

- practicarea sistematică a curățării umede a străzilor și a piețelor;

Concluzii

1. Studiul accentuează existența problemei poluării aerului atmosferic, ca una dintre cele mai acute preocupări sociale și de sănătate publică din Republica Moldova.
2. Dinamica incidenței și prevalenței prin maladii ale sistemului respirator este în continuă creștere.
3. S-a evidențiat necesitatea stabilirii priorităților și metodelor de micșorare a impactului poluării asupra stării de sănătate a populației, care este și continuă a fi una dintre problemele cele mai actuale.

Bibliografie

1. Concentrations and Health Effects / R. Wilson, J. Spengler (eds.). Harvard University Press, 1996. -P. 123-148. 62.
2. Directive 2008/50/EC of 21 May 2008 *on ambient air quality and cleaner air for Europe*, Official Journal of the European Communities, L 152/1, (2008).
3. Friptuleac Gr., Burlacioc A., Puiu T. și alții Aspecte igienice ale problemei "Transport, Sănătate și Mediu". Materialele Conferinței Internaționale "Impactul transportului asupra mediului ambient" Chișinău 2006, p.155-160.
4. *Raport anual - Starea factorilor de mediu în România, 2010* Cap.8. Mediul, Sănătatea și Calitatea Vieții).
5. Трифонова Т., Ширкин Л. Оценка и сравнительный анализ рисков для здоровья населения (на примере г. Владимир). Владимир: ВООО ВОИ ПУ «Рост», 2010, 80 с.
6. www.eea.europa.eu/themes/air

ESTIMAREA PROCESULUI DE STUDII ȘI CORELAȚIA CU FACTORII ESENȚIALI IMPLICAȚI ÎN STAREA DE OBOSEALĂ LA STUDENȚI

Iulia Eftodii

(Conducător științific Meșina Victor - d.m., conf. univ.)
Catedra Igienă, USMF „Nicolae Testemițanu”

Summary

Evaluation of studying process and correlation with essential factors which are involved into student's state of fatigue

The results of estimation of fatigue in students of Public Health Faculty of the State Medical and Pharmaceutical University „Nicolae Testemițanu”, are highlighted in the present work. There were evaluated essential factors involved in the development of fatigue, analyzed in dynamic by sex, years of studying.

Rezumat

În lucrare sunt prezentate rezultatele studiului ce include estimarea gradului de oboseală la studenții facultății de medicină și sănătate publică, USMF „Nicolae Testemițanu”. S-au evaluat factorii esențiali implicați în dezvoltarea oboselii, analizându-i în dinamică în funcție de sex și ani de studii.

Actualitatea

Problema oboselii reprezintă una din cele mai importante preocupări ale fiziologilor, clinicienilor și igieniștilor. Astăzi, problema oboselii a depășit granițele fiziologiei și medicinei

și a devenit o problemă socială, o preocupare a celor ce organizează și conduc activitatea fizică și intelectuală. Stresul și oboseala profesională, numite și bolile secolului, sunt cele mai grave disfuncționalități care apar în procesul muncii. Au fost efectuate cercetări valoroase cu privire la posibilitățile de prevenire a oboselii la elevi, în procesul de învățământ. [7, 8]

Fenomenul complex al oboselii trebuie abordat din perspectiva globală, urmărindu-se modul de interacțiune al factorilor care îl influențează: producția, ambianța, organizarea schimburilor etc. Investigarea și evaluarea oboselii impune cu obligativitate cunoașterea caracteristicilor diferitelor activități și a gradului de solicitare față de oamenii care le exercită.

Sindromul de oboseală apare în toate grupurile etnice și rasiale, precum și în țările din întreaga lume. Oboseala cronică este uneori observată la membrii aceleiași familii, dar aceasta nu este o dovadă că boala ar fi contagioasă. În schimb, este posibil să existe o legătură familială sau genetică. Oboseala cronică este mai puțin frecventă la copii decât la adulți. Studii recente au arătat că ea se manifestă la persoanele între 25-45 ani. Femeile sunt identificate cu sindromul de oboseală cronică de 4 ori mai frecvent ca bărbații, totuși, sexul nu este neapărat un factor de risc, iar faptul că la femei acest sindrom este mai frecvent ca la sexul masculin se explică prin adresabilitatea mai crescută a femeilor la medic atunci când apar simptomele clinice. [1]

Pe măsură ce munca intelectuală a dobândit o importanță din ce în ce mai mare, introducerea mecanizării și automatizării a extins considerabil acest gen de activitate, iar munca științifică a devenit chiar un factor de producție, atenția cercetătorilor s-a îndreptat spre studiul solicitării nervoase, începând de la celulă și până la funcțiile cele mai complexe ale sistemului nervos central. [3]

Oboseala în muncă este un fenomen psihofiziologic normal, care apare la oricare om sănătos, în principal ca efect al efortului prelungit în muncă dar și a unor factori fiziologici, psihologici, de organizare a muncii, socio-culturali care se pot supra-adăuga și determina instalarea precoce a acesteia. Oboseala afectează negativ capacitatea de muncă potențială, care este o variabilă individuală.

Oboseala este un fenomen fiziologic declanșat de solicitări excesive ale organismului, dar și de solicitări moderate care survin pe o perioadă mai lungă de timp. Ea apare în timpul muncii atât în urma activităților fizice, cât și a activităților intelectuale. Instalarea oboselii reprezintă practic semnalul de alarmă și ar trebui să fie urmat de încetarea activității și intrarea în faza de refacere a organismului, pentru a se evita fenomenul de epuizare. [4, 5, 6]

Scopul studiului

Identificarea factorilor ce favorizează instalarea stării de oboseală la studenți și aprecierea nivelului ei din punct de vedere subiectiv.

Material și metode

Studiul realizat este unul descriptiv, analitic și selectiv. Cercetarea s-a realizat în mai multe etape ce diferă din punct de vedere a metodologiei și a profunzimii investigațiilor. Această lucrare este o continuare a publicației recente "Estimarea gradului de oboseală la studenții USMF Nicolae Testemițanu". [2]

Studiul s-a efectuat la un grup de studenți, selectați aleator, din cadrul USMF „Nicolae Testemițanu”, facultatea medicină și specialitatea sănătate publică. Drept lot de cercetare au servit studenții anului I, II, III, IV, V, în număr de 52. Persoanele luate în studiu au vârsta cuprinsă între 18-26 ani, dintre care 32 fete și 20 băieți. Intervievarea studenților s-a realizat cu ajutorul unui chestionar de opinii care a inclus 20 de subiecte.

Rezultate și discuții

Cu scopul de a identifica factorii de risc favorizanți în declanșarea oboselii la studenți, am evaluat nivelul acesteia din punct de vedere subiectiv, prin intermediul unui chestionar de opinii.

Nivelul oboselii, s-a determinat în funcție de zilele săptămânii precum și de perioada zilei. Zilele săptămânii sunt diferite, în dependență de orarul stabilit, de volumul de lucru preconizat ș.a., astfel datele obținute atestă cel mai înalt nivel al oboselii vineri, după care urmează ziua de luni și miercuri (Fig. 1).

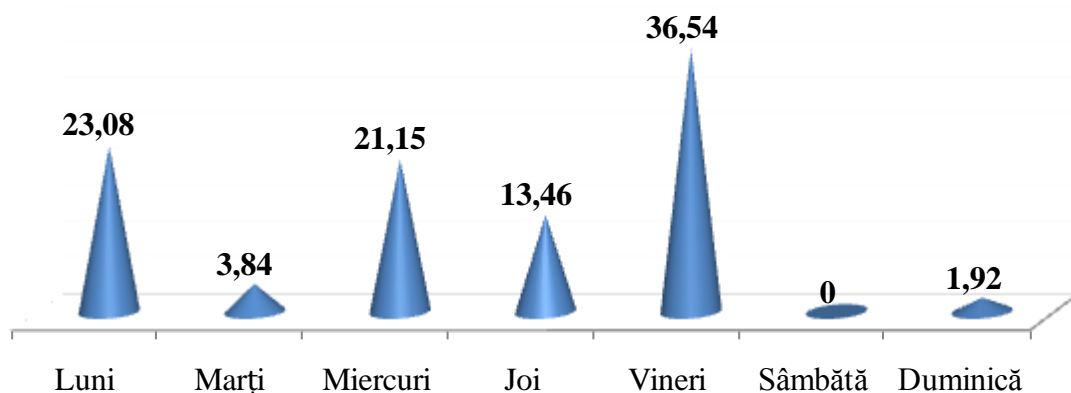


Fig.1 Repartizarea nivelului oboselii la studenți, în funcție de zilele săptămânii, (%)

Nivelul oboselii este mai accentuat seara la 51,92% din studenții supuși studiului, 36,54% se simt mai obosiți la amiază, însă 11,54% din studenți se simt obosiți chiar de dimineață. Anchetarea studenților relevă că cel mai înalt nivel de oboseală se înregistrează vineri seara cu cota 21,15% și vineri la amiază cu 15,38%, iar nivelul minim de oboseală se determină marți la amiază, marți seara și duminică seara cu valoarea 1,92%. Pentru diminețile zilelor lucrătoare de marți, joi și vineri nu s-au înregistrat nici o valoare. Date similare sunt și pentru zilele de odihnă cu excepția zilei de duminică seara când se desfășoară pregătirile către orele de luni.

Evaluarea datelor, a stabilit că cel mai înalt nivel al oboselii se urmărește în luna mai cu valoarea 36,53%, după care urmează luna decembrie cu 17,30% și luna iunie cu 13,46%. Aceste luni înregistrează valori mai înalte deoarece coincid cu finele semestrelor și perioada sesiunii. Analizând figura 2 observăm că lunile ianuarie-aprilie denotă date similare cu lunile noiembrie-august, astfel obținem rezultate ca “în oglindă”. Lunile aprilie, iulie și august coincid cu perioada vacanței și nu înregistrează nici o valoare.

Evaluarea rezultatelor întrebării: „cât de obosit vă simțiți?”, apreciind-o pe o scară de la 1 la 10, unde 1 este gradul minim de oboseală, iar 10 cel maxim, am obținut aprecierea cu 7 puncte la 23,07% din examinați, 5-6 puncte la 17,30%, 9 puncte la 13,46%, 8 puncte la 11,53%, 4 puncte la 9,61% și cel mai mic nivel 3 puncte la 7,69% studenți. Nivelul 1, 9 și 10 nu relevă nici o valoare. Un nivel mai scăzut al gradului de oboseală s-a înregistrat la anul III de studii, fiind apreciat pe scara de la 3 la 6 puncte.

Este de remarcat faptul că 80,77% din chestionați respectă odihna pasivă ziua a câte 10 minute - 3 ore, pe când 19,23% își exercită activitatea fără odihnă pasivă. Somnul de noapte la anul I de studii constituie în mediu 3-6 ore, la anul II 4-8 ore, la anul III este de 6-8 ore, iar la anul IV și anul V durata somnului este de 5-8 ore.

În urma interviuării studenților am evidențiat disciplinele care după a lor părere sunt mai grele, astfel am obținut că 81,81% din studenții anului V sunt pentru igiena muncii, 80% din studenții anului II optează pentru biochimie, 63,63% din studenții anului IV- igiena mediului, 60% din studenții anului III sunt pentru medicina socială, iar 40% din studenții anului I- pentru anatomie.

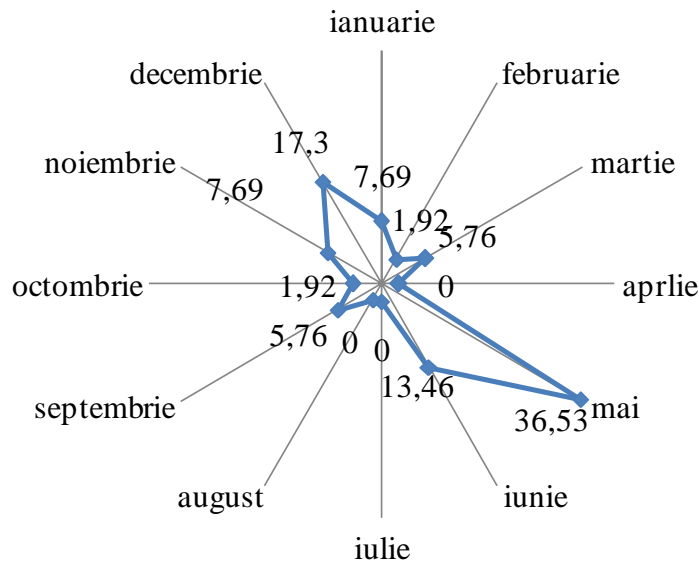


Fig.2 Repartizarea studenților în funcție de nivelul oboselii, în dinamica anuală, (%)

Analiza rezultatelor la întrebarea: ”în care perioadă a zilei de lucru vă simțiți mai obosit, când aveți ore în prima jumătate a zilei sau în a doua jumătate a ei?”, a relatat faptul că 19,23% din studenții interogați se simt mai obosiți când au ore în prima jumătate a zilei și ar prefera să le înceapă după masă, pe când 80,77% sunt categoric împotriva. Anul V de studii, toți examinații, afirmă că se simt mai obosiți în timpul orelor din jumătatea a doua a zilei.

Evaluarea rezultatelor interogării cu privire la durata pauzei între activități, a relatat că la toți anii de studii nu se respectă regimul de muncă-odihnă, pauzele mici de odihnă nu sunt organizate fiind doar o pauză mare de 30-40min. pentru luarea mesei.

Distribuția studenților după practicarea activităților extrauniversitare scoate în evidență că din anul V de studii 54,54% din respondenți sunt antrenați în activități suplimentare, după care urmează anul III cu 50%, anul IV cu 36,36%, iar din anul I și II de studii doar 20% din studenți practică ocupații extrauniversitare, mai frecvent serviciu și sport.

Studiul a relatat că 11,53% din studenți practică gărzi de noapte cu frecvență 4-12 ture în lună. Activitatea lor este de asistenți medicali sau chelneri. Trebuie de remarcat faptul că din numărul total de persoane care practică gărzi de noapte sexului feminin îi revine doar 1,44%. Analiza în funcție de anii de studii relevă că în gărzi de noapte sunt implicați studenții anului II, III și IV.

S-a stabilit că 51,92% din studenții interogați au un *hobby*. Cele mai solicitate sunt: sportul, muzica, dansul, desenul, pescuitul, croșetatul, iluzionismul, biliardul, calculatorul, ș.a.

Am evaluat cum își petrec timpul liber studenții și am constatat că 50% își petrec timpul liber activ, 38,46% timpul liber pasiv, iar 11,53% relativ pasiv și activ. Cei mai activi sunt studenții anului IV de studii.

Timpul liber activ o bună parte din studenți îl petrec la sport, ca de exemplu atletica ușoară, haltere, judo, arte marțiale, combat-sambo, înotul, fitness ș.a. Datele anchetării relevă că 63,46% din studenți practică sportul cu o frecvență de 1-4 ori în săptămână. Sportul este mai solicitat la anul III de studii cu cota 90%, după care urmează anul II, IV, I și anul V cu cea mai mică valoare 45,45%. La anii de studii I, III și V procentajul fetelor care frecventează sportul predomină asupra valorilor înregistrate la băieți, însă la anii II și IV de studii situația este inversă celor expuse mai sus.

Studentii au fost interogați cât timp zilnic utilizează calculatorul, datele obținute relatează că timpul acordat calculatorului în mediu variază de la 15 minute până la 8 ore zilnic. Acest timp se mărește în weekend când studenții au mai mult timp liber. Din numărul total de persoane expuse interogării 3,84% din studenți nu utilizează calculatorul. Din timpul liber o bună parte este acordată televizorului, 30,76% din numărul total de studenți privesc televizorul de la 10 minute până la 8 ore zilnic, acest timp crește în zilele de odihnă. Telefonul mobil le fură din timp în mediu 5 minute- 12 ore zilnic, aceștia folosindu-l pentru convorbiri, navigare în internet sau jocuri.

În acest studiu am atins problema alimentației la studenți, datele obținute oferă informație cu privire la raționalitatea, calitatea și cantitatea bucatelor consumate.

Analiza datelor relevă că anul II de studii se alimentează nerațional în 100% cazuri, după care urmează anul IV, V și anul I. Rațional, cu o cotă de doar 10%, se alimentează studenții anului I, III și V de studii. Studenții supuși studiului se alimentează calitativ în 70% pentru anii II și III, 60% pentru anul I și 45,45% pentru anii IV și V. Am observat că nu toți studenții se alimentează cantitativ satisfăcător, astfel în fiecare an de studiu sunt persoane care se limitează în alimentație din cauza curelor de slăbire sau nu dețin cantitatea suficientă de alimente. Studiul relatează că ponderea studenților care se limitează cantitativ de la alimente predomină la sexul feminin, aceasta fiind motivată prin menținerea siluetei.

Evaluarea studenților referitor la consumul de alcool a evidențiat că doar 5,76% nu consumă alcool, în rest frecvența lui diferă de la consum zilnic până la consum numai de sărbători sau o dată la 3 luni, precum și de cantitatea lui de la 100g-500g vin sau 0,25l-1,5l de bere. Datele despre consumul alcoolului indică la anumite preferințe precum berea, vinul, bere și vin sau șampanie (Fig. 3).

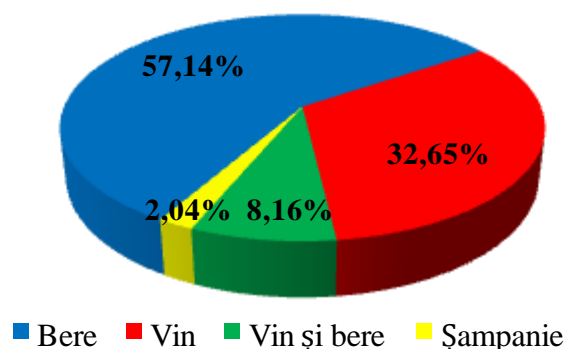


Fig. 3 Repartizarea preferințelor alcoolice, în funcție de tipul lor

Cafeaua excită prea puternic fibra nervoasă, astfel în activitatea intelectuală nu se recomandă de utilizat, totuși, rezultatele indică că 65,38% din studenții interogați consumă cafea. Cantitatea pe care o consumă variază de la o porție o dată la 3 luni până la 6 porții zilnic. Mai frecvent consumă cafea studenții anului I cu o pondere 90%, iar anul II și IV cu cota 70%.

Analiza datelor obținute relatează despre 17,30% din respondenți care fumează, sexul masculin predomină. Numărul țigărilor variază între 5-20. Fumătorii predomină în anul II de studii cu cota 60%, după care urmează anul IV cu 18,18% și anul III cu 10%, anul I și V n-a înregistrat rezultate afirmative printre intervievați. Din persoanele fumătoare de la anul II de studii o jumătate sunt fete, restul anilor nu au relevat date despre sexul feminin care fumează.

Oboseala poate fi cauzată și de afecțiunile cronice, așadar rezultatele analizei demonstrează că 42,30% din studenții interogați prezintă afecțiuni cronice. Numărul lor crește odată cu înaintarea în vârstă, astfel la anul I înregistrând doar 20% de persoane cu afecțiuni cronice, iar la anul V de studii 72,72% din examinați cu boli cronice. Afecțiunile cu frecvență mai mare sunt: gastroduodenitele, pielonefritele, ulcerele gastrice, anginele, sinusitele, ooforitele, tiroiditele,

insuficiența cardiacă ș.a. Frecvența îmbolnăvirii studenților variază de la o dată în lună până la o dată în doi ani. Oboseala poate fi indusă și de medicamente de aceea am colectat date referitor la utilizarea lor. Analiza a scos în evidență că medicamentele sunt mai frecvent utilizate de către sexul feminin, acestea fiind: antibiotice, hormonale, antiulceroase, antidepresive, analgezice, preparate pentru îmbunătățirea memoriei ș.a. Deseori medicamentele sunt folosite neargumentat și fără prescripția medicului.

Concluzii

1. Rezultatele studiului relevă că cel mai înalt nivel de oboseală se înregistrează vineri seara, la finele săptămânii de lucru, în lunile mai, decembrie și iunie.

2. Odihna pasivă în timpul zilei este prezentă la majoritatea studenților, fapt ce contribuie la restabilirea funcțiilor organismului.

3. Toți examinații anului V de studii, afirmă că se simt mai oboseți în timpul orelor din jumătatea a doua a zilei.

4. Regimul alimentar nerațional, consumul de alcool, tutun și cafea, utilizarea nerațională a medicamentelor pot servi drept factori de declanșare ai oboselii.

Bibliografie

1. Carnegie D. How to stop worrying and start living // „, Pocket Books, New York ,2002, №3, p.15-18.

2. Eftodii I., Eftodii S. Estimarea gradului de oboseală la studenții USMF “Nicolae Testemițanu”//Anale științifice, Chișinău 2012, Vol.II, Ediția a XIII-a, p.177-180.

3. Martin N. Studiul dinamicii oboselii cu ajutorul testelor de atenție // Lucrare de licență., p.176.

4. Moldovan I., Scholz M. Psihologia muncii // Editura Didactică și Pedagogică, București, 1996.

5. Omer I. Psihologia muncii // Editura Fundației România de Mâine, București, 2003, p 102-105.

6. Tabachiu A. Psihologia ocupațională // capitolul 13, p.403.

7. Геворкян Э. С., Даян Э. В., Адамян Ц. И., Баклаваджян О. Г., Минасян С. М., Григорян С. С. Изменения некоторых психофизиологических показателей студентов в период экзаменационной сессии // Гигиена труда, 2002, №3, с 41-44.

8. Кирюшин В. А., Лобанов С. П., Стунеева Г. И. Динамика психофизиологических показателей у студентов // Гигиена труда, 2003, №1, с 47-49.

ESTIMAREA STĂRII DE SĂNĂTATE ȘI CONDIȚIILOR DE MUNCĂ A PROFESORILOR DIN LICEUL TEORETIC „M.TUZLOV” PE PERIOADA ANILOR 2008-2012

Irina Bass

(Conducător științific: Victor Meșina, dr., conf. universitar)

Summary

*Estimation of the state of health and working conditions of the teachers
in high school "M.Tuzlov" during the period of years 2008-2012*

The state of health of high school teachers are influenced by a complex of factors: psycho-emotional tension, variable working conditions, unfavorable microclimate, increased content of CO². The indices of morbidity with temporary incapacity demonstrates a slight