

Користування таким фундаментальним підручником було б дуже непростим, якби він не містив навігатора – алфавітного покажчика наприкінці кожного тому.

Як будь-яка фундаментальна праця не може бути ідеальною і всеосяжною, так і даний підручник, незважаючи на значний об'єм (1960 сторінок), все ж таки має одну прогалину. Автору даної рецензії здається, що в 2-му томі не вистачає однієї глави – «Біохімія ендокринної системи», хоча це частково компенсується главою 23 про інформони. Але це зауваження не є принциповим і абсолютно ніяким чином не знижує високої цінності даного підручника і може бути враховане при перевиданні підручника, на яке він повністю заслуговує. Він може бути рекомендованим не тільки магістрам і аспірантам біологічних спеціальностей, але й медикам, ветеринарам, зоотехнікам, екологам. Цей підручник повинен стати настільною книгою для викладачів перелічених спеціальностей.

Наприкінці рецензії її автору хочеться висловити одне побажання: підручник Л. І. Остапченка та В. К. Рибальченка «Біологічна і біоорганічна хімія» у двох томах (ВПЦ «Київський університет», 2014-2015 рр.), присвяченій світлій пам'яті академіків П. П. Богача і М. Є. Кучеренка, необхідно висунути на здобуття академічної чи державної премії, на яку автори безумовно заслуговують.

УДК 613.62

А. А. Вішок

ІВНІЗ «Міжнародна академія екології та медицини», м. Київ

### ПРОФЕСІЙНІ ХВОРОБИ ПЕДАГОГІВ

У статті висвітлено сутність поняття “професійне захворювання” загалом та детально проаналізовані професійні хвороби педагогів. З-поміж найбільш поширених хвороб варто виокремити такі, як фарингіт, ларингіт, тромбофлебіт, варикозне розширення вен, цукровий діабет, гіпертонія, стенокардія, інфаркт міокарда тощо. Зазначено, що професія педагога є однією з найбільш стресових. Вона вимагає постійного емоційного та фізичного навантажень, що негативно впливають на самопочуття вчителя, працездатність, професійне здоров'я і якість його роботи.

**Ключові слова:** професійна хвороба, стрес, емоційне напруження, фарингіт, ларингіт, тромбофлебіт, варикозне розширення вен, цукровий діабет, гіпертонія, стенокардія, інфаркт міокарда.

Нині професія педагога – одна з найважливіших і найнеобхідніших у світі. Саме освітяни підвищують інтелектуальний рівень нації, закладають підвалини розвитку науки, освіти та мистецтва. Викладач має справу з конкретними людьми, проте його завдання не лише особистісно, а й суспільно зумовлене – підготовка підростаючого покоління до активної участі в житті суспільства. Крім того, педагог повинен бути непересічною, високоморальною особистістю, яка не лише передає свій досвід, але й виховує молодь. Одночасно педагоги, як і лікарі, військові, стюардеси чи спортсмени, мають свої професійні хвороби, які негативно впливають на життя спеціаліста загалом та його здоров'я зокрема. Саме цим і визначається актуальність статті.

Варто зазначити, що професійним називається захворювання, спричинене впливом на працівників шкідливих умов праці; це – патологічний стан людини, обумовлений роботою і пов'язаний з надмірним напруженням організму або несприятливою дією шкідливих виробничих чинників [5].

Як відомо, професійне захворювання виникає протягом незначного проміжку часу (однієї зміни або доби) та називається гострим. А те захворювання, яке виникає протягом більш тривалого часу у медицині називають хронічним.

Професійне здоров'я педагога є необхідною умовою його активної життєдіяльності, реалізації, розвитку творчого потенціалу. Воно впливає на здоров'я його учнів чи студентів, а також на результати всього навчально-виховного процесу. Нездоровий педагог не може забезпечити вихованцю належний рівень уваги, індивідуальний підхід, ситуацію успіху тощо. Психологічні розлади у викладача, часті зміни настрою, прояви синдрому “згорання” впливають на здоров'я його учнів. Тому проблема збереження і зміцнення здоров'я педагогічного працівника повинна бути однією з найпріоритетних та найважливіших у його життєвій та фаховій сферах [2].

Психологією доведено, що педагогічна діяльність належить до професій типу “людина – людина”. Вона за суспільними функціями, вимогами до професійно значущих особистісних якостей, за складністю психологічного напруження та емоційного навантаження наближається до діяльності медичного працівника, артиста, вченого, письменника тощо.

Професія педагога належить до стресогенних, найнапруженіших у психологічному плані. Вона вимагає від людини постійної саморегуляції. Емоційне навантаження освітянина значно вище, ніж у менеджерів керівної ланки та банкірів, тобто тих, хто безпосередньо працює з людьми кожного дня.

Висока емоційна напруженість зумовлена тим, що постійно виникає велика кількість стрес-факторів, які впливають на самопочуття вчителя, його працездатність, професійне здоров'я, креативність, витривалість і якість роботи. Педагогічна діяльність має загальні фактори ризику для здоров'я працівників розумової сфери. З-поміж них можна виокремити такі, як нервово-емоційне напруження, інформаційні перевантаження, гіпокінезія тощо. Також існують і специфічні фактори, які безпосередньо впливають на працездатність та результативність надання викладачем освітніх послуг. Це, як відомо, може бути значне голосове навантаження, фізичне та психічне переважання, великий обсяг зорової роботи, порушення режиму праці і відпочинку тощо. Професія вчителя нині фемінізована. Саме тому значними факторами ризику називають ще й завантаженість роботою вдома, брак часу для сім'ї та дітей.

Говорячи про професійні хвороби педагогів варто згадати про таке актуальне та важливе поняття, як стрес. Його прояви в роботі вчителя надзвичайно різноманітні. Спеціалісти виокремлюють насамперед тривожність, депресію, фрустрованість (стрес "втраченої надії"), емоційне спустошення, виснаження, а також професійні хвороби. Один із наслідків тривалого професійного стресу - синдром емоційного "вигорання". Його визначають як стан фізичного, емоційного і розумового виснаження педагога, що супроводжується розвитком негативної самооцінки, негативного ставлення до роботи і втратою розуміння і співчуття стосовно іншої людини (к. Маслач). Високий рівень "вигорання" вчителів із значним стажем роботи зумовлений тривалою дією професійних стресів. А високий рівень "вигорання" молодих освітян пов'язаний із відсутністю досвіду роботи із сучасним підростаючим поколінням [7].

Широко відомо, що вчительська професія вимагає особливого напруження емоційних і фізичних сил. Постійна концентрація уваги, підвищена нервова напруга, необхідність говорити протягом кількох годин щодня стали наслідком хронічних захворювань горла і гортані, а також астенічно-невротичних розладів практично всіх вчителів.

До професійних захворювань педагогів належать також афонія, ларингіт, фарингіт тощо. Психогенні захворювання голосу виявляються порушенням вербальної комунікації внаслідок щоденних емоціональних конфліктів, які виникають під час навчально-виховного процесу. Найскладнішим захворюванням з-поміж вчени виокремлюють афонію. Психогенна афонія проявляється повною втратою голосу, але при цьому зберігається шепітлива мова у викладача. Вона, на думку науковців, може бути також наслідком хворобливих процесів голосових зв'язок, професійного стомлення голосу людини [2].

Варто також згадати про таку поширену з-поміж сучасних педагогів хворобу, як фарингіт. Вона класифікується як запалення задньої стінки горла. По-перше, поширеними причинами фарингіту є ті фактори, що подразнюють слизову оболонку. Це, як відомо, значний холод, тривала бесіда, куріння, занадто гаряча або гостра їжа, вдихання гарячої пари тощо. Іншою причиною може бути виділення при запаленні навколоносових пазух, які стікають по задній стінці глотки, подразнюючи її. Схожі симптоми також спостерігаються під час таких вірусних інфекцій, як грип чи грві [12].

Не менш складною та поширеною хворобою викладачів можна назвати ларингіт. Його визначають як запалення слизової оболонки і підслизового шару горла і трахеї. Найчастіше таке захворювання виникає внаслідок таких хвороб, як риніт, тонзиліт, коклюш, скарлатина чи кір. У рідкісних випадках ларингіт з'являється окремо. Це пов'язано із значним та тривалим переохолодженням горла, перенапруженням голосу, особливо у співаків, акторів, педагогів, а також із зловживанням алкогольних напоїв та тютюнопалінням. Ларингіт часто виникає у людей із видаленими мигдалинами [6].

Необхідно також сказати, що через малу кількість будь-якого руху м'язи та хребетні диски викладача живляться недостатньо. Тобто, можна очікувати розвитку такої небезпечної та поширеної хвороби, як м'язова дистрофія. Найчастіше ця хвороба виникає у філологів або у вчителів початкових класів. Вони тривалий час перевіряють зошити, сидячи на стільці декілька годин поспіль. Під поняттям «м'язова дистрофія» об'єднується група спадкових хронічних первинних захворювань скелетної мускулатури. Вони мають подібні клініко-морфологічні прояви. [8].

У викладача, який має м'язову дистрофію, значно виражені м'язові болі, остеохондроз, який супроводжується цілою низкою неприємних симптомів, геморою, а в чоловіків ще може розвиватися простатит.

Варто знати, що у тих освітян, які тривалий час працюють з комп'ютерною технікою, тобто багато друкують на клавіатурі, внаслідок нерівномірного і сильного напруження сухожиль, які розташовані у зап'ястках, може розвинути променевоzap'ястний синдром. Сухожилля поступово починають набрякати, затискаючи нерв, що призводить до виникнення больового синдрому й повільного відмирання життєво важливого нерва [9].

Ще однією проблемою викладачів є те, що вони значну частину робочого дня проводять стоячи. В цьому випадку виникає захворювання вен: тромбофлебіт або варикоз. Тромбофлебіт визначають як запалення стінки вени із закупоркою її згустком крові або тромбом. Найчастіше спостерігають тромбофлебіт нижніх кінцівок. Більшість вчених доводять, що таке захворювання розвивається при стрептококовій та стафілококовій інфекції та уповільненні потоку крові [11]. Варикозне розширення вен або варикозна хвороба - це захворювання, яке характеризується нерівномірним розширенням вен, збільшенням їх довжини, звуження венозної стінки і утворення у ній патологічних вузлів.

Варикоз - це самостійне захворювання судин, які несуть кров до серця (вен), але часто поєднане з іншими захворюваннями, або виступає їх наслідком. Він характеризується розширеністю і звивистим характером вен стопи, гомілки і стегна. Таке захворювання викликає почуття тяжкості й болю в ногах, швидку втомлюваність і набряклість, нерідко зміни шкіряного покриву [1].

Ще однією проблемою учителів є неправильне харчування, що призводить до низки захворювань. Якщо відбувається порушення жирового обміну, то це може призвести до ожиріння. Також до зайвої ваги призводить і порушення обміну вуглеводів. Це говорить про те, що цукор не може самостійно потрапити в організм. Таке захворювання називають цукровий діабет. Він розвивається внаслідок значної недостатності гормону інсуліну. Саме тому у педагогів часто виникає стійке підвищення рівня глюкози в крові, яке класифікують як гіперглікемія. Це захворювання характеризується хронічним перебігом і порушенням вуглеводного, жирового, білкового, мінерального і водно-сольового обмінів речовин [13].

Також від харчування людини залежить його кров'яний тиск. Якщо воно підвищено, то таке захворювання називається гіпертонією. Для гіпертоніків дуже важливим є режим сну та активного способу життя. Спати необхідно від семи-восьми годин на добу і більше. Якщо вас турбує безсоння, то не варто сподіватися на транквілізатори [3].

Варто наголосити, що нерідко кров'яні артерії освітян мають велику кількість жирових клітин. Саме тому може виникати стенокардія як різновид ішемічної хвороби серця із значними больовими симптомами. Стенокардія значно поширена з-поміж людей зрілого, а також літнього віку. Так, у віці 40-55 років цією хворобою страждає 3-5 зі 100 досліджуваних, а у віці від 60 років – кожен п'ятий [10].

Як наслідок стенокардії може призвести до інфаркту міокарда, що є однією із форм ішемічної хвороби серця. Це захворювання супроводжується ішемічним некрозом ділянки міокарду та повною або частковою недостатністю кровопостачання. За минулі 20 років смертність від інфаркту міокарда з-поміж чоловіків зросла на 60%. Жінки до 50 років це захворювання мають не так часто. За результатами статистики, людина, у якої був інфаркт, отримує інвалідність, причому летальний результат з-поміж всіх хворих складає близько 10-12% [4].

#### Висновок

Отже, професія педагога – одна із найбільш творчих і складних професій. І хоча існує ціла низка професійних хвороб, які зазначені вище, та все ж освітянська нива - необхідна складова життя суспільства, а педагог-професіонал має важливе значення у державотворенні, формуванні національної свідомості і духовної культури громадян України.

#### Список літератури

1. Varykoz [elektronnyi resurs]. - Rezhym dostupu: <https://uk.wikipedia.org/wiki/%d0%92%d0%b0%d1%80%d0%b8%d0%ba%d0%be%d0%b7>
2. Haiduk L. Profesiini khvoroby ta shliakhy yikh profilaktyky / L. Haiduk, I. OtvaHa // okhrona pratsi. – 2004. – No. 11. – S. 36-38.
3. Zhyvemo z hipertoniieiu [elektronnyi resurs]. - Rezhym dostupu: <http://apteka-traw.com/zhyvemo-z-gipertoniyeu.html>
4. Infarkt miokarda — prychyny, symptomy i oznaky infarktu miokarda [elektronnyi resurs]. - Rezhym dostupu: <http://albioniko.kiev.ua/infarkt-miokarda-prichini-simptomi-i-oznaki/>

5. Katrenko L. A. Okhrona pratsi v haluzi osvity / L. A. Katrenko, I. P. PISTUN // - navchalnyi posibnyk. – sumy: univertsytetska knyha, -2001. – 339 s.
6. Larynhit [elektronnyi resurs]. - Rezhym dostupu: <http://prostuda.net.ua/ua/treatment/diseases/laryngit/>
7. Meshko H.M. Vstup do pedahohichnoi profesii / H. M. Meshko // – Kyiv : Akademvydav, - 2010. – 200 s.
8. Prohresyvnna miazova dystrofiia. Formy i oznaky miazovoi dystrofii u ditei [elektronnyi resurs]. - Rezhym dostupu: <http://i-medic.com.ua/index.php?newsid=10396>
9. Profesiini zakhvoriuvannia vchyteliv [elektronnyi resurs]. - Rezhym dostupu: [http://kppo.kharkov.ua/stattya\\_berezhit\\_sebe](http://kppo.kharkov.ua/stattya_berezhit_sebe)
10. Stenokardiia – symptomy, likuvannia, oznaky, napad stenokardii [elektronnyi resurs]. - Rezhym dostupu: <http://diagnoz.net.ua/kardiologiya/4968-stenokardya-simptomi-likuvannya-oznaki-napad-stenokardyi.html>
11. Tromboflebit [elektronnyi resurs]. - rezhym dostupu: <https://uk.wikipedia.org/wiki/%d0%a2%d1%80%d0%bc%d0%b1%d0%be%d1%84%d0%bb%d0%b5%d0%b1%d1%96%d1%82>
12. Farynhit, symptomy ta likuvannia – likuiemo farynhit v domashnikh umovakh [elektronnyi resurs]. - Rezhym dostupu: <http://diagnoz.net.ua/likyvanja-ditej/24185-faringt-simptomi-ta-likuvannya-lykuyemo-faringt-v-domashnh-umovah.html>
13. Tsukrovoyi diabet [elektronnyi resurs]. - Rezhym dostupu: [https://uk.wikipedia.org/wiki/%d0%a6%d1%83%d0%ba%d1%80%d0%be%d0%b2%d0%b8%d0%b9\\_%d0%b4%d1%96%d0%b0%d0%b1%d0%b5%d1%82](https://uk.wikipedia.org/wiki/%d0%a6%d1%83%d0%ba%d1%80%d0%be%d0%b2%d0%b8%d0%b9_%d0%b4%d1%96%d0%b0%d0%b1%d0%b5%d1%82)

## Реферати

### ПРОФЕССИОНАЛЬНЫЕ БОЛЕЗНИ ПЕДАГОГОВ

Вицюк А. А.

В статье описано понятие "профессиональное заболевание" в целом и подробно проанализированы профессиональные болезни педагогов. Среди наиболее распространенных болезней можно выделить такие, как фарингит, ларингит, тромбоз вен, сахарный диабет, гипертония, стенокардия, инфаркт миокарда и тому подобное. Сказано, что профессия педагога является одной из самых стрессовых. Она требует постоянных эмоциональных и физических нагрузок, которые негативно влияют на самочувствие учителя, работоспособность, профессиональное здоровье и качество его работы.

**Ключевые слова:** профессиональная болезнь, стресс, эмоциональное напряжение, фарингит, ларингит, тромбоз вен, варикозное расширение вен, сахарный диабет, гипертония, стенокардия, инфаркт миокарда.

Статья надійшла 17.03.2017 р.

### OCCUPATIONAL TEACHERS' DISEASES

Alla Vitsiuk

The essence of the concept of "occupational disease" is generally analyzed and the occupational diseases of teachers is represented in detail in this article. Among the most common diseases we should notify such as pharyngitis, laryngitis, thrombophlebitis, varicosity, diabetes, hypertension, angina pectoris, myocardial infarction and others. It is noted that the profession of teacher is one of the most stressful. It requires constant emotional and physical stress, affecting the teacher's health and quality of his work.

**Key words:** occupational disease, stress, emotional stress, pharyngitis, laryngitis, thrombophlebitis, varicosity, diabetes, hypertension, angina pectoris, myocardial infarction.

УДК 37.014: [376.68:616.31]

Т. І. Матвійків

ДВНЗ «Івано-Франківський національний медичний університет», м. Івано-Франківськ

### АКТУАЛЬНІ АСПЕКТИ РОБОТИ З ІНОЗЕМНИМИ СТУДЕНТАМИ: ПРОФЕСІЙНО-ПЕДАГОГІЧНИЙ ЗРІЗ

У статті проаналізовані актуальні аспекти роботи з іноземними студентами, що спонукають їх до навчання у вищих освітніх медичних закладах України. Доведено, що реалізація цих аспектів можлива лише за умови обов'язкової професійно-педагогічної підготовки викладачів до якісно нової організації їхньої діяльності.

**Ключові слова:** професійно-педагогічна підготовка, викладач, культура спілкування, іноземні студенти.

В Івано-Франківському національному медичному університеті в 2016-2017 навчальному році навчається 1410 студентів – іноземних громадян, які презентують 57 країн світу. Упродовж 11 років гармонійно на динамічно розвивається форма навчання іноземців англійською мовою. За рішенням Вченої ради, в Івано-Франківському національному медичному університеті (ІФНМУ) на базі стоматологічного факультету та Центру стоматології університетської клініки створений та активно функціонує впродовж чотирьох років навчальний практично-орієнтований центр (НПЦ) «Стоматологія», який об'єднує 15 фантомних та клінічних залів різного функціонального призначення, де студенти мають можливість опрацювати основні практичні навички з різних розділів профільних стоматологічних дисциплін. Приміщення НПЦ «Стоматологія» використовуються для проведення практичних занять зі студентами, консультацій, самостійної роботи студентів під керівництвом викладачів, підготовки до Державної атестації випускників, складання студентами практичної частини підсумкових модульних контролів зі стоматологічних дисциплін. Окрім цього, клінічні зали НПЦ оснащені усім необхідним обладнанням та інструментарієм для опанування студентами практичних навичок по препаруванню зубів для подальшого пломбування, протезування, проведення етапів професійної гігієни ротової порожнини, планування лікування патології пародонта, із можливістю збору матеріалу і оцінка