должны содержать всю необходимую информацию, которую можно легко запомнить и быстро воспроизвести.

Например, в случае подозрения на инсульт в Европе есть простое мнемоническое правило:

In case of stroke Act F.A.S.T:

Face: Ask the person to smile. Does one end of the face droop?

Arm: Ask the person to raise both arms. Does one arm drift downward?

Speech: Ask the person to repeat a simple phrase. Does the speech sound slurred or strange?

Time: If you observe any of these signs, it's time to call 9

**Stroke –
there's treatment if you act FAST.**

Мнемонические схемы должны быть благозвучными и деликатными. Например, возьмите известную мнемонику «DEATH». Ее учат студенты-медики за рубежом, чтобы запомнить, что пациент должен быть в состоянии самостоятельно делать:

Dressing - одеваться

Eating - кушать

Ambulation - передвигаться

Toileting – ходить в туалет

Hygiene – соблюдать личную гигиену.

Но к чему в действительности приводит заучивание действий пациентов в виде аббревиатуры «DEATH» (смерть)? Может быть, подсознательно это ведет к негативному отношению врача к пациенту - как к смертельнобольному?

Чаще всего мнемоники строятся на основе слуховых или зрительных образов.

В качестве слуховых образов используются акронимы - аббревиатуры, образованные начальными звуками. Акроним представляет собой слово, являющееся сокращением, которое можно произнести слитно. При составлении мнемоник важно, чтобы это слово было полнзначным и ассоциативно связанным с трактуемой ситуацией или состоянием. Например,

Исключение факторов риска для эффективной профилактики стенокардии:

Мнемоника: SLEW «поворот»

S -Smokingcessation – отказ от курения

L - Low-fatdiet – низкокалорийная диета

E- Exercise – физическая нагрузка

W -Weightloss – снижение избыточного веса.

Возможно использование акростиха – осмысленного текста (словосочетания или предложения), сложенного из начальных букв каждой строки.

Так, в английском языке для оценки состояния новорожденных используется следующее мнемоническое правило:

HowReadyIsThisChild (дословно — насколько готов этот ребёнок), где:

Heartrate — частота сердечных сокращений,

Respiratoryeffort — дыхание,

Irritability — рефлекс и раздражительность,

Tone — мышечный тонус,

Color — цвет кожи.

В российской медицинской практике и образовании мнемоники не распространены. В настоящее время в сети интернет можно найти лишь несколько мнемонических правил по распространённым заболеваниям. Многие из них не очень удачны. Например, распознать инсульт возможно на месте, немедленно, для этого используются три основных приёма распознавания симптомов инсульта, так называемые «УЗП». Для этого попросите пострадавшего:

У — улыбнуться.

З — заговорить.

П — поднять обе руки.

Данная мнемоника не слишком запоминающаяся. Есть и более интересные идеи. Например, У.Д.А.Р.:

У - Улыбка - после инсульта улыбка выходит кривая, несимметричная; Д - Движение - поднять одновременно вверх обе руки, обе ноги - одна из парных конечностей будет подниматься медленнее и ниже; А - Артикуляция - произнести слово "артикуляция" или несколько фраз - после инсульта дикция нарушается, речь звучит заторможено или просто странно; Р - Решение - если вы обнаружили нарушения хотя бы в одном из пунктов (по сравнению с нормальным состоянием) - пора принимать решение и звонить в скорую помощь. Расскажите диспетчеру, какие признаки инсульта (УДАРа) вы обнаружили и специальная реанимационная бригада приедет быстро[2].

В данной статье предлагается мнемоническое правило запоминания пяти критериев для оценки состояния новорождённого по шкале Апгар (Таблица 1). За основу берется средняя оценка (1 балл) каждого показателя.

		0 баллов	1 балл	2 балла
А	Акроцианоз	Генерализованная бледность генерализованный цианоз	Розовая окраска тела и синюшная окраска конечностей (акроцианоз)	Розовая окраска всего тела и конечностей
П	Пульс (частота сердечных сокращений)	Отсутствует	<100	>100
Г	Гримаса (рефлекторная возбудимость)	Отсутствует	Реакция слабо выражена (grimace, движение)	Реакция в виде движения, кашля, чихания, громкого крика
А	Активность (мышечный тонус)	Отсутствует	Снижен, некоторое сгибание конечностей	Активные движения
Р	Респираторный статус (дыхание)	Отсутствует	Нерегулярное дыхание крик слабый (гиповентиляция)	Регулярное дыхание крик громкий

Важно помнить, что мнемотехники могут оказаться весьма интересным вспомогательным инструментом в медицинской практике. Мнемотехника – это дополнительный инструмент, которым необходимо учиться пользоваться, и лучше делать это на практике.

1. Зиганов М., Козаренко В. Мнемотехника. Запоминание на основе визуального мышления. М.: Школа рационального чтения, 2000. – 144 с.
2. Livejournal: Мнемоническое правило диагностики инсульта – УДАР [Электронный ресурс]. URL: <https://aquamber.livejournal.com/196221.html> (Дата обращения: 25.12.2017).

Танченко О.А.

Системная оценка иммунного статуса при хронической обструктивной болезни легких, ассоциированной с абдоминальным ожирением

*Амурская государственная медицинская академия
(Россия, Благовещенск)*

doi:10.18411/spc-18-01-2018-12

idsp: 000001:spc-18-01-2018-12

Аннотация

Обследовано 47 пациентов со среднетяжелой стадией хронической обструктивной болезнью легких (ХОБЛ). При дообследовании у 31 пациента выявлено коморбидное течение ХОБЛ с абдоминальным ожирением и метаболическими нарушениями. Сахарный диабет 2 типа при обследовании впервые выявлен у 4,8% пациентов, нарушенная толерантность к глюкозе - у 3,2% больных. При изучении