

**Компетенции студентов транспортного вуза в области охраны  
собственного здоровья**

Достаточную актуальность в настоящее время приобретают заболевания, связанные с загрязненной экологической средой, возможными инфекционными заболеваниями. Одна из таких проблем – это бронхиальная астма. Данное заболевание имеют 300 млн. человек или 4.1 % населения. По распространению эта цифра превосходит в 5 раз ВИЧ, в 15 раз инсульт, в 20 раз рак молочной железы. Тревожный факт состоит в том, что уже 10% всех детей имеют астму, с возрастом количество больных только увеличивается. В России ежегодно умирают от астмы 43 тысячи человек [1].

К причинам, провоцирующим астму, относится не только плохая экология, но и возможное воздействие аллергических и иммунологических факторов. Этот вид астмы бывает у аллергенных людей с хроническим воспалительным процессом в дыхательной системе, на фоне повышенной чувствительности (сенсбилизация) к специфическим аллергенам. В ответ на их попадание в организм, клетками иммунной системы в большом количестве синтезируется гистамин, который вызывает бронхоспазм и отек слизистой бронхов. Развитие бронхиальной астмы провоцируют раздражающие вещества, попадающие в бронхи (пыль, сигаретный дым, то есть плохой воздух, как и обговорено ранее) и аллергены (пыльца растений, частички меха животных и перьев птиц, плесень). Кроме того, немаловажную роль в развитии заболевания играет наследственность. Важно отметить, что в группу риска попадает учащаяся молодежь, которая не соблюдает основы здорового образа жизни, ссылаясь на высокую занятость и интенсивность учебного процесса. Таким образом, появилась необходимость рассмотреть основные проблемы, связанные с факторами риска возникновения астмы у студентов.

*Цель исследования:* Определение значимости роли компетенций студентов в области профилактических мероприятий при заболевании дыхательных путей, на примере бронхиальной астмы

*Задачи исследования:* проанализировать состояние здоровья студентов; определить, на сколько, студенты готовы оказать первую помощь во время приступа астмы; проанализировать терапевтические мероприятия, используемые студентами по профилактике бронхиальной астмы.

*Организация и методика исследования.* Анализ современных литературных и информационных источников, опрос и анкетирование студентов Уральского государственного университета путей сообщения (УрГУПС), девушки и юноши с 1 по 3 курсы, в возрасте 18-22 года.

*Анализ и результаты исследования.* Согласно результатам медицинского осмотра, 14% студентов УрГУПС имеют бронхиальную астму. Согласно, проведенному опросу, у основной категории студентов сильно развита пылевая, перьевая, пылевая аллергии, что введет к бронхиальной астме, если не применять методы, направленные на снижение риска данного заболевания. Более, чем у 90% данной категории студентов, заболевание появилось в детстве в 5-8 лет и продолжается до сих пор, сопровождается, в основном, одышкой и посинением губ, а также кожных покровов, снижением работоспособности, резкой усталостью, головной болью, бывают случаи потери сознания. 91% астматиков, студентов УрГУПС носят с собой медицинские дозаторы, как для регулярного применения, так и для экстренного случая.

Анкетирование студентов-астматиков показало, что к основным симптомам астмы они относят наличие выраженного сухого кашля. Данный кашель – это первый признак, который имеет тенденцию к прогрессированию. Огромное количество студентов ссылаются на одышку, которая может усиливаться при развитии приступа астмы. А как известно, наличие приступов бронхиальной астмы сопровождается резким усилением кашля и одышки, после которых из дыхательных путей обильно выделяется мокрота [2].

Интересно, что согласно опросу, все студенты не считают больных астмой изгоями и относятся к ним с сочувствием. Определено, что 45% респондентов знают симптомы астмы, а остальные 36 % обратились бы к врачу после первого случая и 19 % студентов обратились бы к врачу после второго случая.

По медицинским показателям, данная категория студентов относится к специальному, оздоровительному отделению и имеет определенные ограничения по физической нагрузке. Таким образом, опрос студентов показал, астма вносит в жизнь респондентов дискомфорт, но, при этом, можно все-таки жить нормально, если соблюдать определенные требования по ограничению факторов риска, вызывающих проявление приступов астмы.

*Определить, на сколько, студенты готовы оказать первую помощь во время приступа астмы.*

Согласно информационным источникам, в поселке Нейво-Рудянка, Свердловской области, не дождавшись приезда скорой помощи, скончалась молодая женщина от приступа астмы. Машина с медиками прибыла спустя 40 минут после вызова, после чего водитель какое-то время искал дом пострадавшей. Местные жители винят в произошедшем «оптимизацию здравоохранения», из-за которой пункт скорой помощи поселка был закрыт властями. Жертвами этого нововведения стали трое погибших [3]. В таком случае, особо важно уметь оказать первую помощь при случившемся приступе.

Анкетирование студентов по данному вопросу показало, что 81% респондентов быстро бы нашли в карманах пострадавшего дозатор и оказали первую помощь. Интересно, что все-таки 19% студентов растерялись бы и таким, образом не оказали бы никакой быстрой, первой помощи. Таким образом, существует фактор риска, приводящий к гибели больных астмой. Поэтому очень важно проводить профилактические мероприятия, для предотвращения приступов астмы и по оказанию первой помощи при остром приступе.

Во-первых, терапия астмы имеет два основных направления – устранение (купирование) приступа и предотвращение его развития в будущем. Для купирования приступа астматического статуса проводится неотложная помощь с выполнением экстренных мероприятий. Такое лечение проводится в условиях стационара, астматический статус 2 и 3 стадии – в палате интенсивной терапии.

Терапевтические мероприятия по профилактике приступов астмы должны выполняться студентами постоянно, их выполнение возможно в домашних условиях. Респонденты знают, что им необходимо постоянное медикаментозное лечение противовоспалительными, антигистаминными средствами с использованием бронхолитиков (средства, расширяющие бронхи). При этом известно, что дозу, комбинацию и кратность приема этих препаратов врач определяет индивидуально. Большое значение имеет правильное применение средств физической культуры, а именно, правильно подобранных физических упражнений. При астме рекомендуется дыхательная гимнастика – специальные упражнения, которые уменьшают повышенную реактивность бронхов и их воспаление (поочередное дыхание через левую и правую ноздрю, дыхание животом). Лечение астмы можно проводить народными средствами, но только после согласования с врачом. Терапия сердечной астмы заключается в улучшении сердечной деятельности с помощью сердечных гликозидов и лечении основного заболевания. Астма является хронической патологией, поэтому ее лечение продолжается постоянно. При правильном подходе качество жизни студента улучшится, не будет приступов, возможность жизненной активности возрастет.

*Выводы.* Таким образом, исследования показали, что достаточно большое количество студентов имеют заболевания дыхательных путей, таких, как бронхиальная астма. Данное заболевание действительно представляет угрозу для нормального существования и жизнедеятельности учащейся молодежи. Существует высокий риск гибели студентов, больных астмой, т. к. не все студенты готовы оказать первую помощь астматику при возникшем приступе. В связи с этим, студентов необходимо обучать методам профилактики данного

заболевания, а так же приемам первой помощи при приступе бронхиальной астмы.

#### *Список литературы*

1. Емельянов А.В., Сергеева Г.Р., Коровина О.В. Современная терапия бронхиальной астмы [Электронный ресурс] / А.В.Емельянов – Режим доступа: <http://www.cyberleninka.ru/article/sov-remennaya.../> 2012

2. Антонюк М.В., Минеева Е.Е., Юренко А.В. Комплексная реабилитация больных бронхиальной астмой [Электронный ресурс] / М.В.Антонюк – Режим доступа: <http://www.cyberleninka.ru/article/test-po-.../> 2017

3. Что такое астма. Информационно-медицинский портал [Электронный ресурс] / – Режим доступа: <http://www.astmanews.ru/smert-ot-astmy-v-sverdlovskoj-oblasti/> 2016.

**Спасибо А.Е., Пермяков О.М.**

Российский государственный профессионально-педагогический университет,  
г. Екатеринбург

#### **Положительное влияние плавания на дыхательную систему обучающихся**

В настоящее время прослеживается тенденция ухудшения общего уровня здоровья у обучающихся. Большинство людей начинает осознавать то, что необходимо соблюдать основы здорового образа жизни, повышать уровень здоровья и физическую активность. Привычки и обычаи, которые сложились прошлыми поколениями, не соответствуют требованиям современного общества, что усугубляется серьезным обострением проблем социального характера. Состояние здоровья обучающихся является значимым показателем, так как от этого зависит демографическое, политическое, социально-экономическое развитие страны.

Помимо наличия у себя вредных привычек, таких как курение, распитие алкогольных напитков, обучающимся приходится часто ограничивать свою естественную двигательную активность, длительное время поддерживать