

дошв по своим терапевтическим возможностям являются наиболее эффективными зонами для лечения внутренних болезней и патологических состояний при минимальных затратах времени и сил. Выявлена возможность сочетания в единую систему нескольких разных представлений. В первую очередь, это предположение доктора Пак Джи Ву о соответствии пальцев кисти и стопы голове и конечностям человека и основанный на этом метод лечения — Су-Джок терапия; затем разработанные Ли Вэн Чжуем и Хэ Байем рефлекторные проекционные зоны и точки на ладони и подошве.

Решив изучить на практике данную теорию, мы провели исследование. Двадцать независимых человек, участвовали в нашем эксперименте. Для этого мы ознакомили их с основами китайской медицины, рефлексотерапии и иглоукалывания. При этом, половина участвующих в эксперименте воздействовали на стопы утром (ходили босиком, делали массаж и самомассаж), а на ладони (посредством самомассажа) вечером, а вторые наоборот. Это продолжалось в течение пяти дней, затем они поменялись. Таким образом, через неделю проведенных исследований было выявлено улучшение самочувствия у всех. Двое людей, участвующих в эксперименте, не заметили никакой разницы, когда поменяли время и предмет воздействия, остальные же 18 отметили, что при воздействии на стопы утром, а ладони днем, значительно улучшили самочувствие.

Вывод

Лечебное и профилактическое воздействие на ладони и стопы будет максимально эффективно только при учете времени воздействия. Эта временная зависимость выявлена древнекитайской медициной как связь между месяцем, днем недели и временем суток с интенсивностью циркуляции энергии по меридианам и с активностью первоэлементов.

ЛИТЕРАТУРА

1. *Вогралик, В. Г.* Практические возмоз Чжень-Цзю в превентивной терапии болезней старости / В. Г. Вогралик, М. В. Вогралик, А. В. Смирнов. — Нижний Новгород, 1991.
2. *Лувсан, Г. А.* Традиционные и современные аспекты восточной рефлексотерапии / Г. А. Лувсан. — М: Наука, 1990.
3. *Лувсан, Г.* Очерки методов восточной рефлексотерапии / Г. А. Лувсан. — М., 1991.

УДК 796.012.6:611

ВЛИЯНИЕ ФИЗИЧЕСКИХ УПРАЖНЕНИЙ НА ОРГАНИЗМ ЧЕЛОВЕКА

Гайтюкевич М. В.

**Научные руководители: старший преподаватель А. В. Чевелев,
преподаватель С. А. Хорошко**

Учреждение образования

«Гомельский государственный медицинский университет»

г. Гомель, Республика Беларусь

Введение

Снижение физических нагрузок в условиях современной жизни, с одной стороны, и недостаточное развитие массовых форм физической культуры среди населения, с другой стороны, приводят к ухудшению различных функций и появлению негативных состояний организма человека. Для обеспечения нормальной жизнедеятельности организма человека необходима достаточная активность скелетных мышц. Недостаточность движений нарушает нормальную работу всех систем и вызывает появление особых состояний: гипокинезии и гиподинамии.

Цель

Рассмотреть влияние физических упражнений на здоровье человека.

Методы исследования

Анализ научно-медицинской литературы.

Результаты и обсуждение

Гипокинезия — это пониженная двигательная активность. Она может быть связана с физиологической незрелостью организма, с особыми условиями работы в ограниченном пространстве, с некоторыми заболеваниями и др. причинами. Существует и близкое понятие — гиподинамия. Это понижение мышечных усилий, когда движения осуществляются, но при крайне малых нагрузках на мышечный аппарат [1].

Вследствие снижения двигательной активности возникают нарушения обмена веществ. В костях происходят глубокие изменения. Они начинают терять кальций. Это приводит к тому, что кость делается рыхлой, менее прочной. Кальций попадает в кровь, оседает на стенках кровеносных сосудов, они теряют эластичность и делаются ломкими. Способность крови к свертыванию резко возрастает. Возникает угроза образования кровяных сгустков (тромбов) в сосудах. Содержание большого количества кальция в крови способствует образованию камней в почках. Сидячий образ жизни также приводит к тому, что хрящ постепенно становится менее эластичным, теряет гибкость. Это может повлечь снижение амплитуды дыхательных движений и потерю гибкости тела. Особенно сильно от неподвижности или малой подвижности страдают суставы [2].

Не менее известно, что научно-техническая революция ведет к уменьшению доли тяжелого физического труда на производстве и в быту, следовательно, к неуклонному снижению доли активной двигательной деятельности. Уже через 7–8 суток неподвижного лежания у людей наблюдаются функциональные расстройства. Появляются апатия, забывчивость, невозможность сосредоточиться на серьезных занятиях, расстраивается сон. Резко падает мышечная сила, нарушается координация не только в сложных, но и в простых движениях, ухудшается сократимость скелетных мышц, изменяются физико-химические свойства мышечных белков, в костной ткани уменьшается содержание кальция [3].

У юных спортсменов эти расстройства развиваются медленнее, но и у них в результате гиподинамии нарушается координация движений, появляются вегетативные дисфункции. Особенно пагубна гиподинамия для детей. При недостаточной двигательной активности дети не только отстают в развитии от своих сверстников, но и чаще болеют, имеют нарушения осанки и опорно-двигательной функции.

Жизненный комфорт современного человека вызвал резкое ограничение ежедневной двигательной активности. Особенно большие изменения происходят в сердечно-сосудистой и дыхательной системах. Движение было необходимым условием для выживания на протяжении длительной эволюции, приведшей к становлению человека. Добывание пищи, поиски условий комфорта, уход от опасности требовал большой мышечной активности. Она достигалась не только усиленной работой нервных центров, но и гуморальной регуляцией. Любое напряжение сопровождалось выделением большого количества адреналина, норадреналина и других гормонов, которые обеспечивали напряженную работу сердца, легких, печени и других органов, позволявших снабжать мышцы глюкозой, кислородом и другими необходимыми веществами, а также освободить организм от шлаков. Сейчас, когда у людей сидячих профессий и учащихся мышечная работа уменьшилась, нервные напряжения остались и даже усилились. Спокойная мышечная работа, особенно после нервных перегрузок, позволяет разрядить напряжение, так как при этом разрушаются гормоны, они перестают влиять на нервные центры, а усталость способствует быстрому наступлению сна. Вот почему физическая активность во многих случаях позволяет нам улучшить свое настроение, вернуть утраченное спокойствие.

Заключение

Великий врач древности Авиценна образно сказал, что человек, умеренно и последовательно занимающийся физическими упражнениями, не нуждается ни в каком лечении.

ЛИТЕРАТУРА

1. www.works.tarefer.ru/90/100046/index.html
2. www.zdorov4el.ru/node/56
3. www.n.medik.ru/.../vlijanie-fizicheskikh-upraжнений.html

УДК 616-084:615.371+26

ОТНОШЕНИЕ ПРАВОСЛАВИЯ К ВОПРОСАМ ВАКЦИНОПРОФИЛАКТИКИ

Галимова Е. Р.

**Научный руководитель: ассистент кафедры внутренних болезней № 2
с курсом эндокринологии О. Н. Кононова**

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

Каждый год до 3 млн детских жизней спасается иммунизацией, но еще 3 млн детей в мире погибает от инфекций, которые могли быть предотвращены с помощью вакцин.

«Вакцинация» — это первичное (или несколько первичных) введений вакцины (анатоксина), которое обеспечивает формирование базового иммунитета против той или иной инфекции. В Беларуси в настоящее время действует график вакцинопрофилактики, утвержденный Постановлением Министерства здравоохранения Республики Беларусь от 29.09.2006 г. № 76 и приказом Министерства здравоохранения Республики Беларусь от 05.12.2006 г. № 913.

Согласно этим документам в нашей стране проводится плановая иммунизация против 9 инфекционных заболеваний: туберкулеза (БЦЖ на 5 день, 7 и 14 лет); коклюша, дифтерии, столбняка (АКДС в 3, 4, 5 месяцев и в 1,5 года и АДС в 6 лет, 16 и каждые последующие 10 лет); полиомиелита (ИПВ в 3, 4, 5 месяцев, 1,5 года и ОПВ в 2, 7 лет); вирусного гепатита В (ВГВ в первые 12 часов жизни, 1, 5 месяцев и в 13 лет); кори, эпидемического паротита и краснухи (КПК в 1 год и 6 лет).

За последние годы перечень противопоказаний к вакцинации существенно уменьшился. Этому способствовали проводимые научные разработки, показавшие, что дети с различными заболеваниями при соблюдении определенных предосторожностей нормально переносят прививки и вырабатывают полноценный иммунитет.

Постоянные противопоказания — это противопоказания, которые не будут сняты для конкретного ребенка с течением времени:

- сильная реакция или осложнение на предыдущую дозу;
- измененный иммунитет, иммунодефицитное состояние;
- злокачественные новообразования;
- беременность;
- прогрессирующие неврологические заболевания;
- аллергия на яичный белок и содержащиеся в вакцинах антибиотики.

Временные противопоказания:

- острое заболевание;
- обострение хронического заболевания;
- введение иммуноглобулинов, переливание плазмы, крови;
- иммуносупрессивная терапия (угнетающая иммунитет) [4].

Если говорить о возможных осложнениях, то нормальные вакцинальные реакции безопасны для здорового организма, но могут иметь серьезные последствия для детей, страдающих патологией нервной, сердечно-сосудистой системы или иммунной недостаточностью. У детей с повышенной судорожной готовностью могут развиваться судоро-