

# МОЖЛИВОСТІ КОРЕКЦІЇ ВЕГЕТАТИВНОЇ ДИСФУНКЦІЇ У ОСІБ МОЛОДОГО ВІКУ З ВИКОРИСТАННЯМ ЕФІРНОЇ ОЛІЇ ЛАВАНДИ В КОМПЛЕКСІ РЕАБІЛІТАЦІЙНИХ ЗАХОДІВ

Мелега К.П.

*ДВНЗ «Ужгородський національний університет», м. Ужгород, Україна  
e-mail: [xenia.melega@uzhnu.edu.ua](mailto:xenia.melega@uzhnu.edu.ua)*

**Вступ.** Вегетативні дисфункції (ВД) – одна з найактуальніших проблем сучасної охорони здоров'я. Соматоформна вегетативна дисфункція (СВД) — це стан порушення нейрогуморальної регуляції внутрішніх органів, що характеризується наявністю неспецифічних скарг і синдромів вегетативної природи (кардіальних, дихальних, загальномозкових, вегетосудинних, психоемоційних). Поширеність подібних розладів у пацієнтів первинної медичної допомоги є високою і виявляється на рівні від 26,2 до 34,8% [1, 4]. Вегетативні порушення значно поширені серед осіб молодого віку, частіше серед жінок, також достатньо часто виявляються у студентської молоді. Факторами, що сприяють розвитку ВД у студентів, є перенапруження нервової системи під час навчального процесу, перевтома, соціальні та природні катаклізми тощо, дія яких посилюється спадковою схильністю, а також конституціональними особливостями організму. Під нещодавньої пандемії COVID-19 студенти університетів виявились особливо вразливими до стресу, що може сприяти розвитку СВД [3]. Найчастіше молоді люди не дуже звертають увагу на прояви ВД, вважаючи, що це «просто нездужання у зв'язку з посиленими заняттями», і зазвичай до лікаря не звертаються. З часом це призводить до виснаження резервних можливостей організму, може переходити в межі органічної патології, і значного погіршення стану здоров'я. У зв'язку з цим актуальним завданням є виявлення ознак ВД у студентів та розробка ефективних, безпечних немедикаментозних заходів для їх корекції з використанням фітотерапії. Зокрема, перспективним видається поєднання у комплексній реабілітації заходів фізичної терапії [1, 2] та ефірної олії лаванди, яка вважається одним з найбільш поширених безрецептурних рослинних засобів для зменшення тривожності, стресу, депресії [5].

**Мета роботи** – визначити ефективність комплексного застосування засобів фізичної терапії та ефірної олії лаванди у корекції проявів вегетативної дисфункції у студентів молодших курсів ДВНЗ «УжНУ».

**Матеріали і методи дослідження.** В рамках дослідження було обстежено 65 студентів молодших курсів денної форми навчання, серед яких 30 юнаків (46,2%) і 35 дівчат (53,8%), які навчаються на факультеті здоров'я та фізичного виховання (ФЗФВ) ДВНЗ «УжНУ». Середній вік обстежених 18,3±0,2 років. Методи дослідження, використані в роботі: анкетне опитування студентів для визначення симптомів вегетативної дисфункції за

допомогою «Опитувальника для виявлення ознак вегетативних змін»; пульсометрія; тонометрія; ортостатична функціональна проба для оцінки стану вегетативної нервової системи (ВНС); визначення вегетативного індексу Кердо; методи математичної статистики. Дослідження проводили у осінньому семестрі навчання 2021 року, в період карантину у зв'язку з пандемією COVID-19, в умовах дистанційного навчання.

**Результати дослідження та їх обговорення.** Наявність ознак ВД за даними анкетування була виявлено загалом у 30 (46,2%) студентів, серед яких - 6 (9,2%) юнаків і 24 (37,0%) дівчат. Найчастіше виявлялись: головні болі та підвищена пітливість у 83,3%, порушення сну та втома при пробудженні вранці у 73,3%, зниження працездатності, схильність до почервоніння або збліднення обличчя при хвилюванні, відчуття серцебиття, зупинки серця у 66,7%, порушення функції травної системи та відчуття утруднення дихання більше, ніж у 50% опитаних. Прояви ВД у студентів були досить вираженими: її бальна оцінка становила  $24,5 \pm 1,3$  балів проти  $9,4 \pm 1,2$  балів ( $p < 0,001$ ) у студентів без ознак ВД при нормі до 15. При дослідженні пульсу у обстежених студентів з ВД виявляється виражена лабільність пульсу і схильність до тахікардії. За даними ортостатичної проби у 80% обстежених виявлено переважання тонуусу симпатичного відділу ВНС (гіперсимпатикотонія), у решти студентів вегетативний тонус був нормальним.

Для проведення реабілітаційних заходів студенти з наявністю ознак ВД були розподілені на дві однорідні групи (основну групу (ОГ) і групу порівняння (ГП)), по 15 студентів у кожній. Комплексна реабілітаційна програма для студентів ОГ з проявами ВД була розроблена з урахуванням встановлених клінічних ознак ВД, відхилень пульсу (тахікардія) і АТ та підвищення тонуусу симпатичного відділу ВНС у більшості обстежених. Перевагою немедикаментозних методів відновного лікування є можливий зворотний розвиток процесу з подальшою відсутністю прогресування ВД. Розроблена програма включала насамперед оптимізацію способу життя: нормалізацію харчування, режиму праці та відпочинку, забезпечення достатньої кількості сну (7-8 год.), ранкову гігієнічну гімнастику, після якої слід зробити вологе обтирання, прогулянки на свіжому повітрі. Заходи фізичної терапії включали нескладний комплекс вправ на розслаблення для виконання в домашніх умовах, що дозволив освоїти правильне і природне дихання, розслабитись і досягти заспокоєння, сеанси психофізичного розвантаження (за системою К. Дінейки), а також ароматерапію з використанням інгаляцій ефірної олії лаванди (*Lavandula angustifolia* Miller) методом сухого випаровування (наносять 2-4 краплі ефірної олії на ватний диск, вдихають аромат упродовж 15 хв). Включення ефірної олії лаванди

вузьколистій було обумовлено тим, що вона є цінною ефіроолійною та лікарською рослиною, володіє багатьма терапевтичними властивостями й біологічною активністю. Ефірна олія лаванди проявляє протисудомну, анксиолітичну, антиоксидантну, протизапальну й антимікробну дію, має бактерицидні властивості та діє заспокійливо на організм людини. Ефірна олія лаванди традиційно використовується і схвалена Європейським агентством з лікарських засобів (ЕМА) як рослинний лікарський засіб для зняття стресу й занепокоєння [5]. Для студентів ГП додаткових заходів, крім корекції режиму праці та відпочинку, не призначали. Тривалість курсу реабілітаційних заходів становила в середньому 4 тижні.

Після проведеного курсу оздоровлення у студентів ОГ відмічались позитивні зміни загального стану на відміну від ГП: у більшості обстежених студентів ОГ вірогідно зменшилась вираженість і частота симптомів ВД – з  $24,5 \pm 1,3$  балів до  $14,6 \pm 1,5$  балів (на 40%,  $p < 0,001$ ), нормалізувався сон, пульс і АТ. У 53,3% спостерігалась нормалізація тонуусу симпатичного і парасимпатичного відділу ВНС за даними ортостатичної проби, вегетативний індекс Кердо вірогідно зменшився до  $2,4 \pm 1,23$  (на 74,5%,  $p < 0,001$ ), що свідчить про нормалізацію вегетативного тонуусу у більшості студентів.

**Висновки.** Вегетативна дисфункція – одна з найбільш актуальних проблем сучасності, що обумовлюється її значною поширеністю серед осіб молодого віку, зокрема, серед студентської молоді. Важливим завданням є раннє виявлення ознак вегетативної дисфункції, розробка ефективних немедикаментозних реабілітаційних заходів. Розроблена комплексна реабілітаційна програма, яка включає оптимізацію способу життя, сеанси психофізичного розвантаження, комплекс вправ на розслаблення, інгаляції ефірної олії лаванди, сприяє суттєвому зменшенню ознак вегетативної дисфункції, нормалізації пульсу і артеріального тиску, зменшенню симпатикотонії та відновленню вегетативної рівноваги у більшості студентів, що підтверджує її ефективність.

## ЛІТЕРАТУРА

1. Васильева-Линецкая Л.А. Соматоформная вегетативная дисфункция: эволюция диагноза и подходов к лечению, традиционная и современная физиотерапия. Східноєвропейський журнал внутрішньої та сімейної медицини. 2018. № 2. С. 17-26.
2. Соболенко К., Гончаров О., Литовченко А., Жукова Л. Ефективність фізичної терапії при вегетативній дисфункції у підлітків. Слобожанський науково-спортивний вісник. 2020. № 1 (75). С. 49-52.

3. Elmer T., Mepham K., Stadtfeld C. Students under Lockdown: Comparisons of Students' Social Networks and Mental Health before and during the COVID-19 Crisis in Switzerland. PLoS ONE. 2020. Vol. 15. e0236337.
4. Haller H., Cramer H., Lauche R., Dobos G. Somatoform disorders and medically unexplained symptoms in primary care. Dtsch Arztebl Int. 2015. Vol. 112 (16). P. 279-287.
5. López V., Nielsen B., Solas M., Ramírez M. J., Jäger A. K. Exploring Pharmacological Mechanisms of Lavender (*Lavandula angustifolia*) Essential Oil on Central Nervous System Targets. *Frontiers in Pharmacology*. 2017. URL: <https://doi.org/10.3389/fphar.2017.00280>

## **SUMMARY**

POSSIBILITIES OF CORRECTION OF VEGETATIVE DYSFUNCTION IN YOUNG PEOPLE WITH THE USE OF LAVENDER ESSENTIAL OIL IN THE REHABILITATION REHABILITATION COMPLEX

**Meleha K.P.**

The developed rehabilitation program for students with autonomic dysfunction (AD) includes lifestyle optimization, psychophysical unloading sessions, a set of relaxation exercises, aromatherapy with lavender essential oil. After the course of rehabilitation in most students of the main group significantly reduces the symptoms of AD, normalizes heart rate, blood pressure, reduces hypersympathicotonia and restores autonomic balance.