

УДК 378.147.227

**М. Р. Конорев**

*УО «Витебский государственный медицинский университет»  
(г. Витебск, Беларусь)*

### **ТЕХНОЛОГИЯ СОЗДАНИЯ ЦИФРОВЫХ И ЧИСЛОВЫХ МНЕМОНИЧЕСКИХ АББРЕВИАТУР В МЕДИЦИНСКОМ ВУЗЕ**

**Аннотация.** В статье представлены цифровые и числовые мнемонические аббревиатуры для использования в учебном процессе медицинского университета. Приведена технология создания и примеры цифровых и числовых мнемонических аббревиатур.

**Ключевые слова:** цифровые и числовые мнемонические аббревиатуры, внутренние болезни, клиническая фармакология, диагностические критерии заболеваний, схемы лечения.

---

**Marat Konorev**

*Vitebsk State Medical University*

### **TECHNOLOGY CREATING DIGITAL AND NUMERICAL MNEMONIC ABBREVIATIONS ON MEDICAL SCHOOL**

**Annotation.** The article presents numerical and digital mnemonic abbreviations for use in teaching of medical university. Technology creation and examples of digital and numerical mnemonic abbreviations are given.

**Key words:** digital and numerical mnemonic abbreviations, internal medicine, clinical pharmacology, diagnostic criteria of diseases, treatment regimens.

---

Слово «мнемоника» происходит от греческого *mnemonika* (память) и обозначает различные приемы, способствующие запоминанию информации. Слово образовано от имени древнегреческой богини памяти Мнемозины – матери девяти муз. Все мнемонические упражнения основаны на внесении какой-либо ясности в бессмысленный материал, то есть хаос преобразуется в порядок посредством некоторой систематизации. Принцип мнемонической аббревиатуры также широко используется для фиксации различного материала, не связанного логическими принципами, помогает нам лучше его запомнить и облегчает процесс вызывания из памяти нужной информации [2].

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, 3]. Особенно это актуально при фиксации информации медицинского характера. Медицинская информация чаще всего не поддается логической систематизации. Например, при постановке диагноза заболевания используется определенный набор диагностических методов и клинических симптомов, которые могут быть не связаны логическими принципами. То же самое относится и к набору этиологических факторов и причин

заболевания, схемам лечения и т. д. Поэтому использование мнемонических аббревиатур в образовательном процессе медицинского университета помогает повысить качество знаний студентов при изучении медицинской литературы. В настоящее время мнемонические аббревиатуры используются в учебном процессе на кафедре общей и клинической фармакологии с курсом ФПК и ПК.

В цифровых мнемонических аббревиатурах используются цифры от 0 до 9. В этом случае при создании цифровой мнемонической аббревиатуры можно использовать цифровой ряд (упорядоченную последовательность цифр). Упорядоченная последовательность цифр может находиться в начале, середине или в конце цифрового ряда, как в прямой, так и в обратной последовательности. В цифровых и числовых мнемонических аббревиатурах также используются несколько одинаковых цифр или чисел, отдельные цифры и числа, в ряде случаев арифметические действия.

Например, для запоминания трехкомпонентной схемы эрадикационной антихеликобактерной терапии 1 линии можно использовать начало цифрового ряда 1, 2, 3. Мнемоническое **правило «1, 2, 3»** помогает запомнить длительность, кратность приема и количество лекарственных средств (ЛС) в схеме антихеликобактерной терапии первой линии: длительность терапии минимум **1** неделя, кратность приема **2** раза в день (утром и вечером), используемых лекарственных средств - **3** (один ингибитор протонной помпы (ИПП) и два антибиотика – кларитромицин и амоксициллин).

Для запоминания значения pH в желудке, которое необходимо поддерживать в течение 18 часов на протяжении суток для лечения гастродуоденальной патологии, используя различные дозы ИПП, можно воспользоваться серединой цифрового ряда 3, 4, 5, 6.

Предлагаемое мнемоническое **правило «3, 4, 5, 6»**, означает, что при pH > 3 в желудке (достигается приемом 0,5-1 разовой дозы ИПП в сутки) происходит заживление язвы желудка и двенадцатиперстной кишки (ДПК), исчезает изжога при гастроэзофагеальной рефлюксной болезни (ГЭРБ), купируются симптомы функциональной диспепсии; при pH > 4 (1-2 разовых дозы ИПП в сутки) происходит заживление рефлюкс-эзофагита (эрозии и язвы пищевода), эрозий и язв желудка, ДПК при НПВС-ассоциированной гастропатии; при pH > 5; (2-4 разовых дозы ИПП в сутки) осуществляется эрадикация инфекции *H.pylori* с использованием антимикробных ЛС; при pH > 6 (4 разовых дозы ИПП в сутки) останавливаются гастродуоденальные кровотечения (осложнение язвы желудка и ДПК).

Также можно применить убывающий цифровой ряд 5, 4, 3, 2, 1. Он позволяет, например, запомнить нормальные показатели липидов в сыворотке крови. Мнемоническое **правило «5, 4, 3, 2, 1»**: общий холестерин (ОХС), ммоль/л (< 5,0), индекс атерогенности, ОХС/ЛПВП (< 4,0), холестерин ЛПНП (липопротеины низкой плотности), ммоль/л (< 3,0), триглицериды, ммоль/л (< 2,0), холестерин ЛПВП (липопротеины высокой плотности), ммоль/л (> 1,0).

Приведем примеры использования нескольких одинаковых цифр. Например, **правило «8, 8, 8»** или **правило «3-х восьмерок»**: рациональный режим труда и отдыха, необходимый для здорового образа жизни: сон – **8** часов, не рабочее время – **8** часов, работа – **8** часов.

Другое мнемоническое **правило «2, 2, 2»** или **правило «3-х двоек»** позволяет запомнить клинические особенности течения гастродуоденальной язвы у курильщиков: язва встречается в **2** раза чаще, сроки рубцевания язвы удлиняются в **2** раза, обострения язвы желудка и ДПК возникают в **2** раза чаще.

В числовых мнемонических аббревиатурах также можно использовать любые числа. К числовым мнемоническим аббревиатурам относится **правило «0,5; 0,5»**

**или правило «2-х половинок»:** условия здорового образа жизни некурящего человека, не злоупотребляющего алкоголем: ежедневно – **полчаса** физической нагрузки, **полкилограмма** свежих овощей и фруктов.

В качестве примера использования отдельных цифр можно привести мнемоническое **правило «7»:** при использовании пациентом  $\geq 7$  лекарственных средств одновременно частота нежелательных реакций, связанных с лекарственными взаимодействиями, достигает 100%.

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

Таким образом, в статье представлена технология создания цифровой или числовой мнемонической аббревиатуры, в которой можно использовать цифровой ряд, как в прямой, так и в обратной последовательности, повторяющиеся или отдельные цифры или числа, а также арифметические действия для запоминания различной медицинской информации, не связанной логическими принципами.

#### Список использованных источников

1. *Козаченко, В. А.* Учебник мнотехники [Электронный ресурс] / В. А. Козаченко. – 2002. – Режим доступа: <http://mnemotexnika.narod.ru>. – Дата доступа: 02.12.2015.
2. *Матвеев, С.* Феноменальная память. Методы запоминания информации / С. Матвеев. - М.: Альпина Паблишер, 2013. – 160 с..
3. *Kuhn, I. F.* Abbreviations and acronyms in healthcare: when shorter isn't sweeter / I. F. Kuhn // *Pediatr. Nurs.* – 2007. – Vol.33, №5. – P. 392–398.

#### Сведения об авторе

**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.

*Адрес для переписки:* ВГМУ, проспект Фрунзе, 27, 210023 Витебск, Беларусь.

*E-mail:* mar\_kon@tut.by

#### Author`s Data

**Konorev Marat Ruslanovich** – Head of the Chair of Basic and Clinical Pharmacology with the course faculty training and retraining Vitebsk State Medical University, MD, PhD, ScD, Professor,

*The address for correspondence:* VSMU, Frunze Avenue, 27, 210023 Vitebsk, Belarus (BY).

*E-mail:* mar\_kon@tut.by

© Конорев М.Р., 2016.

Поступила в редакцию 24.05.2016.