

Қайыржанов Р.М., Ирмуханов Б.Б., Қожақметова Д.Ә.

ХРОНОТИПКЕ БАЙЛАНЫСТЫ СТУДЕНТТЕРДІҢ ДЕНСАУЛЫҚ ЖАҒДАЙЫН БАҒАЛАУ

Патофизиология кафедрасы

Ғылыми жетекші: Ауезова Д.С

Марат Оспанов атындағы Батыс Қазақстан мемлекеттік медициналық университеті
Ақтөбе қаласы, Қазақстан Республикасы

Кілттік сөздер: оқушылардың денсаулығы, хронотиптері, жүрек-тамыр жүйесі, Робинсон индексі, сұрақ қою.

Өзектілігі. Денсаулық мәселесінде адамның жеке ерекшеліктерін ескеруде маңызды фактор болып табылады. Адамның осындай ерекшеліктерінің бірі оның хронотипі болып табылады, ол дененің әртүрлі мүшелері мен жүйелерінің функционалдық белсенділігінің күнделікті динамикасының сипатын білдіреді (ояту және ұйықтау уақыты, өнімділік динамикасы, 24 сағаттық артериялық қысым, өкпе желдету көлемінің ауытқуы, т.б.). Адам үшін биоритмдерді есепке алудың маңыздылығы айқын, өйткені ағзаның функционалдық белсенділігінің күнделікті динамикасы бейімделу процесінің бөлігі болып табылады, оның ағымы денсаулық жағдайын алдын-ала анықтайды. Әрбір биоритмологиялық тип олардың кейбір факторларға дұрыс төзімділігін және басқаларға жоғары сезімталдығын анықтайтын тіршілік әрекетінің ерекше ерекшеліктеріне тән. Тиісінше, жеке өмір салтын, атап айтқанда, күн тәртібін ұйымдастырған кезде оның белгілі бір биоритмологиялық типке жататындығын елемей, бұл төмен өнімділік жағдайында болған кезде денеге шамадан тыс жүктеме әкелуі мүмкін. Мұндай жағдай жүйелі түрде қайталанса, бұл шамадан тыс жұмыстың дамуына және болашақта патологияның қалыптасуына әкелуі мүмкін. [2]

Зерттеу мақсаты. Хронотипке байланысты студенттердің денсаулық жағдайын бағалау

Материалдар және әдістері. Зерттеу объектісі – БҚМУ емдеу-профилактикалық факультетінің 3 курстың студенттері, олардың ішінде 26,6% ұлдар және 73,3% қыздар. Зерттеу объектісі – БҚМУ емдеу-профилактикалық факультетінің 3 курстың студенттері, олардың ішінде 26,6% ұлдар және 73,3% қыздар. Хронотипті анықтау үшін Хорн-Остберг сынағы қолданылды. бойынша зерттелді. Жүрек-қан тамыр жүйесінің (ЖСС) функционалдық жағдайы жүрек соғу жиілігі, қан қысымы бойынша бағаланды. Жүрек қан- тамырлық жүйесі көрсеткішін Робинсон индексі есептеу арқылы бірыңғай әдістеме бойынша зерттелді. Организм жағдайы студенттерден сұхбаттасу арқылы алынды [3].

Зерттеу нәтижелері. Зерттеу барысында Жалпы медицина факультетінің 3 курс студенттерінің хронотиптері анықталды, оның ішінде 78,8% - «көгершіндер», 14,4% - «үкілер» және 6,6% - «қаршыға». Робинсон индексі бойынша студенттердің 54,4% жүрек қан- тамырлық жүйесі көрсеткіші 85-тен жоғары, бұл ЖҚЖ функциялық жеткіліксіздігі бар екенін жобалайды. Студенттердің 45,6% жүрек қан- тамырлық жүйесі көрсеткіші 85-тен кем, бұл ЖҚЖ функциялық қызметі қалыпты жағдайда екенін айтады [1].

Қорытындысы. Осылайша, алынған мәліметтер хронотипке байланысты денсаулық жағдайының типологиялық "портретін" құруға мүмкіндік берді. Биоритмдердің түріне байланысты денсаулық жағдайының ерекшеліктерін ескере отырып, еңбек және

демалыс режимін, қозғалыс белсенділігін және жалпы өмір салтын ұтымды етуге бағытталған тиімді жеке сауықтыру шараларын жүргізуге мүмкіндік береді.

Әдебиеттер тізімі:

1. Балбатун, О.А. Методы диагностики и значение хронотипов человека/ О.А. Балбатун // Медицинские знания. – 2011. - No 1. – С. 24-26.
2. Барбараш, Н.А. Оцените свое здоровье сами / Н.А. Барбараш, В.И. Шапошникова. – СПб, 2003. – 256с.
3. Вайнер, Э.Н. Валеология / Э.Н. Вайнер. – М.: Флинта: Наука, 2010. – 232с.

РЕЗЮМЕ

Қайыржанов Р.М., Ирмуханов Б.Б., Қожақметова Д.Ә.

Особенности состояния здоровья студентов в зависимости от хронотипа

Патологиялық физиология кафедрасы

Ғылыми жетекші: Аuezова Д.С.

Западно Казахстанский медицинский университет имени Марата Оспанова

В вопросе здоровья важным фактором является учет индивидуальных особенностей человека. Особенности личности определяют не только predetermined внешние фенотипические признаки, но и повседневное поведение, образ жизни, профессиональный выбор, предрасположенность к различным предрасполагающим заболеваниям.

RESUME

Kaiyrzhanov R.M., Irmukhanov B.B., Kozhakmetova D.

Features of the health status of students depending on the chronotype

Department of Pathology and physiology

Auezova D.S.

West Kazakhstan Medical University named after Marat Ospanov

In the matter of health, an important factor is taking into account individual characteristics of a person. Personality traits determine not only predetermined external phenotypic signs, but also everyday behavior, lifestyle, professional choice, predisposition to various predisposing diseases.

УДК 616.12-057(574.13)

Момышева.А.С., Алпысбай.Н.Е.

АҚТӨБЕ ФЕРРОҚОРЫТПА ЗАУЫТЫ ЖҰМЫСШЫЛАРЫ АРАСЫНДАҒЫ ЖҮРЕК-ҚАНТАМЫР ЖҮЙЕСІ АУРУЛАРЫНЫҢ КЕЗДЕСУ ЖИЛІГІ

Патологиялық физиология кафедрасы

Ғылыми жетекші: Нурымова Г.К.

Марат Оспанов атындағы Батыс Қазақстан медицина университеті КеАҚ,
Ақтөбе қаласы, Қазақстан Республикасы

Кілттік сөздер: зиянды әдеттер, металдық феррохром, ретроспективті талдау, бейорганикалық шаң, клиникалық тексеру.

Өзектілігі: Дүниежүзілік Денсаулық Сақтау Ұйымының деректері бойынша, соңғы ширек ғасырда 30-79 жас аралығындағы ересектер арасында артериялық гипертензияға шалдыққан науқастар саны 650 миллионнан 1,28 миллион адамға дейін өскен. Қазақстан Республикасында аурудың жалпы жүктемесінің едәуір бөлігі, жоғары қан қысымы (14,3%) маңызды қауіп-қатер факторлары ретінде теңгерімсіз тамақтанудан