

This article discusses the main problems of obesity in women. The use of basic methods and physical education in preventive measures of these diseases is scientifically substantiated. A modern assessment of obesity and the concept of «body mass index» (BMI), its international classification. Modification of lifestyle changes and active lifestyle for women, healthy balanced diet and regular exercise and sports are considered.

Key words: health, obesity, BMI, classification, modification, physical rehabilitation.

Отримано: 10.09.2021

УДК 615.838:616-001.5

В. П. Молєв

НЕТРАДИЦІЙНІ МЕТОДИ ФІЗИЧНОЇ РЕАБІЛІТАЦІЇ ПРИ ТРАВМАХ НИЖНІХ КІНЦІВОК

Аналіз літературних джерел з проблеми фізичної реабілітації осіб при травмах нижніх кінцівок різної етіології і періодів лікування дозволив визначити, що східна лазня, як метод гіпертермічної терапії, в комплексі сучасних реабілітаційних заходів зараз не застосовується широко, хоча може бути ефективним для прискорення відновних і репаративних процесів в кістково-зв'язковому апараті і зменшенні стійких післятравматичних контрактур суглобів.

Ключові слова: фізична реабілітація, гіпертермічна процедура, східна лазня.

Пошкодження нижньої кінцівки супроводжується функціональними розладами, які зумовлюють тривалу втрату професійної та спортивної працездатності, а в ряді випадках призводять до інвалідності [3; 4; 6].

Залежно від тяжкості ушкодження і періоду лікування можуть виникнути порушення і зміни в організмі, які мають загальні і місцеві прояви. Зокрема, порушуються обмінні процеси, знижуються загальна реактивність організму, нервово-рефлекторна регуляція найважливіших органів і систем, захисно-приспосувальних реакцій, окисно-відновних процесів і основні показники гемодинаміки і функції зовнішнього дихання. На місці пошкодження виникають повторні зміни в тканинах. До них належать м'язові атрофії, зморщування і потовщення суглобової сум-

ки, втрата її еластичності, зменшення кількості синовіальної рідини в порожнині суглоба, розволокнення, фіброзні зміни суглобового хряща, остеопороз і ін. [3; 5; 6]. Ці зміни проявляються в зменшенні амплітуди рухів в суглобах, силових можливостей тонуусу м'язів, втрати здатності до пересування і виконання низькі побутових і трудових навичок. В кінцевому результаті це призводить до обмеження працездатності, нерідко – і до інвалідності. Причинами останньої, за даними лікарсько-трудової експертизи, в 26,1% випадків є функціональні, а не морфологічні зміни [1; 3; 6].

Мета статті. Визначити методичні особливості застосування банних процедур у фізичній реабілітації при травмах нижніх кінцівок.

За даними ряду авторів, які досліджують вплив гідробанних процедур на організм людини можна сказати, що різке збільшення кровотоку в судинах сприяє прискоренню метаболічного обміну в організмі, який веде до прискорення відновлювальних реакцій. Банна процедура дозволяє за короткий час виводити з м'язів молочну кислоту, яка накопичилася під час тренувань, у великих кількостях [2; 7; 8; 9].

Банні процедури, сприяючи збільшенню обсягу необхідних речовин, які надходять в тканини, і деякою «стерілізацією» шкірних ран дозволяють прискорити загоєння травм, ударів, переломів, розтягувань, розсмоктування гематом. Банна процедура активно виводить з організму інфільтрат, продукти обміну і токсини без застосування медикаментів і дозволяє скоротити реабілітаційний період після травм опорно-рухового апарату [2; 9].

У доступній літературі ми визначили основні лікувальні ефекти банної процедури: вазо-активний (судиннорозширюючий, тонізуючий), термо-адаптивний (загартовуючий), психо-релаксуючий (нормалізація нервових процесів), трофічний (активізація клітинного травлення), метаболічний (нормалізація і активізація клітинних хімічних процесів), секреторний (необхідне виробництво гормонів), дегідротуючий (виведення надлишку рідини з тканин) [2; 8; 9].

Вплив лазні на серцево-судинну систему виражається підвищенням ЧСС на 60-70% до 100-160 уд./хв. Хвилиний обсяг серця збільшується за рахунок підвищення ЧСС, ударний обсяг залишається незмінним. У вихідному положенні лежачи ЧСС нижче, ніж сидячи на 28% [3].

В умовах лазні дещо знижується артеріальний тиск, через зниження парціального тиску кисню в повітрі і одночас-

ного розкриття периферичних капілярів і зниження опору потоку крові, але загальні показники змінюються трохи [8].

Кислотність крові помітно підвищується, за рахунок затримки CO₂ в крові ще протягом години після процедури, тому при значній перевтомі лазня не показана [9].

Регулярний прийом теплових процедур допомагає зменшити рівень холестерину в крові, що знижує ризик інфаркту та інсульту. Як додатковий ефект можна відзначити, що в процесі розширення судин відбувається і тренування м'язів, які відповідають за тонус судин, в результаті чого судини стають більш еластичними і більш рухливими [8; 9].

Вплив лазні на дихальну систему виражається в збільшенні частоти дихання до 20 вдихів за хвилину, життєва ємність легень не змінюється, збільшується швидкість газообміну і тепловіддача через легені. Альвеолярне повітря має постійну температуру і вологість (близько 35 °C і 95% вологості). Дія тепла сприяє релаксації тканини органів дихання, розслаблює дихальні м'язи і зв'язки грудної клітини. Гаряче повітря знижує набряк оболонки порожнини носа, зменшує виділення секрету, в лазні знижується опір струму повітря в фаренгіальній області і зменшується обструкції дихальних шляхів, яка викликається інфекцією. Баня безумовно сприяє профілактиці простудних захворювань при тренуваннях на свіжому повітрі в погану погоду [9].

Вплив лазні на зв'язковий-суглобової апарат виявляється в поліпшенні еластичності тканин, що пов'язано з обогрівом, посиленням його кровопостачання, активізацією утворення синовіальної рідини. Все це сприяє збільшенню рухливості в суглобі, оберігає його від травм і контрактур. Парна сприяє зменшенню навколосуглобових набряків, оскільки посилює відтік венозної крові і лімфи, ліквідує застійні явища, сприяє відновленню нормальної функції суглоба, а також є фактором, який попереджає розвиток в ньому передпатологічних і патологічних станів. Баня сприяє виведенню з суглобів продуктів розпаду та інфільтрату. Баня широко застосовується при лікуванні розтягнень зв'язкового апарату суглобів, ударів, вивихів. Тепло, елементи східного масажу, контрастне поєднання температур сприяє активізації перерозподілу крові і лімфи в організмі, притоку кисню і поживних речовин до суглобів, що активізує в них окислювально-відновні процеси [2; 8; 9].

Висновки.

1. Одночасне застосування традиційних і нетрадиційних засобів і методів лікування, які використовуються в про-

грамах фізичної реабілітації при травмах нижніх кінцівок в доступній нам спеціальній літературі обговорюються досить фрагментарно, при цьому роль таких нетрадиційних засобів, як етнічні види масажу і гідролазневі процедури, на наш погляд досліджено недостатньо.

2. Гідролазневі процедури в комплексі сучасних реабілітаційних заходів при травмах нижніх кінцівок різної етіології і періодів лікування, як метод гіпертермічної терапії в даний час не застосовується широко, хоча може бути ефективний при використанні для прискорення відновлювальних і репаративних процесів в кістково-з'язковому апараті, усунення стійких контрактур, а також тренування м'язів, суглобів і організму в цілому.
3. В результаті аналізу сучасних програм фізичної реабілітації для лікування хворих з травмами нижніх кінцівок визначено, що можливе ефективне застосування нетрадиційних методів у фізичній реабілітації, зокрема поєданого застосування банних процедур і методик класичного і східного масажу на поліклінічному етапі лікування.

Список використаних джерел:

1. Гусак В.В., Кожухар М.В. Порівняльна оцінка нетрадиційних методів реабілітації після травм нижніх кінцівок. *Молодий вчений*. 2018. №3.3. С. 145-149.
2. Дачник А. Баня. Очерки этнографии и медицины. Часть 1. Санкт-Петербург, 2015. С. 150-152.
3. Епифанов В.А., Епифанов А.В. Реабилитация в травматологии. Москва: ГЭОТАР-Медиа, 2010. 336 с.
4. Марченко О., Верич Г., Лазарева Е., Никаноров А. Восстановление движений в суставах нижних конечностей у больных с переломами голени. *Физическое воспитание студентов творческих специальностей*: сб. науч. тр. Харьков: ХГАДИ, 2005. №3. С. 72-78.
5. Манучарян С.В. Сучасні засоби фізичної реабілітації при відновленні пацієнтів після травм кульшового суглоба та переломів кісток тазу у віддаленому післяопераційному періоді. *Фізична реабілітація та рекреаційно-оздоровчі технології*. 2016. №3. С. 132-137.
6. Никаноров А.К. Физическая реабилитация больных с множественными травмами бедра и голени методами нетрадиционной медицины. *Физическое воспитание студентов творческих специальностей*: сб. научн. тр. Харьков: ХГАДИ, 2004. №1. С. 81-85.
7. Никаноров О.К. Застосування нетрадиційних методів відновлення в комплексній реабілітації хворих з переломами кісток

нижніх кінцівок. *Теорія і методика фізичного виховання і спорту*. 2005. №2-3. С. 56-59.

8. Brenke R. Hydrotherapy and thermotherapy in the treatment of functional disorders. *MMW Fortschritte der Medizin*. 2006. №7. S. 26-28.
9. Brenke, R. Hydro- und Thermotherapie bei Atemwegserkrankungen. *Erfahrungsheilkunde*. 2018. №67 (05). S. 266-272.

The analysis of literary sources on issue of physical rehabilitation of persons at the traumas of lower extremities of different etiology and periods of treatment allowed to define that the eastern bath, as method of hyperthermal therapy, in the complex of modern rehabilitation measures now not used widely, although can be effective for the acceleration of restoration and reparative processes in a bone-ligamentary structure and removal of proof contractures of joints.

Key words: physical rehabilitation, hyperthermal procedure, east bath-house.

Отримано: 22.09.2021

УДК 615.874

П. Д. Плахтій, Є. П. Козак, А. Б. Ладиняк

МЕТОДИКА ВИГОТОВЛЕННЯ І ВИКОРИСТАННЯ ЕКСПРЕСНОГО ДІАБЕТИЧНОГО МЕДУ З ОЗДОРОВЧОЮ МЕТОЮ

Стаття присвячена проблемі виготовлення експресного діабетичного меду для оздоровлення та лікування осіб, що страждають цукровим діабетом. Досліджено вплив експресного діабетичного меду на зміну рівня глюкози і білкових фракцій плазми крові хворих цукровим діабетом.

Ключові слова: експрес діабетичний мед, цукровий діабет, білки, плазма крові, глюкоза.

Актуальність. Ще до появи такого поняття, як «медичина» продукти бджільництва використовувались для оздоровлення організму людей та лікування багатьох хвороб. Задля збільшення ефективності лікування в рецептах народних цілительів мед і бджолопродукти часто поєднувались з рослинами, що мають цілющі властивості. Ефективність такого лікування була доведена упродовж тисячоліть. Науковцями [1-4] було розроблена методика виготовлення експресних медів, що дає можливість отримання продукту певного хіміко-біологічного