

М. А. Мельникова, В. В. Хилинский
ПРОФИЛАКТИКА ОСТЕОХОНДРОЗА У СТОМАТОЛОГОВ

Научный руководитель: ассист. Л. В. Белясова

*Кафедра 3-я терапевтической стоматологии,
Белорусский государственный медицинский университет, г. Минск*

Резюме. В статье представлены результаты исследования, при котором изучены факторы риска, способствующие развитию заболеваний позвоночника у стоматологов. Были предложены меры профилактики, оценена их эффективность.

Ключевые слова: заболевания позвоночника, профилактика, эргономика.

M. A. Melnikova, V. V. Khilinski
PREVENTION OF SPINE DISEASES IN STOMATOLOGISTS

Tutors: assistant L. V. Belyasova

*Department of 3rd therapeutic dentistry,
Belarusian State Medical University, Minsk*

Resume. The article presents the results of a study in which risk factors that contribute to the development of spine diseases in dentists have been studied. Preventive measures were proposed and their effectiveness assessed.

Keywords: spine diseases, prevention, ergonomics.

Актуальность. В ходе своей профессиональной деятельности врачу-стоматологу приходится долгое время испытывать статическую нагрузку, направленную на поддержание необходимой позы. При этом напрягаются мышцы, растягиваются связки, ослабляются суставы, что в конечном итоге приводит к дистрофически-дегенеративным изменениям в межпозвоночных дисках, впоследствии приводящих к остеохондрозу позвоночника.

Цель: изучить факторы риска у практикующих и будущих врачей-стоматологов, приводящие к «профессиональным» заболеваниям позвоночника.

Материал и методы. Было проанкетировано 70 человек : 24-практикующих врачей-стоматологов со стажем профессиональной деятельности 1-3 года и 46 студентов-стоматологов 4-5 курсов УО БГМУ. Возраст испытуемых 20-27 лет, из них женщин- 47, мужчин- 23.

Проводилось исследование посредством анкетирования. В первом регистрировались длительность статической нагрузки, наличие и частота перерывов во время работы, соблюдение правил эргономики, наличие болевых симптомов в области позвоночника. Были предложены меры профилактики (создание буклета) и проведена санитарно-просветительская работа как составляющая первичной профилактики остеохондроза позвоночника (рисунок №1). Через 2 месяца после разработки буклетов и проведения профилактической работы проведено повторное анкетирование исходной группы стоматологов. Через 6 месяцев проведено третье анкетирование без предварительного проведения профилактической работы.

ПРАВИЛА

1. Не забывайте, что длительная односторонняя тоническая поза - это очень опасно для вашего позвоночника. Поэтому через каждые 45 мин. Работы необходимо перераспределять нагрузку на позвоночник. Можно незаметно встать на носки, выгнуться в другую сторону, вытянуться. Ещё лучше повисеть на перекладине. И не нужно стесняться. Это профессиональная гигиена.



2. Научитесь уменьшать нагрузку на позвоночник в повседневной жизни правильно стоять, сидеть, лежать, поднимать тяжести.



3. Обязательно ежедневно занимайтесь лечебной физкультурой для укрепления мышц спины и брюшного пресса, поддерживающих позвоночник и берущих на себя часть нагрузки.



4. Водные процедуры и закаливание, обливания холодной водой должны быть для вас нормой жизни. В то же время избегайте переохлаждений, пребывания в сырости и на сквозняках. При необходимости утеплите поясницу.

5. Избегайте интоксикаций, снижающих защитные силы организма: курения, употребления спиртных напитков, гриппа, ангины и др.



6. Следите за массой тела, не переадайте.

7. Ежедневно посещайте баню, являющимся прекрасным способом очищения организма.



8. Избегайте назойливых мануальных терапевтов, обещающих вам мгновенное исцеление и «вправление» дисков. Как правило, это смесь гешейта и профанации. После сеанса мануальной терапии возможно обострение заболевания. Нередки тяжёлые осложнения.

9. С опаской относитесь к новомодным пищевым добавкам. Питание должно быть полноценным и простым.



Помните основные условия для здоровья:

- Закаливания и движения;
- Рациональное питание;
- Душевный комфорт и любовь.

Рисунок 1 – Буклет по профилактике остеохондроза позвоночника

Результаты и их обсуждение. В результате анализа анкетирования были выявлены факторы риска у объектов исследования: несоблюдение правил эргономики и превалирование длительной односторонней тонической позы во время работы, ненормированный режим труда и отдыха. В большинстве случаев по окончании работы объекты испытывают болевые симптомы в позвоночнике (41%). Данная закономерность наблюдалась как у мужчин, так и у женщин, что можно объяснить недостаточной мотивацией и пренебрежительным отношением к собственному здоровью.

Респонденты в большинстве случаев работают беспрерывно в течение 60 мин, за время рабочей смены устраивают 3 перерыва, средняя длительность которых около 15 мин. Эти показатели не изменялись за все время исследования.

Показательным является увеличение количества респондентов, соблюдающих правила эргономики после проведения профилактических мероприятий (первое анкетирование-54%, второе - 67%), однако данные показатели упали в третьем анкетировании- 57%.

После проведенных профилактических мер, респонденты отметили улучшение в состоянии позвоночника (наличие болей в спине во время или после работы), данный показатель упал с 41% (1-ое анкетирование) до 33% (2-ое анкетирование), однако возрос после проведения 3-его анкетирования- 39%.

На протяжении всего исследования респонденты были заинтересованы в улучшении статуса своего позвоночника- 64%, 67%, 67% соответственно трём анкетированиям.

Заключение. Установлены и изучены факторы риска у стоматологов, приводящие к «профессиональным» заболеваниям позвоночника. Превалирующая часть анкетированных оказались недостаточно информированными по

данному вопросу. Предложенные меры профилактики оказались эффективными при точном их исполнении. Со временем знания и мотивация стоматологов по данному вопросу падает, что требует постоянных профилактических мероприятий.

Информация о внедрении результатов исследования. По результатам настоящего исследования опубликована 1 статья в сборнике материалов, 1 тезис доклада, получены 1 акт внедрения в образовательный процесс (3-я кафедра терапевтической стоматологии), 1 акт внедрения в производство (УЗ «Республиканская клиническая стоматологическая поликлиника»).

Литература

1. Терапевтическая стоматология. Болезни периодонта: учебное пособие/ Л. Н. Дедова, Ю. Л. Денисова, О. В. Кандрукевич [и др.]; под ред. Л. Н. Дедовой. - Минск: Экоперспектива, 2016.-268 с.: ил.
2. Дедова, Л. Н. Эргономика в периодонтологии : учеб.-метод. пособие /Л. Н. Дедова, В. И. Даревский, А. А. Володько; Белорус. гос. мед. ун-т, 3-я каф. терапевт. стоматологии. - Минск : БГМУ, 2012. - 28 с.
3. Володько Ал.Л. Влияние организации рабочего места врача-стоматолога на состояние эргономических параметров его рабочей позы/ Ал. А. Володько, А. А. Володько, М. В. Прилуцкая// Стоматолог. Минск.-2014.- №3(14)- с. 57-61.
4. Травматология и ортопедия: учебник / Н. В. Корнилов; под ред. Н. В. Корнилова. - 3-е изд., доп. и перераб. - 2011. - 592 с.: ил.
5. Неврология и нейрохирургия / Е.И. Гусев, А.Н. Коновалов, В.И. Скворцова; под ред. А.Н. Коновалова, А.В. Козлова: учебник: в 2 т. - т. 2. 2009. - 420 с.