

что гиперплазия эндометрия достоверно чаще сочеталась с миомой матки ( $56,67 \pm 9,05$  % против  $20,00 \pm 7,30$  % случаев полипа эндометрия,  $\chi^2 = 7,051$ ,  $p = 0,0079$ ), что может указывать на гормональную зависимость обеих патологий. Статистически значимых различий другой анализируемой гинекологической патологии в анамнезе (воспалительные заболевания половых органов, доброкачественные опухолевые образования яичников, ИППП, кюретаж полости матки) получено не было. Из соматической патологии ожирение значительно чаще было выявлено у ( $60,00 \pm 8,94$  %) пациенток 2 группы, в то время, как в 1 группе лишь у ( $23,33 \pm 7,72$  %) пациенток;  $\chi^2 = 6,857$ ,  $p = 0,0088$ .

Анализируя гистологическую структуру полипов эндометрия выявлено, что значительно чаще встречался полип железисто-фиброзного типа в  $63,33 \pm 8,80$  % случаях, чем железистый и фиброзный полипы соответственно —  $22,5 \pm 6,6$  % и  $6,67 \pm 8,80$  %;  $\chi^2 = 6,237$ ,  $p = 0,0067$ . А в структуре гиперплазии эндометрия не выявлено статистически значимых различий (простая гиперплазия в  $60,00 \pm 8,94$  % и сложная в  $40,00 \pm 9,05$  % случаях).

#### **Выводы**

1. Гиперплазия эндометрия достоверно чаще встречалась в позднем репродуктивном периоде в возрасте 36–45 лет, ( $p = 0,0095$ ).

2. Анамнез с гиперплазией эндометрия отягощен заболеваниями, сопряженными с гормональными нарушениями — миомой матки ( $p = 0,0079$ ), ожирением ( $p = 0,0088$ ).

3. Гиперплазия эндометрия в отличие от полипа эндометрия проявляется АМК. ( $p = 0,0022$ ).

#### **ЛИТЕРАТУРА**

1. Гиперпластические процессы эндометрия: метод. пособие / И. В. Кузнецова. — М.: ММА им. Сеченова РМАПО, 2009. — 48 с.
2. Акушерство и гинекология / под ред. Н. М. Подзолкова. — М.: ГЭОТАР-Медиа, 2010.
3. Полякова, В. А. Онкогинекология: руководство для врачей. — М.: Медицинская книга, 2001. — С. 192.
4. Практическая гинекология: клинические лекции / под ред. В. И. Кулакова и В. Н. Прилепской. — М.: МЕД прессинформ, 2001.

**УДК 613**

## **АСПЕКТЫ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ И «САЛЕРНСКИЙ КОДЕКС ЗДОРОВЬЯ»**

*Землянский О. А.*

**Научный руководитель: старший преподаватель Н. П. Петрова**

**Учреждение образования  
«Гомельский государственный медицинский университет»  
г. Гомель, Республика Беларусь**

В итальянском городе Салерно в IX в. была открыта врачебная школа, в которой занимались лечением больных и обучали врачебному искусству. В 1480 г. вышло в свет сочинение врача школы Арнольда из Виллавы — «Салернский кодекс здоровья». Этот труд назвали медицинским гимном Средневековья. Труд рассматривает вопросы долголетия, дает гигиенические рекомендации, рассматривает свойства различных пищевых продуктов, плодов, растений. В нем прописаны средства и методы, помогающие сохранить молодость и здоровье. Некоторые рекомендации кодекса не утратили своей актуальности и значимости много веков спустя.

Все века люди мечтали о долголетию и бессмертии, искали разгадку тайны: в чем секрет долголетия? Наступит ли такой момент, когда человек будет жить долго, отодвинув свою старость, или вовсе избавится от нее? Этими вопросами задаются люди и в XXI в. Так как до сих пор до конца не выявлены причины старения и еще нет ответа на вопрос, каковы первичные и существенные элементы старческой инволюции.

По мнению автора трактата, секрет долголетия, заключается в рациональном режиме. *Это умеренная еда*, как один из аспектов здорового образа жизни.

Ужин чрезмерный отнюдь не полезен для наших желудков.

Чтобы спокойно спалось, перед сном наедаться не надо.

Ты за еду никогда не садись, не узнав, что желудок

Пуст и свободен от пищи, какую ты съел перед этим.

*Это не злоупотребление вином.* Алкоголь является причиной многих заболеваний, резко сокращает продолжительность жизни.

Красного если вина ты когда-нибудь выпьешь не в меру,

То закрепится живот и нарушится голоса звонкость.

*Это разумное пользование сном:*

Кратким пусть будет полуденный сон, иль вовсе не будет.

Боль головную, катар, лихорадку и сильную слабость

Все за полуденный сон ты получишь себе непременно.

В кодексе особое внимание обращено на *рекомендации по питанию в зависимости от времени года.*

Должен умеренность в пище себе ты назначить весною.

В летний же зной особенный вред от пиршеств чрезмерных.

Осенью будь осторожен с плодами: беда не стряслась бы.

Сколько захочется, — ешь без опаски ты в зимнюю пору.

Важнейшее условие здорового образа жизни — оптимальный двигательный режим.

Чтобы сохранить молодость Арнольд из Виллавы *рекомендует движение и покой:*

Не сочти бесполезным бодрствовать после еды,...

Если врачей не хватает, пусть будут врачами твоими

Трое: веселый характер, покой и умеренность в пище.

По утверждению автора человек соблюдающий данные рекомендации может прожить гораздо больше, чем он живет на самом деле.

Таким образом, рациональный режим — это необходимый элемент здорового образа. При правильном его соблюдении вырабатывается четкий и необходимый ритм функционирования организма, что способствует укреплению здоровья.

Сбалансированное поступление в организм с пищей белков, жиров, углеводов, витаминов и минералов поможет также сохранить и молодость, и здоровье. Для этого Арнольд рекомендует *исключить бесполезные или вредные продукты.*

Муст послабляет желудок, моче не дает отделяться,

Камни родит, засоряет к тому ж селезенку и печень.

Вредно весьма запивать то, что ешь за обедом, водой.

Холод возникает в желудке, а с ним несварение пищи.

Если съедаешь яйцо, жидким пусть оно будет и свежим.

Сегодня известно, что *правильно подобранные продукты питания* способствуют излечению болезней и укрепляют здоровье человека.

*«Салернский кодекс» рекомендует:*

Если ты вишен поешь, то получишь немалые блага:

Чистят желудок они, а ядро от камней избавляет;

Будет хорошая кровь у тебя от мякоти ягод.

Таким образом, приведенные примеры из «Салернского кодекса здоровья» свидетельствуют о неустаревающих рекомендациях медиков средневековья.

#### ЛИТЕРАТУРА

1. Арнольд из Виллановы. Салернский кодекс здоровья; Цвет медицины Салерно; Стихотворные предписания Салернской школы; просьба по возвращению из Салерно / пер. с лат. Ю. Ф. Шульца. — М.: РИПОЛ КЛАССИК, 2002. — 176 с.
2. Грицак, Е. Н. Популярная история медицины / Е. Н. Грицак. — М.: Вече, 2003. — 464 с.