

*Мельникова М. А., Хилинский В. В.*

## **ПРОФИЛАКТИКА ЗАБОЛЕВАНИЙ ПОЗВОНОЧНИКА У СТОМАТОЛОГОВ**

*Научный руководитель ассист. Беясова Л. В.*

*3-я кафедра терапевтической стоматологии*

*Белорусский государственный медицинский университет, г. Минск*

**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, в последствии приводящих к остеохондрозу позвоночника.

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

**Материалы и методы.** Объектом исследования были 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 (3 раза), в котором регистрировались длительность статической нагрузки, наличие и частота перерывов во время работы, соблюдение правил эргономики, наличие болевых симптомов в области позвоночника, их характер.

**Результаты и их обсуждение.** В результате анализа первого 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 шейном и поясничном отделах позвоночника. Данная закономерность наблюдалась как у мужчин, так и у женщин вне зависимости от возраста, что можно объяснить недостаточной мотивацией и пренебрежительным отношением к собственному здоровью. Однако среди лиц женского пола уровень заинтересованности в проблеме и готовности к сотрудничеству выше. Исходя из анализа полученных данных, были предложены меры профилактики (создание памятки) и проведена санитарно-просветительская работа как составляющая первичной профилактики остеохондроза позвоночника. Через 2 месяца проведено повторное анкетирование исходной группы стоматологов. Отмечены улучшения в общем состоянии позвоночника, что является показателем эффективности предложенных мер профилактики. Через 6 месяцев проведено третье анкетирование без предварительного проведения профилактической работы. Показатели по улучшению состояния позвоночника несколько упали, по сравнению с предыдущим анкетированием.

**Выводы.** 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.