

А. А. Жукова

Гомельский государственный медицинский университет

ПРЕПОДАВАНИЕ НОРМАЛЬНОЙ ФИЗИОЛОГИИ КАК ДОПОЛНИТЕЛЬНЫЙ СТИМУЛ К ФОРМИРОВАНИЮ ЗОЖ

Известно, что здоровый образ жизни (ЗОЖ) создает наилучшие условия для нормального течения физиологических и психических процессов, снижает вероятность различных заболеваний и увеличивает продолжительность жизни человека. Формирование и осуществление здорового образа жизни на сегодняшнем этапе является одним из важнейших методов в разделе профилактической медицины. Эта проблема имеет немаловажное значение и в физиологии. Будущий врач должен иметь четкие представления о физиологической сущности здоровья, основных составляющих компонентах здорового образа жизни, чтобы знать, на что именно следует направить свои усилия и к чему должны привести используемые методы оздоровления и реабилитации.

Каждый физиолог понимает, что реализация здорового образа жизни для любого человека должна иметь индивидуальные и специфические особенности, основанные на генетически детерминированной предрасположенности человека к той или иной форме физической активности, профессии, стилю деятельности и жизнедеятельности в целом [1, 2]. Для того, чтобы человек испытывал удовлетворенность от выполняемой им деятельности и был успешен в ее реализации, выбор занятий должен быть согласован с его биологическими предпосылками и генетически обусловленными склонностями и задатками [3].

Предмет «нормальная физиология» раскрывает физиологические основы здорового образа жизни. В ходе изучения нормальной физиологии у студента формируются знания и представления об индивидуальном здоровье и способах его определяющих, об адаптивных резервах здоровья человека и особенностях его сохранения. Изучение нормальной физиологии предусматривает: знание факторов, определяющих здоровый образ жизни; определение уровня функционального состояния организма; владение методами оценки индивидуального физического здоровья, состояния физиологической нормы, адаптивных и резервных возможностей организма; определения донологических и преморбидных состояний и срыва механизмов адаптации.

При изучении физиологии в каждом разделе указываются значения нормы, это постоянные (константы), изменения которых в организме может привести к серьезным негативным последствиям. Например,

в разделах физиологии крови и дыхания – это кислородная емкость крови, которая напрямую связана с содержанием гемоглобина в крови. Даже незначительное изменение этого показателя в сторону снижения, будет способствовать быстрой утомляемости, слабости, снижению работоспособности и неспособности выполнять умственную и физическую нагрузку. Причины гипоксических состояний могут быть разными. Экзогенные причины – развиваются при низком парциальном давлении кислорода во вдыхаемом воздухе: нахождении в плохо проветриваемом помещении, при большой скученности людей, в результате избытка углекислого газа и недостатка кислорода. Эндогенные причины – результат нарушения вентиляции легких или газообмена в них; при заболеваниях сердечно-сосудистой системы с нарушением гемодинамики; снижении транспортной функции крови, что происходит при малокровии или нарушении функции гемоглобина, при различных отравлениях. Известно, что студенты часто испытывают на себе признаки кислородного голодания: постоянное чувство усталости во всем теле; постоянная сонливость; чувство тупой головной боли; ухудшение памяти; снижение мыслительной реакции. К сожалению, в последнее время среди студентов участились случаи обмороков, это происходит и в лекционных залах, и в учебных аудиториях, даже во время занятий или экзаменов. Почему это возможно и что является причиной, это задача преподавателя – пояснить студентам, что их поколение не является более слабым в плане здоровья и что их физическое состояние возможно связано с неправильным образом жизни. В различных стрессовых ситуациях, которым подвержены студенты вузов, часто проявляются признаки гипоксии, потому что при стрессе нарушается стабильность снабжения кислородом крови, поступающей в мозг. Кроме того, необходимо подчеркнуть, что гипоксия чаще возникает у тех, кто любит злоупотреблять курением и алкоголем. Кислородное голодание – очень распространенное явление, поэтому многие фитобары, кафе и даже буфеты некоторых вузов предлагают посетителям особые кислородные коктейли. Употребление таких напитков помогает организму восполнить недостаток кислорода. Кроме того, в отсутствие особых рекомендаций врача или в дополнение к ним для борьбы с кислородным голоданием преподаватель может рекомендовать регулярно совершать пешие прогулки по зеленым зонам – паркам, скверам вдали от дорожно-транспортных развязок. Предпочтительнее даже не прогулки, а ежедневно, если это возможно, добираться на учебу или работу пешком, быстрым шагом, минимум три-четыре остановки. Если расстояние очень большое, то можно пройти половину пути или какую-то его часть.

В разделе сердечно-сосудистой системы, изучая гемодинамику и минутный объем крови, необходимо подчеркнуть, что эффективность венозного возврата увеличивается в большей степени при работе икроножных мышц, чем при работе мышц верхних конечностей или других частей тела. Поэтому для эффективной работы сердца и мозга опять же необходимы пешие прогулки не менее 40 мин быстрым шагом. Аэробные нагрузки улучшают кровоснабжение мозга и умственную работоспособность, стимулируют память.

Заинтересованность студентов в формировании здорового образа жизни значительно повышается, когда речь идет о способах поддержания оптимальных параметров веса тела. Этот интерес у студентов, в силу их возраста, базируется не столько с позиции поддержания и укрепления здоровья, сколько с эстетической точки зрения. Студенты, как правило, употребляют мало белка, зато компенсируют этот недостаток чрезмерным количеством жира и сладостей, т.е углеводов. Поэтому в процессе изучения физиологии пищеварения и обмена веществ необходимо концентрировать внимание на продуктах питания с низким гликемическим индексом, большим содержанием незаменимых аминокислот, витаминов и минеральных веществ, уточнять, какие продукты являются вредными для организма и количество каких продуктов необходимо сократить. Важно акцентировать внимание студенческой аудитории, что худеть любыми средствами может быть слишком опасно для здоровья, что нормализации веса можно добиваться только путем налаживания деятельности гормональной системы, культуры и качества питания и режима дня. Расход организмом энергии пищевых веществ должен уравниваться поступлением их с пищей, а состав пищи и, соответственно, набор пищевых продуктов должны отвечать индивидуальным особенностям организма.

При изучении раздела высшей нервной деятельности (ВНД) и обсуждении типов ВНД с позиции суточной мозговой активности – соважворонков, необходимо акцентировать внимание на создании оптимального режима сна и бодрствования основанного на физиологических нормах. Всем известно, что у современной молодежи, и особенно, студенческой, с появлением интернета и различного вида гаджетов, позволяющих круглосуточно общаться в социальных сетях, очень мало времени остается на сон. Студент должен знать, что наиболее продуктивным временем для усвоения знаний являются утренние и дневные часы, на которые приходится подъём физиологических функций. Пунктуальное выполнение режима дня не только определяет ритм жизни студента, его хорошее самочувствие, вырабатывает динамический стереотип, но и формирует характер будущего специалиста,

манеру поведения и чувство ответственности. Опытный физиолог знает, насколько важными условиями соблюдения здорового образа жизни и долголетия являются психологические характеристики, такие как – позитивное мышление и оптимизм, наличие цели и смысла в жизни, созидательная активность.

Заключение. Как разделы нормальной физиологии, складываясь по частям в единую взаимодополняющую стройную теорию механизмов и управления функциями организма, так и умелая направляющая деятельность преподавателя может способствовать формированию логически обоснованной мотивации студентов к здоровому образу жизни.

Список использованной литературы

- 1 Агаджанян, Н. А. Учение о здоровье и проблемы адаптации / Н. А. Агаджанян, Р. М. Баевский, А. П. Берсенева. – Ставрополь: Изд-во СГУ, 2000. – 204 с.
- 2 Апанасенко, Г. Л. Медицинская валеология / Г. Л. Апанасенко, Л. А. Попова – Серия «Гиппократ». – Ростов н/Д.: Феникс, 2000. – 248 с.
- 3 Валеология. Диагностика, средства и практика обеспечения здоровья: Сб. науч. тр. // под ред. И. И. Брехмана. – С.-П.: Наука, 1993. Вып.1. – 270 с.