

Выводы

1. По данным ЛОР-клиники ГомГМУ в период за 2012 год наибольшее число пациентов находились на стационарном лечении с гнойной и полипозно-гнойной формами.

2. Выявлена четкая зависимость метода лечения от формы хронического синусита: при гиперпластической и катаральной формами, и в большинстве случаев по показаниям, гнойной применяется консервативный метод лечения. При мицетоме и полипозной форме хирургический метод является основным.

3. Установлена зависимость выбора метода хирургического вмешательства от формы хронического синусита.

ЛИТЕРАТУРА

1. Пальчун, В. Т. Оториноларингология: руководство для врача / В. Т. Пальчун, А. И. Крюков. — М.: Медицина, 2001. — С. 218–256.
2. Джафек, Б. У. Секреты оториноларингологии / Б. У. Джафек; пер. Э. К. Старк. — М.-СПб.: «Издательство БИНОМ»-«Невский диалект», 2001. — С. 143–167.

УДК 613.7

КРИТЕРИИ ЭФФЕКТИВНОСТИ ИСПОЛЬЗОВАНИЯ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ

Свидерский Д. В.

Научный руководитель: ст. преподаватель Н. Н. Гаврилович

Учреждение образования

«Гомельский государственный медицинский университет»,

г. Гомель, Республика Беларусь

Введение

Здоровье — качественная предпосылка будущей самореализации молодых людей, их активного долголетия, способности к сложному учебному и профессиональному труду.

Студенческий возраст является одним из наиболее ответственных периодов жизни человека в формировании физического здоровья и культурных навыков, обеспечивающих его совершенствование, укрепление и сохранение в будущем. Рациональная организация жизнедеятельности студента является особым показателем его культуры и определяет его поведение, что обеспечивает здоровый образ жизни [1].

Цель исследования

Определить понятие здорового образа жизни и наиболее существенные его характеристики.

Методы исследования

Изучение и анализ научно-методической литературы в области оздоровительной физической культуры; анализ интернет-источников.

Результаты и обсуждения

Здоровый образ жизни обладает широким позитивным спектром воздействия на различные стороны организма и личности человека. Можно выделить следующие критерии здорового образа жизни:

- организационный — стратегический способ организации жизнедеятельности, целостное восприятие жизни;
- гигиенический — рациональный режим труда и отдыха, оптимальный двигательный режим, соблюдение правил личной гигиены;
- коммуникативно-деятельностный — широкая палитра различных видов деятельности, успешность в учебной деятельности, способность к продуктивному общению, установление глубоких межличностных взаимоотношений, регулярная оздоровительная деятельность, творческие способности, наличие поисковой активности;
- адаптационно-ролевой — гармоничное протекание процессов социализации и индивидуализации, способность быстро приспосабливаться к меняющейся социальной ситуации, гибкость в поведении;

- культурно-эстетический — широта культурных контактов, способность противостоять проявлениям антикультуры, наличие эстетического идеала, разумное следование моде;
- целостно-мотивационный — уважение человеческой личности, приоритет духовных ценностей, ответственное отношение к среде обитания, наличие валеологического идеала, устойчивая мотивация саморазвития и здравотворчества;
- эмоционально-волевой — эмоционально-психологическая устойчивость, преодоление жизненных трудностей на эмоционально-положительном фоне, развитая саморегуляция, спонтанность;
- индивидуально-личностный — достаточный уровень самоуважения, способность ценить и сохранять уникальность своей личности, стремление к творческой саморегуляции [2].

В поведении это проявляется в большей жизненной энергии, собранности, хорошей коммуникабельности, подтянутости; ощущении своей физической и психоэмоциональной привлекательности, умении обеспечить свой полноценный и приятный отдых, оптимистичном настрое.

В психологическом аспекте достоинства здорового образа жизни проявляются в качестве психического здоровья, хорошем самочувствии, способности успешно переносить последствия психических стрессов, в нервно-психической устойчивости; в хорошо выраженной волевой организации (решительности, самообладании, целеустремленности, настойчивости в достижении поставленной цели), уверенности в своих силах, меньшей подверженности депрессии, мнительности.

В функциональном проявлении можно отметить более высокое качество здоровья, повышение работоспособности и тренированности, улучшение адаптационных процессов; снижение заболеваемости и болезненных ощущений; более быстрое и полноценное восстановление после физической и умственной деятельности; активность обменных процессов в организме; усиление иммунных механизмов защиты организма; улучшение состояния деятельности сердечно-сосудистой системы в целом; улучшение состояния дыхательной системы (увеличение максимального потребления кислорода, возрастание порога анаэробного обмена); улучшение работы пищеварительной системы; повышение устойчивости костной ткани; нормализацию весоростового соотношения; хорошую осанку и легкость походки.

Выводы

Содержание критериев здорового образа жизни может быть расширено и детализировано в зависимости от потребностей личности.

ЛИТЕРАТУРА

1. Основы индивидуального здоровья человека: учеб. пособие для студ. высш. учеб. заведений / Э. М. Казин [и др.]. — М.: Гуманит. изд. центр ВЛАДОС, 2000. — 53 с.
2. Виленский, М. Я. Физическая культура и здоровый образ жизни студента: учеб. пособие / М. Я. Виленский, А. Г. Горшков. — М.: Гардарики, 2007. — 218 с.

УДК: 618.3:616.718.3

ДИСФУНКЦИЯ ЛОННОГО СОЧЛЕНЕНИЯ В АКУШЕРСТВЕ

Семак Т. В.

Научный руководитель: к.м.н., ассистент Н. Л. Громыко

Учреждение образования

«Гомельский государственный медицинский университет»

г. Гомель, Республика Беларусь

Введение

Актуальность исследования проблемы дисфункции лонного сочленения при беременности обусловлена высоким риском возникновения в родах разрывов лонного сочленения, что обуславливает необходимость поиска факторов, позволяющих прогнозировать