

Список використаної літератури

1. Амирджанов В.Н., Горячев Д.В., Коршунов Н.І [и др.] Популяционные показатели качества жизни по опроснику SF-36 (результаты многоцентрового исследования качества жизни «МИРАЖ» // Научно-практическая ревматология, 2008. – №1. – С. 36–48.
2. Алекенова Н.У., Назарбаева Р.К., Кошербаева Л.К [и др.] / Современные подходы и методы оценки качества жизни // Медицинский журнал Западного Казахстана. – 2018. – №1. – С. 23–27.
3. Евсина О.В. Качество жизни в медицине – важный показатель состояния здоровья населения (обзор литературы) // Личность в мире: здоровье, адаптация, развитие, 2013. www.humjournal.ru.
4. Новик А.А., Попова Т.И. Руководство по исследованию качества жизни в медицине, 3-е издание под ред. Ю.Л. Шевченка. – РАЕН, 2012. – 313 с.
5. Павлова Ю.О. Структура якості життя населення // Слобожанський науково-спортивний вісник, 2015. – №5. – С. 90–94.
6. Петрова Н.Г., Погосян С.Г., Новоселова М.В. О результатах оценки качества жизни среднего медицинского персонала // Проблемы социальной гигиены, здравоохранения и истории медицины, 2018. – №2. – С. 94–97.
7. Самойлова Ю.Г., Олейник О.А., Новоселова М.В. Характеристика показателей качества жизни детей и подростков с сахарным диабетом I-го типа // Сибирский медицинский журнал. – 2011. – №4. – С. 126-132.
8. Краткий опросник ВОЗ для оценки качества жизни. – 2004.

Дикий Б.В.

Вплив дихальної гімнастики Хатха-йоги на стан здоров'я та адаптаційні можливості організму людини

ДВНЗ «Ужгородський національний університет», факультет здоров'я та фізичного виховання, кафедра фізичної реабілітації, м. Ужгород

Вступ. Здоров'я населення є важливою складовою потенціалу розвитку України. Вирішення проблеми відновлення працездатності населення яке активно залучене в виробничий процес суспільства є важливою задачею у вирішенні збереження його працездатності. Наслідки радіоактивного забруднення від аварії на ЧАЕС, постійних стресових ситуацій які пов'язані з теперішнім викликом перед суспільством особливо з проведенням бойових дій на сході держави стають відмінними рисами цивілізаційних процесів в Україні.

Одне з ведучих місць серед медичних наслідків цих впливів, на працездатність населення, яке визначається адаптаційним потенціалом організму та відмінність біологічного та паспортного віку, являються соматоневрологічні порушення, як нейроциркуляторна дистонія, астеничний синдром, неврози, які супроводжуються значними порушеннями в ефективній сфері, ведуть до функціональних змін діяльності внутрішніх органів, нейроендокринної регуляції [1].

В даний час в Україні питання впровадження системи громадського здоров'я на всіх рівнях управління є особливо актуальним [2].

Поряд з традиційними методами лікуванням та реабілітацією, цікавим напрямком є застосування нетрадиційних методів фізіотерапії з застосуванням дихальної гімнастики за методикою Хатха-йоги на геронтологічні показники та адаптаційні можливості організму [3].

На сьогоднішній день в дослідженнях оцінки функціонального стану та резервів організму використовуються новітні методи з застосуванням програмно-апаратного комплексу «Омега-М» [5].

Метою нашого дослідження було вивчення впливу дихальної гімнастики за методикою Хатха-йоги на біологічний вік та адаптаційні можливості організму.

Матеріали та методи й організація досліджень. В дослідженні прийняли участь студенти 5 курсу, лікарі ужгородської міської лікарні та викладачі факультету. Спочатку проводився запис серцевого ритму на протязі 3-х хвилин в стані спокою пацієнта при його нормальному ритмі дихання.

Після того нами досліджувався вплив методики повного дихання за системою Хатха-йоги. Дихальний ритм складався з повного вдиху на протязі 4-х секунд, затримки дихання протягом 4-х секунд, видиху на протязі 4-х секунд, затримки дихання на протязі 4-х секунд. Процес дихання в обох випадках проводився на протязі 3-х хвилин з одночасним записом серцевого ритму. Аналіз дослідження проводилось апаратом ОМЕГА-М який використовує методику аналізу варіабельності серцевого ритму до і після впливу дихального ритму за методикою Хатха-йоги.

В процесі дослідження нами оцінювались досліджувані показники які визначались за системою «комплексу комп'ютерної оцінки функціонального аналізу функціонального стану організму людини ОМЕГА-М:

1. Відношення паспортного віку (ПВ) до біологічного віку (БВ) в роках.
2. А – рівень адаптації організму в %;
3. В – показник вегетативної регуляції в %;
4. С – показник нейрогуморальної регуляції в %;
5. D – показник психоемоційного стану в %;
6. Health – комплексний показник здоров'я в %.

Дослідження проводились на кафедрі фізичної реабілітації факультет здоров'я та фізичного виховання УжНУ та в ужгородській міській поліклініці.

Результати досліджень та їх обговорення. Наводимо основні результати проведеного дослідження в таблиці.

Таблиця
Результати дослідження

Досліджувані показники	1		2		3	
	до	після	до	після	до	після
ПВ/БВ роки	70/55	70/32	20/20	20/17	61/49	61/35
A (%)	55	100	64	99	54	94
B (%)	62	99	90	97	59	96
C (%)	48	100	81	98	67	83
D (%)	53	100	74	95	50	91
Health (%)	54	100	77	97	57	91

де: ПВ – паспортний вік, БВ – біологічний вік, % процентне відношення досліджуваних показників до абсолютного показника в системі «Омега-М».

З таблиці видно, що найбільш дієвим впливом на зниження біологічного віку по відношенню до паспортного та рівня адаптації, вегетативної регуляції, нейрогуморальної регуляції, психоемоційного стану, комплексний показник здоров'я організму є застосування дихальної гімнастики за методикою Хатха-йоги. Особливо найбільш виражено проявляється у людей старшого вік та зниженим рівнем адаптації.

Висновок. При аналізі результатів було встановлено, що застосування помірної гіпоксії яка відбувається при затримці дихальних фаз в момент вдиху та видиху позитивно впливає на зростання рівня адаптації, вегетативної регуляції, нейрогуморальної регуляції, психоемоційного стану, комплексний показник здоров'я організму, а також до зниження біологічного віку по відношенню до паспортного. Відношення біологічного віку до паспортного віку є одним із основних маркерів якості життя у сфері громадського здоров'я.

Перспективи подальших досліджень. Подальші дослідження повинні бути спрямовані на визначення зміни показників стану здоров'я під різних систем дихання, а також фізичного навантаження згідно методики яка базується на аналізі варіабельності серцевого ритму. Розробка моделей прогнозу впливу різних екзогенних чинників на організм людини та визначення динаміки процесів в геронтології та покращення здоров'я.

Література

1. Санаторное лечение и реабилитация лиц, подвергшихся воздействию радиации, на курортах Закарпатья. / методические рекомендации. / под ред. М. Д. Торохтина, В.Г. Бебешко, Т.А. Задорожная, А.М. Торохтин, М.Л. Габор, А.С. Нягу, И.Н. Хомазюк, Б.П. Преварский, А.Н. Коваленко. Ужгород 1991 р., 20 с.
2. Слабкий Г.О. Основні терміни, які вживаються у сфері громадського здоров'я / Г.О. Слабкий, В.І. Миронюк, Л.О. Качала, О.М. Ратаніна // Матеріали науково-практичної конференції з міжнародною участю «Актуальні питання розвитку системи громадського здоров'я в Україні», 24-25 трав. 2017 р. – Ужгород. – № 3 (44) – С. 235-245.
3. Дикий Б. В. Зміни життєвих показників енергетичного стану людського організму під впливом геопатогенних зон та засоби їх нейтралізації / Дикий Б. В. // Проблеми активізації рекреаційно-оздоровчої діяльності населення : матеріали VI Всеукр. наук.-практ. конф. з міжнар. участю, 15-16 трав. 2008 р. – Л., 2008. – С. 31-36.
4. Круглена В.А. Оценка изменения функционального состояния студентов за время занятий по ПАК «Омега-М» / В.А. Круглена // Проблемы здоровья и экологии УО «Гомельский государственный медицинский университет». – 2010. – № 4(26). – С. 141–144.
5. Яблучанский Н.И., Мартыненко А.В. (2010). «Вариабельность сердечного ритма в помощь практическому врачу». Монография. Харьков, 131.
6. Pugliese NR, Fabiani I, La Carrubba S, Conte L, Antonini-Canterin F, Colonna P, Caso P, Benedetto F, Santini V, Carej S, Romano MF, Citro R, Di Bello V. (2016). Italian Society of Cardiovascular Echography (SIEC). Am J Cardiol. pii: S0002-9149(16)31578-8.

Ю.В. Дуткевич-Іванська, Л.П. Русин, Н.Ю. Ходаковська

Проблема споживання алкоголю серед студентської молоді

ДВНЗ «УжНУ», факультет здоров'я та фізичного виховання

Вступ. Проблема споживання алкоголю дуже актуальна у наші дні. Від цього страждає все суспільство, але в першу чергу під загрозу ставиться підрастаюче покоління: діти, підлітки, молодь, а також здоров'я майбутніх матерів. Адже алкоголь особливо активно впливає на організм, що ще не сформувався, поступово руйнуючи його.