

возможность использования его как параметра адекватности АБТ.

*Таким образом*, определение количества ПКТ у пациентов с деструктивными заболеваниями брюшной полости позволяет проводить оценку эффективности АБТ на 3 сутки, количество лейкоцитов и СРБ — на 5 сутки от начала АБТ.

#### ЛИТЕРАТУРА

1. Прокальцитонин: новый лабораторный диагностический маркер сепсиса и гнойно-септических осложнений в хирургии / Б.Р. Гельфанд [и др.] // Вестник интенсивной терапии. — 2003. — № 1 — С. 38–47.
2. Rau, B. The clinical value of procalcitonin in the prediction of infected necrosis in acute pancreatitis / B. Rau, G. Steinbach, K. Baumgart // Intensive Care Med. — 2000. — № 26 (Suppl 2). — P. 159–164.
3. Bohuon, C. A brief history of procalcitonin / C. Bohuon // Intensive Care Med. — 2000. — № 26 (S2). — P. 146–147.
4. Kylänpää-Bäck, M. L. Procalcitonin strip test in the early detection of severe acute pancreatitis. / M. L. Kylänpää-Bäck // British Journal of Surgery. — 2001. — № 88 (2). — P. 222–227.
5. Nijsten, M. Procalcitonin behaves as a fast responding acute phase protein in vivo and in vitro / M. Nijsten // Crit. Care Med. — 2000. — № 28 (2). — P. 458–461.

УДК796.422:572

## ПОЛОЖИТЕЛЬНОЕ ВЛИЯНИЕ БЕГОВЫХ ТРЕНИРОВОК НА ОРГАНИЗМ ЧЕЛОВЕКА

*Цыганков В. В.*

Научный руководитель: старший преподаватель *А. В. Чевелев*

Учреждение образования

«Гомельский государственный медицинский университет»

Республика Беларусь, г. Гомель

### *Введение*

Бег — это самый доступный из всех видов занятий физкультурой. Ведь он не требует каких-то специально оборудованных залов или площадок, а также не требует специальной подготовки или навыков [1].

Как относиться к бегу? Стоит ли рассматривать его как общеоздоровительную процедуру, или это скорее специфический вид физической активности, который подходит тем, кто ставит своей целью определенные спортивные достижения? Полезен ли бег, или его положительное влияние на организм нивелируется его же недостатками? Наконец, как относиться к бегу — как к тренировке тела, или это в первую очередь закалка духа и морально-волевых качеств? Давайте попробуем хоть немного разобраться и ответить на поставленные выше вопросы [2].

### *Цель*

Изучить влияние беговых тренировок на организм человека.

### *Материалы и методы исследования*

Анализ научно-методической литературы.

### *Результаты исследования и их обсуждение*

Бег является ценным средством физического воспитания, его интенсивно используют в занятиях с детьми, молодежью, в производственной и гигиенической гимнастике, подготовке военнослужащих, при занятиях физической подготовкой с людьми пожилого возраста и лечебной физкультуре. В спорте бег составляет около 2/3 видов легкой атлетики, входит в состав почти всех других видов спорта. При соблюдении определенных правил, бег является отличной профилактикой заболеваний сердечно-сосудистой, дыхательной, мочеполовой, эндокринной, нервной систем, а также неиссякаемым источником бодрости и хорошего настроения [3].

Регулярные пробежки тренируют нашу дыхательную систему, способствуют увеличению жизненной емкости легких и повышают васкуляризацию легочной ткани. Это в свою очередь обеспечивает лучшую оксигенацию крови и повышение устойчивости к

экстремальным нагрузкам. Замедленный ритм сердечных сокращений в состоянии покоя, увеличение его систолического объема — вот результат регулярных занятий бегом. Гормоны надпочечников, вырабатываемые в процессе физической нагрузки, благотворно действуют на сердце. В связи с тем, что при длительном ритмическом беге пульс становится 120–130 ударов в минуту и периферические кровеносные сосуды расширяются, снижается их сопротивление, что ведет к понижению кровяного давления. При пониженном давлении оно, наоборот, — поднимается. Таким образом, бег — прекрасный нормализатор артериального давления [4].

Беговые тренировки — это интенсивные аэробные нагрузки. Под этим подразумевается, что в процессе такой тренировки происходит активное насыщение организма кислородом. Мышцам всего тела требуется энергия, чтобы поддерживать равновесие и быстро сокращаться, осуществляя движения. Для того чтобы эту энергию обеспечить, кровь начинает циркулировать гораздо интенсивнее. Благодаря усиленному обращению крови, богатой кислородом, ускоряются: метаболизм, выделительные процессы, а также происходит очищение организма от шлаков. Каждая клетка, каждый орган начинают функционировать активно [1].

Бегать можно в любое время дня. Так, по утрам, когда в крови повышенное количество гормонов, бег будет естественным средством для разрядки излишка гормонов, что поможет организму вернуться к гармонии. Если бегать после трудового дня — вечером, то этим вы снимете напряжение, расслабитесь, подзарядитесь энергией, подавите излишний аппетит и заснете прекрасным сном [5].

Помимо основных оздоровительных эффектов бега, связанных с воздействием на системы кровообращения и дыхания, необходимо отметить также его положительное влияние на углеводный обмен, функцию печени и желудочно-кишечного тракта (способствует нормализации кислотности желудочного сока), костную систему. При правильно построенных занятиях бегом опорно-двигательный аппарат постепенно перестраивается, укрепляется и совершенствуется [5].

### **Выводы**

Под воздействием беговых тренировок в организме происходит глубокая перестройка, обеспечивающая возможность противостоять утомлению и переносить самые различные нагрузки — физические, эмоциональные, умственные. Если кратко суммировать целебные воздействия бега, то он особенно эффективен при гипертонии и гипотонии, вегетососудистой дистонии, стенокардии, ишемической болезни сердца, ревматизме, недостаточности митрального клапана сердца, остеохондрозе, язвенной болезни желудка.

Бег замедляет процессы старения. Постоянные пробежки активизируют гормоны роста, что позволит вам еще долго оставаться молодым. Ученые доказали, что у тех, кто регулярно бегаёт, более высокие показатели работоспособности в преклонном возрасте. Легкая трусца, вперемешку с быстрой ходьбой — отличное средство на долгие годы продлить молодость и здоровье.

Из этого можно сделать вывод, заниматься бегом можно и нужно, и вы сохраните свое здоровье до глубокой старости.

### **ЛИТЕРАТУРА**

1. Уилмор, Дж. Х. Физиология спорта / Дж. Х. Уилмор, Д. Л. Костил. — Киев: Олимпийская литература, 2001. — С. 51–52.
2. Фурманов, А. Г. Оздоровительная физическая культура: учеб. для студентов вузов / А. Г. Фурманов, М. Б. Юспа. — Минск: Тесей, 2003. — 528 с.
3. Михалкин, Г. П. «Все о спорте» — 2000. — 151 с.
4. Семенов, Я. Т. Болезни сердца и их профилактика / Я. Т. Семенов. — Калуга, 2002. — С. 48–50.
5. Ковалев, А. П. Оздоровительный бег. Как избежать болезней / А. П. Ковалев. — М., 1999. — С. 11–12.

**УДК 616.147.3-007.64-089**

## **ХИРУРГИЧЕСКОЕ ЛЕЧЕНИЕ ВАРИКОЗНОЙ БОЛЕЗНИ**