

ется в 0,6 балла, а также плюс 50% баллов от суммы 4 видов (бег на короткие и длинные дистанции, прыжок в длину с места, силовая гимнастика) по 10-балльной таблице оценок физической подготовленности. Сумма баллов, набранная студентом за семестр, не более 30 баллов.



Студент, пропустивший 50% занятий, не допускается к экзамену. Данный студент, после серии дополнительных занятий, добывает недостающее количество баллов и допускается к комплексному экзамену. Комплексный экзамен состоит из двух разделов:

• *практический раздел*: баллы, заработанные на длинной дистанции, идут в экзамен обязательно, а также в экзамен идут баллы одного вида из трёх (бег на 100 м, прыжок в длину с места, силовая гимнастика), которые оцениваются по 10-балльной таблице оценок физической подготовленности (не более 20 баллов).

• *теоретический раздел*: тестирование, которое оценивается в 20 баллов.

Разнообразие применяемых форм и средств физического воспитания в вузе будет способствовать совершенствованию рейтинговой системы оценки физической подготовленности студентов и планомерной подготовке их к выполнению Президентских тестов, а также формированию у студентов устойчивого интереса к регулярным занятиям физической культурой и спортом.

#### *Түйін*

*Қазіргі қоғамдағы педагогикалық институттағы дене тәрбиесінің формалары мен құралдары.*

#### *Conclusion*

*The forms and means of physical education at the Pedagogical Institute in modern society.*

### **РОЛЬ HELICOBACTER PYLORI В ВОЗНИКНОВЕНИИ ЗАБОЛЕВАНИЙ ЖЕЛУДОЧНО-КИШЕЧНОГО ТРАКТА**

**Смаглий С.Н.**

Ученые утверждают, что у людей, страдающих язвой и гастритом, неоправданно часто плохое, подавленное настроение. И это не мудрено, ведь от того, насколько исправно желудок справляется с пищей, зависит работа всего организма и нервной системы в том числе. Всему виной бактерия *Helicobacter pylori*, которая была открыта в 1979 г. австралийскими исследователями Робинот Уорреном и Барри Маршаллом, за что в 2005 году они получили Нобелевскую премию. По нескольким причинам открытие *Helicobacter pylori* можно назвать действительно революционным:

– было выяснено, что кислая среда обитания в желудке для *Helicobacter pylori* не помеха, она прекрасно там выживает и вызывает большинство желудочных заболеваний. Ранее считалось, что бактерии в такой кислой среде не выживают;

– именно *Helicobacter pylori* представляет собой основную причину заболеваний двенадцатиперстной кишки и желудка;

– *Helicobacter pylori* можно уничтожить посредством антибиотиков, а также иных лекарств, которые способны регулировать уровень кислотности в желудке.

Около половины населения земного шара являются носителями *Helicobacter pylori*. На Западе частота ее встречаемости составляет от 25 до 50%, в странах третьего мира – до 80% населения. *Helicobacter pylori* встречается чаще у взрослых, проявляется в виде воспаления в желудке – гастрита. Но в 80% случаев у носителей не возникает клинических жалоб, и только у 10–20% пораженного населения развивается язва желудка или 12-перстной кишки. У 1% из них через много лет возникает рак желудка.

К сожалению, зловредную хеликобактерию подхватить можно где угодно: при тесном длительном контакте с носителем *Helicobacter pylori*, через общую посуду и полотенце, при несоблюдении правил личной гигиены. Чтобы заразиться, достаточно не помыть руки перед едой, перекусить на ходу яблоком прямо с прилавка.

Для защиты своего желудка от заболевания необходимо избегать других провоцирующих факторов, а именно:

- не терроризировать желудок обжорством, но и не голодать. Есть понемногу, 5–6 раз в день;
- избавиться от вредных привычек – курения и крепкого алкоголя;
- не нервничать по пустякам;
- принимать лекарства только по назначению врача и только тогда, когда это действительно необходимо.

Способ заражения *Helicobacter pylori* оральный, то есть через рот. Однако он не относится к высокозаразным микробам. Для того чтобы произошло проникновение *Helicobacter pylori* в организм, контакт с ним должен быть достаточно тесным и длительным. Будучи выявлен у одного человека, он обнаруживается и у других членов семьи. Большинство людей заражаются в детстве, в обстановке высокой скученности и тесноты и плохих санитарно-гигиенических условиях. *Helicobacter pylori* находится в желудке, возбуждая вокруг себя воспалительную реакцию. Этот процесс может привести к повреждению слизистой желудка и образованию в ней язвы. Этот микроб может также быть ответственным за множество других проблем, от плохого запаха изо рта до болезней сердца. Хроническое заражение *Helicobacter pylori* может привести к развитию железодефицитной анемии, а также вызвать уменьшение числа тромбоцитов в крови.

Обычно колонизация *Helicobacter pylori* происходит в детстве, но при отсутствии лечения микроб персистирует в течение всей жизни. В тех редких случаях, когда эти процессы впервые обнаруживаются у взрослых, отмечают выраженный гастрит с гипохлоргидрией, дискомфорт в эпигастральной области, тошноту. Персистенция (сохранение в организме) *Helicobacter pylori* является центральным звеном патогенеза (развития) заболеваний, вызываемых этим микроорганизмом. Изъязвления слизистой оболочки желудка встречаются

у лиц среднего возраста после долгих лет инфицирования и воспаления, а аденокарцинома желудка диагностируется после довольно долгого периода хронического воспаления и повреждения эпителиальных клеток желудка.

*Helicobacter pylori* – грамотрицательная, неспорообразующая бактерия изогнутой или спиралевидной формы со множеством жгутиков. Название бактерии происходит из двух слов: «пилори», что указывает на место обитания данного микроорганизма – пилорический отдел желудка, а также «хелико», что является отображением ее формы: спиралевидной, винтообразной. Указанная форма и наличие жгутиков позволяют *Helicobacter pylori* передвигаться в толще слизи вдоль градиента pH и служат одним из факторов вирулентности. Жгутики способствуют агрегации бактерии для последующей колонизации на поверхности слизистой оболочки желудка. *Helicobacter pylori* способна вырабатывать ферменты уреазу и каталазу. При участии уреазы происходит образование углекислого газа и аммиака из мочевины, что приводит к повышению pH в цитоплазме бактерии и способствует развитию устойчивости *Helicobacter pylori* к хлористоводородной кислоте желудка, находящейся в желудочном соке. Бактерия связывается с эпителиальной клеткой за счет множественных компонентов своей поверхности.

Признаки заболевания могут появиться не сразу. *Helicobacter pylori* активизируется в момент ослабления организма, во время сбоев защитной реакции иммунной системы. Стресс, изменения в питании или ангина способствуют обострению болезни. Возникает отрыжка, боли в животе, чувство жжения и тошнота. Эти неприятные и болезненные ощущения обусловлены повысившейся кислотностью желудочного сока, что является следствием деятельности *Helicobacter pylori*. Слизистая оболочка желудка воспаляется, на поверхности появляются маленькие язвочки, становящиеся причиной больших проблем при отсутствии лечения.

Как бороться с *Helicobacter pylori*? Современные методы диагностики способны довольно быстро выявить хеликобактерии. Лабораторные и микробиологические исследования позволяют определить наличие бактерии в слизистой желудка.

Выявляемость *Helicobacter pylori* при обследовании составляет 80–90%, что является залогом успешного лечения заболеваний, вызванных этим микроорганизмом. Существует только один результативный метод лечения хеликобактериоза – так называемая эрадикация, то есть устранение, тотальное уничтожение вторгшегося в организм микробного аггессора. В настоящее время разработаны многоэтапные схемы лечения *Helicobacter pylori* с применением антибиотиков и препаратов висмута.

Профилактика заболеваний, вызванных *Helicobacter pylori*, сводится, в основном, к соблюдению личной гигиены, своевременному обследованию и лечению всей семьи, если заболевание выявлено у кого-то из родственников.

## ОТНОШЕНИЕ ПОДРОСТКОВ К СВОЕМУ ЗДОРОВЬЮ

Федоров А.И., Сивохин И.П., Исергепов К.Ш.

**Актуальность исследования.** Актуальность изучения проблемы отношения подростков к своему здоровью обусловлена несколькими причинами. Это, во-первых, исторически обусловленная смена факторов патологии, что характеризуется преобладанием неинфекционных эндогенных факторов заболеваемости и смертности населения в целом и подростков в частности [3, 35]. Во-вторых, для современных подростков характерен относительно низкий уровень культуры здоровья и культуры поведения в сфере здоровья [3, 35; 5, 5-12]. В-третьих, в последние годы существенно изменилось функционирование системы здравоохранения (*медицина стала преимущественно платной*) [2, 5-8].

Высокая научная и социальная значимость проблемы исследования непосредственно связана с выраженным ухудшением состояния здоровья современных подростков. Так, согласно результатам исследования НИИ гигиены и профилактики заболеваний детей, подростков и молодежи, около 90% российских школьников имеют отклонения в состоянии физического и психического здоровья. За период обучения в школе число здоровых детей уменьшается примерно в четыре раза; количество детей, страдающих близорукостью, увеличивается до 50%; нарушения осанки

## СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1 Методы диагностики хеликобактериоза / Под. ред. Козлова А.В., Новиковой В.П. – СПб.: «Диалектика», 2008. – С. 34-48.

2 Крылов Н.Н. Проблемы, которые не могут не волновать: утопии и реалии современного учения о язвенной болезни // Вестник хирургической гастроэнтерологии. – 2007. – №1. – С. 25-30.

### Түйін

Мақалада іш ауру трактатының туындауындағы *Helicobacter pylori* рөлі қарастырылады және оқушылар арасындағы профилактикалық жұмысының жолдары мен әдістері ашылады.

### Conclusion

The given article is devoted to the role of *Helicobacter pylori* as the cause of the digestive tract illnesses and the methods and ways of the preventive work among students.

диагностируются у 65% детей, а нервно-психические расстройства – у 40% школьников. Чрезмерные нагрузки, связанные с выполнением учебной деятельности в современной школе, способствуют возникновению хронических заболеваний у каждого второго ребенка [4, 67-68, 151-152].

На современном этапе развития общества, когда обостряется проблема оздоровления нации, особое значение приобретает не столько реализация медицинских мероприятий, направленных на лечение уже больных подростков, сколько создание социально и личностно ориентированной среды, способствующей формированию у подростков позитивного отношения к своему здоровью.

Понятие “*отношение к здоровью*” является сложным и комплексным; включает в себя несколько элементов – *когнитивный* (идеи, мнения, убеждения), *эмоциональный* (чувства, эмоции, ценности), *поведенческий* (действия и деятельность). Отношение к здоровью является одним из важнейших компонентов системы ценностей человека.

Понятие “*отношение к здоровью*” можно рассматривать с двух позиций: отношение к здоровью на уровне индивида и общества. Отношение индивида к здоровью определяется как сложившаяся на основе имеющихся у