

УДК 616.8.008-6:615.825

Бурсук М. В.¹, Мирна А. І.², Мирний С. П.³

¹ студ. гр. УФКС - 211м_ер ЗНТУ

² канд. мед. наук, доц. ЗНТУ

³ канд. мед. наук, викл. ЗДМУ

ЕФЕКТИВНІСТЬ ПІДБРАННОГО КОМПЛЕКСУ ФІЗИЧНОЇ РЕАБІЛІТАЦІЇ ХВОРИХ НА ВЕГЕТО-СУДИННУ ДИСТОНІЮ ПО ГІПОТОНІЧНОМУ ТИПУ

В наш час вегето-судинна дистонія (ВСД) являється актуальною проблемою зі здоров'ям для сучасного суспільства. Це захворювання є одним із найпоширеніших у світі, згідно статистичних даних ВООЗ страждають понад 80% населення планети. Постійні перевтоми, сильні емоційні потрясіння, стреси, конфліктні ситуації, відсутність режиму дня і безліч інших факторів, які присутні в житті сучасної людини, сприяють розвитку цього захворювання.

Вегето-судинна дистонія – це дисфункція автономної нервової системи у поєднанні з порушеннями серцево-судинної системи та дисбалансом інших внутрішніх процесів в організмі – кровообігу, травлення та теплообміну.

Проблема цієї хвороби полягає в тому, що вегетативна нервова система (ВНС) регулює роботу всіх внутрішніх органів. Виділяють два відділи ВНС: симпатичний і парасимпатичний, дисбаланс роботи яких призводить до розвитку вегето-судинної дистонії. У класифікації синдрому ВСД виділяють 3 типи ВСД: гіпертонічний, гіпотонічний і змішаний.

ВСД за гіпотонічним типом розвивається в результаті психологічної напруги, постійних стресів або підвищеної емоційності. Це пояснює частоту розвитку ВСД у дітей і жінок, майже до 90% всіх хворих, які страждають від дистонії.

Подальше вдосконалення знань з питань профілактики і лікування ВСД сприятиме поліпшенню якості життя та збільшенню його тривалості. Знання особливостей перебігу ВСД у дівчат дозволить покращити діагностику, лікування і профілактику даного захворювання.

Мета дослідження: оцінити ефективність впливу підбраного комплексу фізичної реабілітації хворих на ВСД за гіпотонічним типом.

Для досягнення мети нами були поставлені наступні завдання:

На основі літературних джерел провести вивчення та систематизувати наукові дані за темою дослідження.

Підібрати інформативні методи дослідження морфо-функціональних показників стану організму хворих на ВСД.

Підібрати ефективні комплекси фізичної реабілітації хворих основної і контрольної групи.

Провести дослідження та оцінити ефективність комплексу методів реабілітації основної групи у порівнянні з комплексом контрольної групи.

Для виконання наукової роботи ми використовували наступні методи: аналіз літературних джерел, анкетування, анамнез, візуальний огляд, визначення частоти серцевих скорочень (ЧСС), артеріального тиску (АТ), життєвої ємкості легенів (ЖЕЛ), функціональні проби: Штанге, Генче, Руф'є та Мартине-Кущелевського; методи математичної статистики.

Дослідження проводиться на базі жіночого клубу «Фітнес Рівер» протягом 3 місяців, у якому приймають участь дівчата хворі на ВСД за гіпотонічним типом віком від 18 до 22 років. Кількість досліджених – 24 дівчини, що були поділені на 2 групи: основну та контрольну. У контрольній групі використовується загальноприйнятий комплекс ЛФК, а у основній групі комплекс ЛФК спеціально розроблений нами, також застосовується масаж шийно-коміркової зони та фітотерапія. Запропонована нами програма ЛФК проводиться у спортивній залі на протязі 6 тижнів тричі на тиждень, тривалість кожного заняття 40 хвилин. Масаж використовується через день 10 процедур, на протязі 4 тижнів – фітотерапія. Після курсу занять ЛФК, масажу та фітотерапії очікується підвищення функціональних можливостей кардіореспіраторної системи та нормалізація діяльності ВНС.

Аналіз літературних джерел свідчить, що фізична реабілітація хворих на вегето-судинну дистонію є невід'ємною складовою відновлювального процесу та функціонування всіх систем організму. Багато літературних джерел присвячено етіології, патогенезу, клінічній характеристиці та добре окреслені загальні принципи засобів фізичної реабілітації хворих з даною нозологією.

Гіпотеза полягає у тому, що підібраний нами комплекс методів реабілітації підвищить функціональні можливості кардіореспіраторної системи та ВНС у хворих на ВСД за гіпотонічним типом.