УДК 378.147.227

М.Р. Конорев, Л.А. Юргель, Г.Д. Тябут, Н.Г. Гурин
Витебский государственный ордена Дружбы народов медицинский университет (г. Витебск, Республика Беларусь)

МНЕМОНИЧЕСКИЕ АББРЕВИАТУРЫ В ОБРАЗОВАТЕЛНОМ ПРОЦЕССЕ МЕДИЦИНСКОГО ВУЗА

В статье представлены словесные конструкции и мнемонические аббревиатуры для использования в учебном процессе медицинского университета. Дана классификация мнемонических аббревиатур. Приведены принципы построения и примеры мнемонических аббревиатур.

Мнемонические аббревиатуры, внутренние болезни, клиническая фармакология, диагностические критерии заболеваний, схемы лечения.

Слово «мнемоника» происходит от греческого mnemonika или mnemonikon (искусство запоминания; память) и представляет собой совокупность методов и правил, а также различных приемов, которые улучшают производительность памяти путем систематизация информации, создания мысленных образов и ассоциаций, и способствуют запоминанию информации. Слово образовано от имени древнегреческой богини памяти Мнемозины – матери девяти муз.

Если информация имеет смысл, она легко запоминается с помощью логических ассоциаций. С другой стороны, существует такая информация, которая не поддается логической систематизации и требует механического запоминания. Слова с неизвестными, абстрактными значениями, не связанные логически между собой, запомнить сложно. Если такие слова выучить наизусть, то они исчезнут из памяти через короткий период времени. Мнемоника используется для запоминания именно таких блоков информации, а также способствует усилению общей способности к удержанию и сохранению информации [1, 2, 3]. Особенно это актуально при фиксировании информации медицинского характера, которая чаще всего не поддается логической систематизации. Использование словесных конструкций и мнемонических аббревиатур в учебном процессе медицинского университета дает возможность повысить качество знаний студентов при изучении медицинской литературы.

В этой связи целью настоящего исследования было разработка и систематизация мнемонических аббревиатур, которые можно использовать в учебном процессе для запоминания диагностических критериев и принципов

лечения заболеваний терапевтического профиля на лечебном и фармацевтическом факультете, ФПК и ПК.

Основу работы составили практические результаты, полученные при проведении занятий на кафедре госпитальной терапии, кафедре общей и клинической фармакологии с курсом ФПК и ПК. Использованы учебники, учебные пособия, лекции по внутренним болезням и клинической фармакологии, методические рекомендации для проведения занятий, управляемой самостоятельной работы студентов, метод создания мнемонических аббревиатур (акронимов).

В результате проведенного исследования все мнемонические аббревиатуры были разделены на 4 категории:

1. Числовые мнемонические аббревиатуры.
2. Буквенные мнемонические аббревиатуры.
3. Словесные мнемонические аббревиатуры.
4. Сравнительные мнемонические аббревиатуры.

Характеристика и примеры мнемонических аббревиатур по каждой категории приводятся ниже.

1. Числовые мнемонические аббревиатуры

Числовые мнемонические аббревиатуры можно условно разделить на 4 категории:

а) Цифровые мнемонические аббревиатуры.

б) Числовые мнемонические аббревиатуры.

в) Арифметические мнемонические аббревиатуры.

г) Буквенно-цифровые мнемонические аббревиатуры.

В цифровых мнемонических аббревиатурах используются цифры от 0 до 9.

Примеры:

1.1. Правило «1, 2, 3»: схема антихеликобактерной терапии первого выбора - длительность **1** неделя, кратность приема **2** раза в день, **3** лекарственных средства (один ингибитор протонной помпы и два антибиотика).

1.2. Правило «3, 4, 5, 6»: необходимая pH в желудке в течение 18 часов на протяжении суток для заживления язвы ДПК (pH > **3**), для заживления эрозивного рефлюкс-эзофагита (pH > **4**), для эрадикации инфекции *H.pylori* (pH > **5**), для остановки язвенного кровотечения (pH > **6**).

1.3. Правило «7»: при использовании пациентом ≥ 7 лекарственных средств одновременно частота побочных реакций, связанных с лекарственными взаимодействиями, достигает 100%.

1.4. Правило «5, 4, 3, 2, 1»: нормальные показатели липидов в сыворотке крови – общий холестерин, ммоль/л (< **5**,0), индекс атерогенности, ОХС/ЛПВП (< **4**,0), холестерин ЛПНП, ммоль/л (< **3**,0), триглицериды, ммоль/л (< **2**,0), холестерин ЛПВП, ммоль/л (> **1**,0).

1.5. Правило «8, 8, 8» или правило «3-х восьмерок»: рациональный режим труда и отдыха (сон – **8** часов, отдых – **8** часов, работа – **8** часов) необходимый для здорового образа жизни.

1.6. Правило «2, 2, 2» или правило «3-х двоек»: Клинические особенности течения гастродуоденальной язвы у курильщиков: язва встречается в **2** раза чаще, сроки рубцевания язвы удлиняются в **2** раза, обострения язвы возникают в **2** раза чаще.

В числовых мнемонических аббревиатурах используются любые числа.

Примеры:

1.7. Правило «0,5; 0,5; 0,5» или правило «3-х половинок»: условия здорового образа жизни некурящего человека ежедневно - **пол**часа физической нагрузки, **пол**килограмма свежих овощей и фруктов, не более **пол**-литра пива (максимально допустимая доза алкоголя - 10 г чистого спирта в день).

1.8. Правило «4, 7, 11»: 4 из **11** диагностических критериев (**4** лабораторных, **7** клинических), необходимые для постановки диагноза системная красная волчанка. **Клинические критерии:** 1. Скуловая сыпь (классическая «бабочка» на лице); 2. Дискоидная сыпь; 3. Фотосенсибилизация; 4. Ротовые и носовые язвы (обычно безболезненные); 5. Артрит (не эрозивный, симметричный; с вовлечением 2 или больше малых или больших периферических суставов); 6. Серозит (плеврит, перикардит, перитонит); 7. Неврологические расстройства (головная боль, приступы, психоз, невропатия). **Лабораторные критерии:** 8. Почечные расстройства (протеинурия > 0,5 г/день, цилиндры: эритроцитарные, зернистые, гиалиновые, восковидные или смешанные); 9. Изменения в крови (гемолитическая анемия, лейкопения, лимфопения, тромбоцитопения); 10. Иммунологические расстройства (обнаружение LE-клеток, антител к 2-х спиральной ДНК, антифосфолипидных антител (антикардиолипиновый IgG или IgM или волчаночный антикоагулянт), биологическая ложноположительная реакция на сифилис); 11. Выявление антиядерных антител (antinuclear antibodies - ANA) – наиболее чувствительный метод. Высокие титры антител являются более специфичными (>1:160).

В арифметических мнемонических аббревиатурах для лучшего запоминания информации используются различные арифметические действия (сложение, вычитание и т.д.).

Примеры:

1.9. Правило «3 + 3 = 6»: временной критерий постановки диагноза синдрома раздраженного кишечника (СРК), после исключения органической патологии - жалобы продолжительностью не менее **3** месяцев (не реже **3** дней в месяц) за последние **6** месяцев.

Буквенно-цифровые мнемонические аббревиатуры представляют собой комбинацию букв и чисел.

Примеры:

1.10. Правило «4П»: Классическая тетрада клинических симптомов сахарного диабета 1 типа - **П**олиурия (выделение большого количества мочи), **П**олидипсия (жажда), **П**олифагия (повышенный аппетит), **П**охудание (снижение массы тела).

1.11. Правило «3Д»: Классическая триада клинических симптомов пеллагры - авитаминоза, связанного с дефицитом витамина PP (B3): **Д**еменция, **Д**иарея, **Д**ерматит.

1.12. Правило «3Г»: Факторы риска развития атеросклероза у некурящего человека, без сопутствующей патологии – **Г**иперхолестеринемия (отношение ЛПНП и ЛПВП более 5:1), **Г**ипертриглицеридемия, **Г**иподинамия.

1.13. Правило «3Н»: Основные факторы риска появления эрозий и язв желудка и ДПК – **H**elicobacter pylori, **Н**ПВС, **Н**ервно-психический фактор.

1.14. Правило «ОКА12»: схема антихеликобактерной терапии первого выбора – **О**мепразол, **К**ларитромицин **1** г/сутки, **А**моксициллин **2** г/сутки, длительность приема **1** неделя, кратность приема **2** раза в день.

1.15. Правило «1/3N» или «правило трех»: для выявления (с вероятностью 95%) нежелательных лекарственных реакций, которые встречаются с частотой **1/N**, необходимо наблюдать в три раза больше пациентов (**3 x N**).

2. Буквенные мнемонические аббревиатуры

В буквенных мнемонических аббревиатурах используется определенный набор букв русского алфавита, который не читается как слово. Лучше всего использовать буквы, как часть последовательности русского алфавита.

Примеры:

2.1. Правило «КЛМН»: набор лекарственных средств, которые необходимы для оказания неотложной медицинской помощи при отеке легких – **К**ислород, **Л**азикс (фуросемид), **М**орфин, **Н**итраты в форме аэрозоля или для внутривенного введения.

2.2. Правило «УФХ»: схема антихеликобактерной терапии первого выбора, при использовании патентованных названий лекарственных средств выпускаемых одной фирмой – **У**льтоп (омепразол) 40 мг/сутки, **Ф**ролимид (кларитромицин) 1 г/сутки, **Х**иконцил (амоксициллин) 2 г/сутки, длительность приема 1-2 недели, кратность приема 2 раза в день.

3. Словесные мнемонические аббревиатуры

Словесные мнемонические аббревиатуры можно условно разделить на 3 категории:

а) Слово

б) Словосочетание

в) Аббревиатура в аббревиатуре (известная аббревиатура с другим смыслом).

В собственно словесных мнемонических аббревиатурах используется какое-либо легко запоминающееся слово.

Примеры:

3.1. Слово «ОДА»: Три основных этиологических фактора, вызывающих жировой гепатоз – **О**жирение, **Д**иабет, **А**лкоголь.

3.2. Слово «СМОГ»: Четыре основных причины, приводящие к клиническим проявлениям синдрома Жильбера (общая слабость, абдоминальный дискомфорт, иктеричность склер) - **С**тресс (простудные заболевания, физические перегрузки), **М**енструации, **О**безвоживание, **Г**олод.

3.3. Слово «КОСА»: Четыре основных причины, приводящие к функциональной диспепсии (боль, вздутие и тяжесть в эпигастрии, тошнота, отрыжка) – **К**урение, **О**жирение, **С**тресс, **А**лкоголь.

3.4. Слово «КРЭСТ» («КРЭСТ» синдром): Диагностические критерии системной склеродермии (генерализованная форма) – **К**альцинофикаты, **Р**ейно синдром, **Э**зофагит (нарушение пищеводной моторики), **С**клеродактилия, **Т**елеангиоэктазии.

3.5. Слово «САД»: Классическая триада клинических симптомов системной красной волчанки – **С**ерозит, **А**ртрит, **Д**ерматит.

3.6. Слово «ДОКТОР» (правило «ДОКТОР»): факторы риска развития меланомы – **Д**исплластические невусы (>5), **О**билие невусов (>50), **К**ожа (фототипы I и II), **Т**яжелые солнечные ожоги до 14 лет, **О**тягощенный семейный анамнез (меланома у близких родственников), **Р**ыжие волосы, веснушки.

3.7. Слово «ФИГАРО» (правило «ФИГАРО»): дифференциация меланомы от других пигментных опухолей – **Ф**орма выпуклая при боковом освещении (меланома in situ и акральная лентигиозная могут быть плоскими), **И**зменение размеров, ускорение роста, **Г**раницы неправильные (изрезанные края), **А**симметрия, **Р**азмеры крупные, более 6 мм, **О**краска неравномерная.

3.8. Слово «СООК»: Рентгенологические признаки остеоартроза (остеоартрита) - **С**ужение суставной щели (ассиметричное), **О**стеосклероз (субхондральный), **О**стеофиты, **К**исты (субхондральные, внутрикостные).

3.9. Слово «ПАТ»: Клинические проявления подагры - **П**очки (МКБ, нефропатия), **А**ртрит, **Т**офусы (нелеченная подагра).

3.10. Слово «ЛАК»: схема антихеликобактерной терапии первого выбора, при использовании вместо омепразола другого ингибитора протонной помпы – **Л**ансопразол 60 мг/сутки, **А**моксициллин 2 г/сутки, **К**ларитромицин 1 г/сутки, длительность приема 1-2 недели, кратность приема 2 раза в день.

3.11. Слово «РАК»: схема антихеликобактерной терапии первого выбора, при использовании вместо омепразола другого ингибитора протонной помпы – **Р**абепразол 40 мг/сутки, **А**моксициллин 2 г/сутки, **К**ларитромицин 1 г/сутки, длительность приема 1-2 недели, кратность приема 2 раза в день.

3.12. Слово «ПЛАКСА»: схема лечения отека Квинке – **П**реднизолон, **Л**азикс (фуросемид), **А**нтигистаминные лекарственные средства, **К**онтрикал, **С**альбутамол, **А**минокапроновая кислота.

3.13. Слово «ГАД»: схема лечения крапивницы – **Г**люкокортикоиды, **А**нтигистаминные лекарственные средства, **Д**есенсибилизирующие лекарственные средства.

3.14. Слово «ПЛАН»: первоочередные действия по контролю побочных эффектов антипсихотических лекарственных средств: **П** – подумай, прежде всего, о других способах лечения. Антипсихотические ЛС иногда назначаются необоснованно (например, в качестве седативных ЛС), в этом случае можно применить другие ЛС. При ажитации или других поведенческих расстройствах сначала попробуйте поработать над обстановкой вокруг больного или применить другие нефармакологические методы. **Л** – лишь наименьшие дозы антипсихотических ЛС можно считать оправданными, раз уж эти ЛС необходимы в данном случае. Помните, что у большинства пожилых пациентов эффект развивается на гораздо меньших дозах, чем в более молодом возрасте. **А** – анализируйте снова и снова, насколько оправданно продолжение терапии нейролептиками, особенно если больной поступает к тебе из другого отделения. Например, больной с острым делирием, возникшем в реанимации, обычно нуждается лишь в нескольких днях лечения антипсихотическими ЛС для контроля ажитации. При планировании лечения таких больных на перспективу, не продляй автоматически применение данных ЛС. Помни, что поддерживающие дозы этих ЛС обычно ниже, чем дозы, необходимые в острую фазу лечения. **Н** – насколько позволяет ситуация, отмени антипсихотики как можно скорее.

В мнемонических словосочетаниях используется легко запоминающееся предложение или группа слов.

Примеры:

3.15. Словосочетание «Рыбий жир надо пить в месяцы с буквой «Р»»: рыбий жир содержит большое количество витамина А и полиненасыщенных жирных кислот, которые особенно необходимы осенью, зимой и весной – сентяб**Р**ь, октяб**Р**ь, нояб**Р**ь, декаб**Р**ь, янва**Р**ь, фев**Р**аль, ма**Р**т, ап**Р**ель.

3.16. Словосочетание «Митральная регургитация порождает митральную регургитацию»: митральная регургитация (недостаточность митрального клапана) приводит к дилятации левого желудочка, которая в свою очередь ведет к расширению кольца митрального клапана и **увеличивает митральную регургитацию**.

3.17. Словосочетание «Большой и маленький» (Правило «Большой и маленький»): используется для проведения дифференциальной диагностики между острым миелобластным лейкозом и острым лимфобластным лейкозом (см. таблицу).

Таблица. Правило «Большой и маленький»

ОМЛ	ОЛЛ
большие пациенты (взрослые)	**маленькие** пациенты (дети)
большие бластные клетки	**маленькие** бластные клетки
большое количество цитоплазмы в клетке	**малое** количество цитоплазмы в клетке
большое количество ядер в клетке (3-5)	**малое** количество ядер в клетке (1-3)
большое количество гранул в клетке и	гранулы отсутствуют

наличие палочек Auer (азурофильные гранулы в лизосомах)	
большая токсичность ЛС	**малая** токсичность ЛС
большой уровень смертности	**малый** уровень смертности

3.18. Словосочетание «Первый обморок у мужчины старше 55 лет может быть последним в его жизни»: чем старше пациент, тем больше вероятность серьезной причины обморочных состояний – необходимо обследование на выявление патологии сердца.

Аббревиатура в аббревиатуре. В этом случае используется известная аббревиатура с другим смыслом.

Примеры:

3.19. Аббревиатура «СОЭ»: В клинической практике расшифровывается как скорость оседания эритроцитов. Аббревиатуру «СОЭ» можно также использовать для запоминания рентгенологических признаков ревматоидного артрита - **С**ужение суставной щели, **О**стеопороз, **Э**розии или узуры (на первом месте в диагностике РА стоит остеопороз и узуры).

3.20. Аббревиатура «СОС»: Широко известна как просьба о помощи. Аббревиатуру «СОС» можно также использовать для запоминания классической триады клинических симптомов аортального стеноза, появляющихся на шестом десятке жизни – **С**тенокардия, **О**дышка, **С**инкопальные состояния (кратковременные потери сознания).

4. Сравнительные мнемонические аббревиатуры

В сравнительных мнемонических аббревиатурах используется принцип сходства, с каким либо предметом или животным.

Примеры:

4.1. Симптом «чайки»: Рентгенологические признаки остеоартроза (остеоартрита) межфаланговых суставов кистей - белая полоска на каждой стороне кости, прилежащей к суставу, напоминающая **крылья летящей чайки.**

4.2. Симптом «вид паука»: при целиакии наблюдается вздутие живота (метеоризм в результате нарушения всасывания) в сочетании с тонкими конечностями (вследствие атрофии мышц), что **по виду напоминает паука**.

Проведенное исследование позволяет говорить о том, что числовые мнемонические аббревиатуры позволяют запоминать различную информацию по разделам внутренних болезней, валеологии и клинической фармакологии: клинические симптомы, диагностические критерии, лекарственные средства и схемы их использования (длительность и кратность приема, количество и названия, побочные эффекты лекарственных средств), принципы и условия здорового образа жизни.

Литература

1. *Козаченко, В.А.* Учебник мнемотехники [Электронный ресурс]. – 2002. – Режим доступа: http: // mnemotexnika.narod.ru. (Дата доступа: 14.11.2013).

2. *Kuhn, I.F.* Abbreviations and acronyms in healthcare: when shorter isn't sweeter // Pediatr. Nurs. – 2007. – Vol.33, №5. – P. 392-398.
3. *Laszlo, S., Federmeier, K.D.* The acronym superiority effect // Psychon. Bull. Rev. – 2007. – Vol.14, № 6. – P. 1158-1163.

Сведения об авторах

Конорев Марат Русланович - заведующий кафедрой общей и клинической фармакологии с курсом факультета повышения квалификации и переподготовки кадров УО «Витебский государственный ордена Дружбы народов медицинский университет», доктор медицинских наук, профессор (г. Витебск, Беларусь).
Адрес для переписки: 27, проспект Фрунзе , 210023 Витебск, Беларусь,
Телефон: +375-212-211-387
E-mail: mar_kon@tut.by

Юргель Людмила Алексеевна - старший преподаватель кафедры общей и клинической фармакологии с курсом факультета повышения квалификации и переподготовки кадров УО «Витебский государственный ордена Дружбы народов медицинский университет» (г. Витебск, Беларусь).
Адрес для переписки: 27, проспект Фрунзе, 210023 Витебск, Беларусь.
Телефон: +375-212-211-387
E-mail: lyurg_1@tut.by

Тябут Галина Дмитриевна, старший преподаватель кафедры общей и клинической фармакологии с курсом факультета повышения квалификации и переподготовки кадров УО «Витебский государственный ордена Дружбы народов медицинский университет», кандидат медицинских наук (г. Витебск, Беларусь).
Адрес: 27, проспект Фрунзе, 210023 Витебск, Беларусь,
Телефон: +375(212)211-387
E-mail: mar_kon@tut.by

Гурин Николай Григорьевич, доцент кафедры общей и клинической фармакологии с курсом факультета повышения квалификации и переподготовки кадров УО «Витебский государственный ордена Дружбы народов медицинский университет», кандидат медицинских наук, доцент (г. Витебск, Беларусь).
Адрес для переписки: 27, проспект Фрунзе, 210023 Витебск, Беларусь,
Телефон: +375(212)211-387
E-mail: mar_kon@tut.by

Marat Konorev, L yudmila Yurgel, Galina Tyabut, Nikolay Gurin
Vitebsk State Medical University (Vitebsk, Belarus)

MNEMONIC ABBREVIATIONS IN THE EDUCATIONAL PROCESS IN MEDICAL SCHOOL

The paper presents the design and verbal mnemonic abbreviations for use in teaching medical university. The classification of mnemonic abbreviations is given. Principles of construction and examples of mnemonic abbreviations are summarized.

Mnemonic abbreviations, internal medicine, clinical pharmacology, diagnostic criteria of diseases, treatment regimens.