

и тем самым способствует укреплению здоровья, улучшению работоспособности и повышению производительности труда.

Следующим звеном здорового образа жизни является искоренение вредных привычек. В целом смертность среди курящих на 30–80 % выше, чем у некурящих. Половина смертельных случаев рака приходится на средний возраст, при этом курильщики теряют 20–25 лет от своей предполагаемой продолжительности жизни по сравнению с некурящими людьми. В среднем же, курящие 1–9 сигарет в день сокращают свою жизнь в среднем на 4,6 года, курящие 10–19 сигарет — на 5,5 лет, а те, кто курит 20–39 сигарет — более чем на 6 лет. Алкоголь и наркотики так же являются причиной многих заболеваний, резко сокращают продолжительность жизни, снижают работоспособность, пагубно отражаются на здоровье подрастающего поколения и на здоровье будущих детей.

Рациональное питание обеспечивает правильный рост и формирование организма, способствует сохранению здоровья, высокой работоспособности и продлению жизни [4].

Выводы

Как показали исследования, надежными средствами в борьбе с преждевременным старением являются: двигательная активность, рациональное сбалансированное питание, специальные оздоровительные мероприятия, бескомпромиссная борьба с вредными для здоровья привычками (пьянство, курение), загрязнением окружающей среды. Все это направлено на улучшение обменных процессов, укрепление сердечно-сосудистой системы и призвано сократить частоту поломок биологических часов с целью продления активной жизни.

ЛИТЕРАТУРА

1. Кузнецов, В. С. Теория и методика физического воспитания и спорта / В. С. Кузнецов, Ж. К. Холодов. — М.: Академия, 2000. — С. 320–324.
2. Марков, В. В. Основы здорового образа жизни и профилактика болезней: учеб. пособие для студентов / В. В. Марков. — М.: Академия, 2001. — С. 123–125.
3. Печкарева, А. В. Секреты долголетия / А. В. Печкарева. — М.: Мир книги, 2006. — С. 77–79.
4. Колбанов, В. В. Методологические и организационные основы педагогической валеологии / В. В. Колбанов // Валеологическое образование (проблемы, поиски, решения). — Липецк, 2006. — С. 55–61.

УДК 613.46

ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫЙ ЭФФЕКТ РУССКОЙ БАНИ

Чевелева Е. А.

Научный руководитель: А. В. Чевелев

Учреждение образования

«Гомельский государственный медицинский университет»

г. Гомель, Республика Беларусь

Введение

Человек хочет быть здоровым, но хочет, чтобы к этому прикладывалось как можно меньше его собственных усилий. Ведь спортом, различными физическими упражнениями могут заниматься далеко не все из-за отсутствия свободного времени, лени или по каким-то другим причинам. Помогает сохранить здоровье, избавиться от различных заболеваний и болезней баня. Практически все ее посещают, часто не задумываясь, сколько пользы она приносит организму. Баня воздействует на организм многосторонне. Важнейшие факторы ее физиологического влияния — температура, влажность, механическое и временное воздействие. Высокая температура парной раздражает терморцепторы кожи и слизистых оболочек верхних дыхательных путей [1].

Цель

Изучить влияние русской бани на системы и органы человека.

Материал и методы исследования

Анализ научно-методической литературы.

Результаты исследования и их обсуждение

Основным действующим фактором на организм человека в бане является высокая температура, которая колеблется в пределах от 60–100 °С. Попадая в баню, человек оказывается под влиянием целой группы раздражителей: тепла, пара, воды — и вполне естественно, что организм человека начинает реагировать на все эти факторы. В результате наблюдается улучшение деятельности организма в целом, повышение его сопротивляемости различным видам заболеваний, рост жизненного тонуса и работоспособности человека [1].

Время нахождения в парной не должно быть очень продолжительным: 2–4 захода в парную и каждый заход 8–10 мин — вот приемлемая норма для многих. В баню идут для того, чтобы ускорить восстановительные процессы в организме. При излишнем же нахождении в парной происходит перенапряжение процессов терморегуляции и вместо улучшения восстановительных процессов происходит ухудшение условий для них [2].

Воздействие банной процедуры на сердечно-сосудистую систему прежде всего проявляется в расширении и увеличении количества функционирующих капилляров, облегчении продвижения крови по артериям, ускорении венозного кровотока. А также учащаются и усиливаются сердечные сокращения, увеличиваются систолический и минутный объемы крови, повышается скорость кровотока. Банная терапия служит своего рода «гимнастикой» сосудов.

Баня способствует расслаблению мышц, активизации обмена веществ, является закаливающей процедурой (если используется погружение в холодную воду после парилки). Баня может являться средством снятия утомления, восстановления работоспособности, специфической формой тренировки мышц, улучшения эластических и энергетических процессов в них, повышения функциональных возможностей — увеличения силы, выносливости.

Условия парных и суховоздушных бань значительно влияют на функции центральной нервной системы (ЦНС) и нервно-мышечного аппарата в целом. Большое значение имеют сроки пребывания в бане. Оптимальное время — до 10 мин. приводят к улучшению показателей функционального состояния ЦНС и двигательного аппарата. Баня оказывает влияние на нервную систему благодаря расширению периферических кровеносных сосудов.

Влияние бани на суставно-связочный аппарат проявляется в улучшении эластичности тканей, что связано с согреванием, усилением его кровоснабжения, активизацией образования синовиальной жидкости. Все это способствует увеличению подвижности в суставе, предохраняет его от травм и контрактур (тугоподвижность, ограниченность амплитуды движения). Баня широко применяется при лечении растяжений связочного аппарата суставов, ушибов, вывихов.

Насыщение водяными парами способствует обмену альвеолярного воздуха, улучшает деятельность слизистой оболочки дыхательных путей вследствие конденсации на ней водных паров, влияет на терморегуляцию тела путем потоотделения, и т. д. Под влиянием парной повышается потребление кислорода и увеличивается выделение углекислого газа.

Банная процедура активно влияет на газовый, минеральный и белковый обмен, усиливая выведение из организма солей натрия хлорида, неорганического фосфора и азотистых веществ, мочевины, мочевой кислоты. Это положительно сказывается на функции внутренних органов и жизнедеятельности организма в целом. Эндокринная система, также как и нервная, довольно активно реагирует на стрессовое воздействие горячего воздуха. Ученые доказали, что через 4–5 мин пребывания в парной резко активизируется деятельность щитовидной железы, коры надпочечника, половых органов [3].

Воздействие бани на пищеварительную систему осуществляется как опосредованно, за счет нервной и эндокринной систем, так и непосредственно — за счет температурного фактора. Комплекс банных процедур влияет на кровоснабжение органов желудочно-кишечного тракта посредством перераспределения крови в организме. В результате оттока крови на периферию кровоснабжение органов пищеварения уменьшается.

Воздействие бани усиливает ток крови, тренирует сосуды, всю кровеносную систему. Кожа становится не только внешне привлекательнее, улучшается и ее физиологические свойства. Кроме того, повышается осязательная способность кожи.

Баня полезна спортсменам, физкультурникам, людям, занимающимся физическим трудом: она приносит облегчение при болях в мышцах и суставах, возникающих после нагрузок, вызывает эмоциональную релаксацию, углубляет сон, улучшает аппетит, что приводит к хорошему настроению и самочувствию [3].

Но, несмотря на все положительные свойства бани, не стоит забывать об осторожности. Не стоит перегружать свой организм банными процедурами. Появление сухости во рту, легкое жжение кожи — признаки того, что благо начинает переходить во вред. Излишняя нагрузка может вызвать отрицательные изменения в работе всего организма. Поэтому специалисты советуют постепенно, не торопясь, подготавливать свой организм к восприимчивости банных нагрузок [4].

Выводы

Рассмотрев влияние русской бани на вышеуказанные системы, можно сделать вывод, что она благотворно влияет на весь организм человека. Баня усиливает кровоснабжение всех органов тела, повышает деятельность сердца и легких, способствует энергичному обмену веществ. Баня снимает усталость, повышает способность организма переносить большие нагрузки.

ЛИТЕРАТУРА

1. Дубровский, В. И. Русская баня и массаж / В. И. Дубровский, А. В. Дубровская. — М.: Владос-пресс, 2008. — С. 78–80.
2. Соловьева, В. А. Баня и сауна для здоровья и красоты / В. А. Соловьева. — М.: ОЛМА Медиа Групп, 2013. — С. 12–14.
3. Пономаренко, Г. Н. Физические методы лечения: справочник / Г. Н. Пономаренко. — СПб., 2002. — С. 140–142.
4. Лечебная физическая культура (кинезотерапия): учебник для студентов вузов / под ред. В. И. Дубровского. — М.: Гуманит. Изд. Центр ВЛАДОС, 1998. — С. 200–203.

УДК 616.5:612.123

ЭПИДЕРМАЛЬНЫЕ ЛИПИДЫ И ВЛАГОУДЕРЖИВАЮЩИЕ ФАКТОРЫ КОЖИ

Чередник Е. К., Чернявская В. А., Верещагина А. С.

Научный руководитель: ассистент И. В. Орлова

Учреждение образования

«Гомельский государственный медицинский университет»

г. Гомель, Республика Беларусь

Введение

Здоровье кожи во многом связано с содержанием и распределением в ней воды. Сухость кожи влечет за собой ее легкую проницаемость для токсичных веществ, способствует развитию иммунных нарушений, формированию аллергического воспаления. Основа ухода за кожей при кожных заболеваниях — система восстановления функционирования и целостности рогового слоя [4].

Цель

Проанализировать состав и свойства липидсодержащих компонентов и влагоудерживающих факторов кожи человека.

Материал и методы исследования

Сбор, анализ и оценка научных данных об эпидермальных липидах и влагоудерживающих факторах кожи человека.

Результаты исследования и их обсуждение

В эпидермисе контроль за водным балансом осуществляют роговой слой и компоненты рогового слоя эпидермиса (натуральный увлажняющий фактор, липиды кожи, кожное сало и кератин). Роговой слой представляет собой конечный продукт дифференцировки кератиноцитов эпидермиса. В тонкой коже он состоит из 15–20 слоев роговых чешуек, а в толстой — из сотен слоев. Корнеоцит имеет 6-угольную форму, и каждой из шести сторон контактирует с соседнимикорнеоцитами. Эпидермис достаточно хорошо проницаем по направлению к своей поверхности и почти непроницаем в обратном направлении. Кожа начинает обезвоживаться именно с эпидермиса.