

Здоров'я людини в сучасному культурно-освітньому просторі
(м.Суми, 22 березня 2018 р.)



Лукашенко О.О.
Корж З.О.

Lukashenko O.O.,
Korzh Z. O.

COMPLEX PROGRAM OF PREVENTION OF ARVI

The article deals with the complex program of physical rehabilitation, namely: the regime of the day, the use of hardening, herbal medicine, aromatherapy, physical activity, acupressure, in the prevention of acute respiratory infections among students.

Keywords: rational nutrition, students, phytotherapy, aromatherapy, physical activity, massage.

КОМПЛЕКСНА ПРОГРАМА ПРОФІЛАКТИКИ ГРВІ

У статті розглядається комплексна програма фізичної реабілітації, а саме: режим дня, використання загартування, фітотерапії, ароматерапії, фізичної активності, точкового масажу, в профілактиці ГРВІ серед студентської молоді.

Ключові слова: раціональне харчування, студенти, фітотерапія, ароматерапія, фізична активність, масаж.

Постановка проблеми. Все більше людей не менше одного разу впродовж року переносять так звану «застуду». Щорічно на гострі респіраторно вірусні інфекції (ГРВІ) та грип хворіє від 9 до 16 млн. осіб, що становить 25–30 % від усієї та близько 80–90 % від інфекційної захворюваності в Україні. Поширеність цих хвороб на планеті земля, охоплення епідемічним процесом великої кількості людей не рідко з тяжкими наслідками, значні економічні збитки зумовлюють актуальність респіраторних інфекцій для людства [5].

Тому саме ГРВІ та грип, мають важливе медичне, соціальне та економічне значення, справляють негативний вплив на здоров'я населення, викликають небажані медичні, психологічні та соціальні наслідки. Грип та інші ГРВІ впродовж багатьох років залишаються проблемою охорони здоров'я багатьох країн, а економічні збитки, які пов'язані з прямими та непрямими наслідками епідемій грипу та ГРВІ, становлять сотні мільярдів доларів [9].

За останні роки визначилась стійка тенденція підвищення кількості студентів із послабленим здоров'ям, частими захворюваннями на грип та ГРВІ. За час навчання стан здоров'я студентів погіршується [2].

Аналіз останніх досліджень і публікацій. На думку низки авторів досить ефективними компонентами профілактики ГРВІ виступає здоровий спосіб життя, раціональне харчування, рухова активність, загартування, особиста гігієна, відмова від шкідливих звичок та раціональна праця студентів [5].

Деякі автори зазначають що правильно спланований режим дня сприяє довголіттю і міцному здоров'ю, так як, попрацювавши, виділяється час для повноцінного відпочинку, сну, раціонального харчування, занять спортом і т.д. [4].

Конишев В.В. наголошує, що раціональне харчування – це правильно організоване і своєчасне забезпечення організму смачно приготовленою і безпечною їжею. Раціональне харчування забезпечує нормальну життєдіяльність організму, високий рівень працездатності і стійкості до несприятливих факторів навколишнього середовища, максимальну тривалість активного життя. Раціональне харчування



відіграє важливу роль не тільки в профілактиці ГРВІ, а також в лікуванні багатьох хвороб – це так зване лікувальне харчування [3].

Потреба в русі, як прояв біологічної сутності людини, є така ж природна потреба, як і всі інші – їжа тепло, доброта, повага, безпека і т. д. Фізична активність є найважливішою складовою в профілактиці ГРВІ, здорового способу життя. Оптимальними (крім щоденної ранкової гімнастики) вважаються щотижневі заняття фізичною культурою не менше 2–3 разів по 45–60 хв.. Фізична культура – використання фізичних вправ в певному кількісному і якісному поєднанні, направлених: на загартовування організму; підтримання і зміцнення здоров'я людини; раціональну організацію праці та відпочинку; формування активної життєвої позиції і довголіття [2].

Су-Джок терапія нормалізує циркуляцію енергії в тілі людини. Гармонізація енергетичних потоків – це головне, що потрібно людині для здоров'я і довгого життя. З точки зору Су-Джок терапії, біг і ходьба сприяють постійному роздратуванню підошовної частини стопи, таким чином БАТ та рефлексогенні зони дратуються, регулюючи роботу відповідних органів і систем організму [7].

Точковий масаж за Уманською – важливий засіб збереження внутрішньої стабільності систем організму. Така форма саморегуляції використовується для боротьби і профілактики ГРВІ і грипу, сприяє відновленню та нормалізації функцій організму, надає допомогу в період реабілітації. Для проведення масажу не потрібно спеціальних навичок. Він може застосовуватися людиною будь-якої вікової категорії та будь-якого рівня фізичної підготовки [9].

Вчені, досліджуючи ефірні олії та їх вплив на організм, зробили висновок про те, що аромати здійснюють енергоінформаційний вплив на людину, який йде по трьом каналам: перший канал передачі інформації – від нюхових рецепторів, розташованих в носі до нюхової області мозку; другий канал – з повітрям через легені в кров; третій канал – залучення компонентів ефірних олій в синтез гормонів, вітамінів, ферментів [1].

На думку В.В. Ніколаєвського однією із головних якостей, яка притаманна в різній мірі всім ефірним оліям, є їх фітонцидна активність. Саме в результаті фітонцидних властивостей та властивостей інших речовин ефірних олій реалізується їх протимікробна та противірусна дія [6].

На сьогодні існує значна кількість наукових робіт вітчизняних та зарубіжних вчених, що присвячені дослідженню рівня здоров'я та профілактики ГРВІ у студентів. Проте, ми не знайшли наукових повідомлень, що до комплексного застосування засобів фізичної реабілітації в профілактиці ГРВІ.

Мета дослідження: розробити комплексну програму фізичної реабілітації для профілактики ГРВІ серед студентської молоді.

Об'єкт дослідження: профілактика ГРВІ.

Предмет дослідження: комплексна програма фізичної реабілітації в профілактиці ГРВІ серед студентів.

Методи дослідження: теоретичний аналіз наукових джерел.

Викладення основного матеріалу та обґрунтування отриманих результатів: На підставі аналізу літературних джерел включили в комплексну програму фізичної реабілітації для профілактики ГРВІ серед студентів наступні засоби: режим дня, раціональне харчування, точковий масаж за Уманською, фізичну активність (РГГ, заняття з фітнесу, біг, оздоровча ходьба), загартування водою, арома-, Су-Джок-, фіто-, терапія.



Програма профілактики ГРВІ для студентів має бути комплексною, тривалою, та індивідуальною, успіх якої буде залежати від своєчасності, адекватності, регулярності застосування фізреабілітаційних засобів.

Так як режим дня є основним компонентом програми профілактики ГРВІ, звернули на нього особливу увагу. Пропонуватимемо студентам певний погодинний режим якого вони повинні будуть дотримуватися в своєму розпорядку дня. Головним компонентом цього режиму звичайно є сон, раціональне харчування, точковий масаж за Уманською, фізична активність, загартовування водою, аромотерапія, Су-Джок та фітотерапія.

Пропонуватимемо студентам в раціон харчування включити: вівсяну і ячну каші, тому що вони є джерело клітковини, яка відіграє важливу роль для зміцнення імунітету; рекомендуватимемо вживати йогурти адже до їх складу входять корисні бактерії, так звані пробіотики, які виконують захисну функцію нашого організму. Для зміцнення імунної системи будемо включати помаранчеві овочі (морква та гарбуз), які містять антиоксиданти, бета-каротин, які є ворогом мікробів. В зв'язку з дефіцитом вітаміну С в організмі, пропонуватимемо вживати: ківі, апельсини, грейпфрут, лимони, мандарини, ананас, хурму, яблука, груші, банани, гранат. Рекомендуватимемо надавати перевагу в раціоні харчування риби та морепродуктам в які входить селен, що сприяє формуванню цитокінів, які перешкоджають інфікуванню організму. Пропонуватимемо вживати в раціон харчування часник, що містить аліцин, для профілактика ГРВІ.

Особливу увагу приділятимемо питному режиму, так як вода – цінний і доступний спосіб налагодити обмінні процеси в організмі. Пропонуватимемо дотримуватися наступного питного режиму: вживати воду із розрахунку 33 мл на один кг маси тіла. 2/3 норми добового режиму вживати у першій половині дня, а 1/3 норми вживати у другій половині дня.

Як метод профілактики, точковий масаж за Уманською, так звана імунна гімнастика, буде спрямована на безпосередню дію на біологічно активні точки: 1 зона – у ділянці грудини, контролює кровотворення та органи грудної клітки, контрольна точка знаходиться на три пальці нижче ямочки, посередині грудини; 2 зона – у ділянці ямки шиї; 3 зона – на передній поверхні шиї, місце припинення пульсації сонної артерії, контролює активність руху крові, що надходить до голови, контрольний рух – прогладжування шиї; 4 зона – задня поверхня шиї та частина потилиці, контролює всі судинні реакції організму, контрольні рухи – прогладжування задньої частини шиї та потилиці зверху донизу; 5 зона – у ділянці сьомого шийного хребця, контролює стан хребцевого стовбура та бронхів, контрольна точка – власне сьомий шийний хребець; 6 зона – у ділянці носа, контролює слизову ділянку носа та прилеглих пазух, пов'язана з багатьма внутрішніми органами; 7 зона – у ділянці очей, контролює пам'ять, настрої, інтелект, контрольна точка – на переніссі, на початку росту брів; 8 зона – ділянка вуха та місце його кріплення до голови, контролює органи слуху, пов'язана з багатьма внутрішніми органами, контрольна точка - козелок, по краю вуха та під вухом. Кінчиком вказівного або середнього пальця легко натискати на зону і робити обертові рухи, спочатку за годинниковою стрілкою, а потім проти 3–4 оберти в кожну сторону. Масаж робити вранці, ввечері та в середині дня [9].

Без фізичної активності не можливо уявити людського існування, тому запропонуємо: виконувати кожного ранку РГГ 15–20 хв.; заняття фітнесом 3 рази на



тиждень; біг вранці або ввечері кожного дня , а також щоденні прогулянки ввечері перед сном.

Також рекомендуватимемо займатися загартовуванням водою, а саме: кожного дня після виконання РГГ проводити обливання водою, починаючи з 36°C і через кожні три дні знижувати температуру на 1°C, і довести температуру води до 20°C в кінцевому результаті.

Пропонуватимемо студентам проводити процедури ароматерапії з розрахунку 1 крапля ефірної олії на 5–6 квадратних метрів, перед проведенням процедури обов'язково будемо проводити пробу на наявність алергії, підбиратимемо олію, яка подобається по запаху. Для профілактики ГРВІ застосовуватимемо таку суміш: масло ромашки – 1 крапля, масло мандарину – 2 краплі, масло чайного дерева – 2 краплі, масло тім'яну (чебрецю) – 1 крапля .

Також в комплексній програмі профілактики ГРВІ рекомендуватимемо застосовувати Су-Джок терапію з кремом «Тенторіум» на зони відповідності (носу, гортані, мигдаликів, бронхів і т.д.), для чого необхідно знайти ці зони за допомогою діагностичної палички і проводити масування кожної точки, протягом 3-5 хвилин 2 рази на день (рис.1) [7].

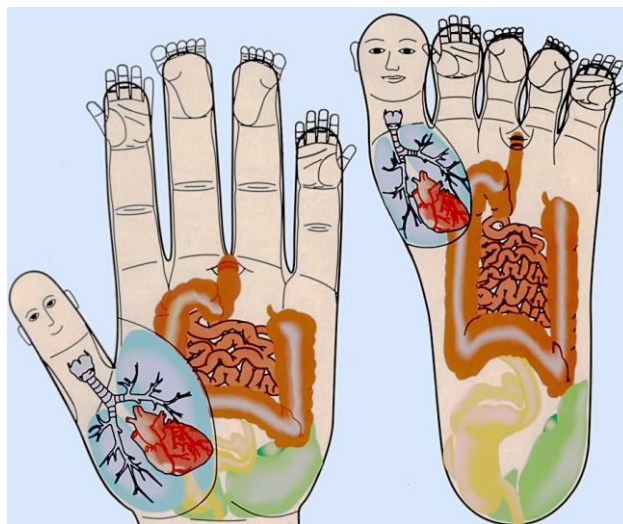


Рис.1. Зони відповідності Су-Джок терапії.

Пропонуватимемо використовувати фітотерапію для профілактики ГРВІ такий рослинний збір: буквиця (трава) – 50 г, ромашка аптечна – 50 г, шавлія – 50 г. Все добре змішати, взяти 1 столову ложку суміші з верхом на 0,5 л окропу, настояти, протягом 30–40 хв., процідити. Вживати на ніч 0,2 л. гарячого настою з медом, протягом дня пити як чай.

Висновки. Вважаємо, що запропонована комплексна програма фізичної реабілітації профілактики ГРВІ, необхідна для покращення та зміцнення здоров'я студентської молоді.

Перспективи подальших досліджень. Комплексну програму профілактики ГРВІ плануємо впровадити та апробувати на базі Сумського державного педагогічного університету імені А. С. Макаренка для студентів реабілітологів IV курсу.

Список використаної літератури

1. Гарник Т.П. Фармакотерапія у практиці педіатра, лікаря загального практика – сімейна медицина. Навчально методичний посібник для лікарів-слухачів



закладів (факультетів) післядипломної освіти III-IV рівнів акредитації / укладачі Гарник Т.П., Бойчук Т.М., Марушко Ю.В. та ін. –Донецьк : видавець Заславський О.Ю.,2010г.—112 с.

2.Гнип І.Я. Оцінка функціонального стану та якості життя студентів після перенесених гострих респіраторних вірусних захворювань // Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту. – 2015. – № 3. – С. 10-14.

3.Коньшев В.В. Критерий правильного питания / В.В. Коньшев // Физкультура и спорт. – 2013. - №1. – С. 10-11.

4.Мороз Т.О. Правда о рациональном питании / Т.О. Мороз // Секретарь-референт. – 2014. - №11. – С. 80-84.

5. Мироненко А.П. Стан специфічної профілактики грипу в Україні та деякі її економічні аспекти // Сучасні інфекції. — 2012. — № 2. — С. 117–119.

6.Николаевский В. В. Ароматерапия, справочник. М.: «Медицина», 2000. – 336 с.

7.Пак Чжэ Ву. Су-Джок терапия. – М.: «Су Джок Академия»,2001. – 118 с.

8. <http://www.umj.com.ua/article/8047/principi-diagnostiki-ta-likuvannya-hyorex-na-gostri-respiratorni-virusni-zaxvoryuvannya>.

9. http://dnz10.ucoz.ua/publ/fizichnij_rozvitok/zdorov_39_jazberigajuchi_tekhnologii/t_ochkovij_masazh_biologichno_aktivnikh_zon_organizmu_za_metodikoju_a_umanskoji/35-1-0-46

Стаття надійшла до редакції 01.03.2018 р.