

### **Цель**

Оценить отдаленные результаты хирургического лечения простой полной синдактилии 3–4 пальцев кисти предложенной методикой.

### **Материалы и методы**

В ходе работы нами были изучены с клинической, рентгенологической и функциональной точки зрения 206 пациентов с врожденными пороками развития кисти. Были проанализированы медицинские карты и журналы оперативных вмешательств пациентов, находившихся на стационарном лечении в детском травматолого-ортопедическом отделении УЗ 6-я ГКБ г. Минска с 2007 по 2010 гг. Синдактилия встречалась у 47 (22,8 %) пациентов, аномалию 3–4 пальцев мы наблюдали у 34 (72,3 %), из них у 6 была простая полная синдактилия 3–4 пальцев кисти (17,6 %). Обычно заболевание наследственное, в 40 % наблюдений при сборе семейного анамнеза можно выявить у кого-то из родственников схожую патологию. У 7 (15 %) из наблюдавшихся нами пациентов установлена наследственная передача порока развития кисти с большей или меньшей степенью достоверности.

### **Результаты исследования**

Для оценки результатов лечения мы учитывали функцию оперированных пальцев, косметический результат, величину межпальцевого промежутка. Оценка производилась по 3-х бальной шкале: хороший, удовлетворительный и неудовлетворительный результат. При этом мы получили: хороший результат у 4 пациентов, удовлетворительный у 1, неудовлетворительный результат у 1 пациента. Неудовлетворительный результат можно считать условно неудовлетворительным, т. к. он связан с аномально жаркими погодными условиями лета 2010 г., а не с дефектами в тактике лечения пациента.

### **Выводы**

1. Синдактилия — наиболее часто встречающийся врожденный порок развития кисти, характеризующийся сращением пальцев между собой.
2. Вопрос о сроках, характере, объеме и методе хирургического лечения синдактилии должен решаться в каждом случае индивидуально.
3. Рациональным для лечения простой полной синдактилии 3–4 пальцев кисти является использование предложенной методики (Z-образный разрез, пластика по Лимбергу кожной перемычки и пластика по типу «ласточкиного хвоста» межпальцевого промежутка). При этом определяющее значение для успешного лечения имеет рациональное планирование и соблюдение последовательности этапов выполнения операции.

### **ЛИТЕРАТУРА**

1. Меженина, Е. П. Врожденные уродства / Е. П. Меженина. Здоровья, 1974. — 144 с.
2. Волкова, А. М. Хирургия кисти. / А. М. Волкова. — Екатеринбург, 1993. — Т. 2.
3. Беспальчук, А. П. Врожденные пороки развития верхней конечности: учебно-метод. пособие / А. П. Беспальчук. — Минск: БГМУ, 2007. — 28 с.
4. Бонуа, Н. И. Комбинированная кожная пластика при врожденной синдактилии : автореф. дис. ... канд. мед. наук / Н. И. Бонуа. — Ярославль, 1967.
5. Балабаниц, Г. Ф. Врожденная синдактилия и её лечение в раннем детском возрасте : автореф. дис. ... канд. мед. наук / Г. Ф. Балабаниц. — Донецк, 1965.

**УДК 611.2-085.825**

## **СИСТЕМА «БОДИФЛЕКС» И ЗДОРОВЬЕ ЧЕЛОВЕКА**

**Лапич Е. С.**

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

**Учреждение образования**

**«Гомельский государственный медицинский университет»**

**г. Гомель, Республика Беларусь**

### **Введение**

«Бодифлекс» — это система специального диафрагмального дыхания, в основе которой лежит ускоренное аэробное дыхание, которое обогащает организм кислородом.

Кислород играет важную роль в обмене веществ, улучшает кровообращение, усвоение питательных веществ, пищеварение и выделение. Он помогает очищать кровь, не давая ей заполниться строительным материалом клетки. Достаточное количество кислорода обеспечивает организму возможность восстановиться и укрепить свою иммунную систему. Большое количество кислорода успокаивает и стимулирует нервную систему.

Кислородная недостаточность вызывает ослабление иммунной системы, что приводит к вирусным заболеваниям, росту количества поврежденных клеток, накоплению токсинов в крови и преждевременному старению, а также ко многим другим заболеваниям.

Учитывая все это, программа «Бодифлекс» ставит перед собой две цели: во-первых, увеличить поступление кислорода в организм; во-вторых, улучшить наше здоровье.

### **Цель**

Изучить влияние системы «Бодифлекс» на здоровье человека.

### **Методы исследования**

Анализ научно-методической литературы.

### **Результаты и обсуждение**

*Техника дыхания по системе «Бодифлекс»* включает в себя 5 этапов:

*Этап 1.* Первое, что нужно сделать, — это выдохнуть через рот весь застоявшийся в легких воздух. Соберите губы в трубочку, как будто хотите посвистеть и медленно и равномерно выдохните из легких весь воздух.

*Этап 2.* Опустошив легкие, сожмите губы. Не открывая рта, вдохните через нос так быстро и резко, как только можете, наполните легкие воздухом до отказа. Представьте, как вы затягиваете воздух вглубь вашего тела, как им заполняются легкие сверху донизу. Вдыхайте агрессивно. Вдох — самая важная часть этого упражнения, потому что именно он ускоряет аэробный процесс.

*Этап 3.* Когда ваши легкие заполнятся до отказа, и вы почувствуете, что больше не в состоянии вдыхать, немного приподнимите голову. Сожмите губы, закусите их, как будто распределяете по ним губную помаду. Теперь широко раскройте рот и начинайте выдыхать. Должно получиться что-то вроде звука «пах», но звуки должны идти из диафрагмы.

*Этап 4.* Выдохнуть весь воздух, закройте рот и задержите дыхание. Продолжайте держать его в течение всего этапа. Наклоните голову, втяните живот. Держите живот втянутым, не вдыхая, на восемь – десять счетов, считая «тысяча 1», «тысяча 2» ...

*Этап 5.* А теперь расслабьтесь, вдохните и опустите мышцы живота. Вдыхая вы должны почувствовать, как воздух врывается в ваши легкие.

### **Комплекс упражнений «Бодифлекс»**

#### **Боковая растяжка**

Начальное положение: примите основное дыхательное положение — ноги на ширине плеч, колени согнуты, ладони на 2,5 сантиметра выше коленей, ягодицы в таком положении, словно вы собираетесь присесть, голова смотрит вперед. Сделайте дыхательные упражнения, втяните живот и примите основное положение.

Основное положение: опустите левую руку, чтобы локоть находился на согнутом левом колене. Вытяните правую ногу в сторону, оттянув носок, не отрывая ступни от пола. Ваш вес должен приходиться на согнутое левое колено. Теперь поднимите правую руку и вытяните ее над головой, чтобы почувствовать, как тянутся мышцы сбоку, от талии до подмышки. Рука прямая. Выдержите положение на 8 счетов, переведите дыхание. Сделайте упражнения 3 раза в левую сторону и 3 раза — в правую.

#### **«Алмаз»**

Начальное положение: станьте прямо, ноги на ширине плеч, замкните руки в круг перед собой. Локти держите высоко, вытянутые пальцы сомкните. Немного округлите спину, чтобы удерживать локти вверху, но руки должны касаться одна с другой только пальцами, а не ладонями. Выполните дыхательное упражнение, задержите дыхание, втяните живот и примите основное положение.

Основное положение: теперь как можно сильнее упритесь пальцами друг в друга. Вы почувствуете, как мышечное напряжение идет от обеих запястий по всей руке и груди. Удерживайте напряжение на 8 счетов. Теперь отдышитесь. Повторите упражнение 3 раза.

#### *Брюшной пресс*

Начальное положение: лягте на спину, выпрямите ноги. Теперь поднимите ноги так, чтобы колени были согнуты, а ступни стояли на полу на расстоянии 30–35 сантиметров друг от друга. Потянитесь руками вверх, к небу. Выполните дыхательное упражнение, втяните живот и примите основное положение.

Основное положение: держа руки прямыми, вытяните их вверх, в то же время, поднимая плечи и отрываясь от пола. Голова должна быть откинута назад. Смотрите на воображаемую точку на потолке позади себя. Постарайтесь, как можно больше оторваться от пола. Пусть плечи и грудь поднимутся как можно выше. Теперь опуститесь на пол — сначала нижнюю часть спины, потом плечи, а затем голову. Как только голова коснулась пола — поднимайтесь. Руки поднимите вверх. Подтянитесь вверх и задержитесь в этом положении на 8–10 счетов. Выполните упражнение 3 раза.

#### *«Ножницы»*

Начальное положение: лягте на пол, вытяните и сомкните ноги. Руки подложите ладонями вниз под ягодицы, чтобы поддерживать спину. Держите голову на полу, не поднимайте поясницу. Это поможет избежать неприятностей со спиной. Сделайте дыхательное упражнение, втяните живот и задержите дыхание. Теперь переходите в основное положение.

Основное положение: поднимите ноги вместе на 8–9 сантиметров над полом. Делайте как можно более широкие махи в стиле ножниц. Носки должны быть вытянутыми. Делайте так на 8–10 счетов. Выдохните. Повторите 3 раза.

#### **Выводы**

Бодифлекс — это система диафрагмального дыхания, которое насыщает клетки организма человека кислородом. С помощью кислорода происходит сжигание жиров и липидов, выводятся шлаки. Даже после первого занятия, отмечается подъем жизненной энергии и улучшается настроение. Это универсальный метод, который отлично подходит детям, молодым людям и пожилым. Заниматься бодифлексом может каждый — независимо от состояния здоровья, достаточно 15–20 минут в день, чтобы достичь желаемого результата. Исследования показали, что люди, которые занимаются по системе Бодифлекс, реже болеют, меньше подвержены сердечно-сосудистым заболеваниям, легко избавляются от вредных привычек.

#### ЛИТЕРАТУРА

1. *Чайлдс, Г.* Великолепная фигура за 15 минут в день! / Г. Чайлдс: пер. с англ. Е. А. Мартинкевич. — 2-е изд. — Минск: «Попурри», 2007. — 208 с.

УДК 616.006.52 (476.2)

## **ВЫЯВЛЕНИЕ ГИПЕРРЕАКТИВНОСТИ БРОНХОВ ПРИ ПРОВЕДЕНИИ БРОНХОПРОВОКАЦИОННОГО ТЕСТА С ФИЗИЧЕСКОЙ НАГРУЗКОЙ**

**Ларионова О. В.**

**Научный руководитель: к.м.н., доцент И. В. Буйневич**

**Учреждение образования**

**«Гомельский государственный медицинский университет»**

**г. Гомель, Республика Беларусь**

#### **Введение**

В последнее время, как в отечественной, так и зарубежной литературе все большее внимание уделяется уникальному феномену — бронхиальная гиперреактивность (БГР).