

ПОШИРЕНІСТЬ СЕРЦЕВО-СУДИННИХ ХВОРОБ ТА ЇХ ПРОФІЛАКТИКА

Бажан А.Г., Євсеєнкова В.В.

Полтавський державний педагогічний університет імені В.Г. Короленка

Початок ХХІ сторіччя характеризується різкою зміною співвідношення захворювань людей. Протягом тривалого часу головною причиною смертності населення були інфекційні хвороби. Завдяки поліпшенню соціальних умов, створенню профілактичних і лікувальних вакцин і препаратів, а також ефективних методів лікування смертність від інфекційних хвороб значно зменшилась. Натомість збільшилось число захворювань серцево-судинної системи і онкологічних захворювань [2].

Ще у 1969 році Виконком Всесвітньої організації охорони здоров'я виступив з попередженням про те, що хвороби серця, які досягли великого поширення і які вражають людей у все молодшому віці, в наступні роки можуть призвести людство до величезних втрат [1].

Фізичне здоров'я людини характеризується як стан гармонії морфологічної структури фізичного тіла і функціонального стану систем життєзабезпечення організму.

Система кровообігу та дихальна система тісно пов'язані і утворюють єдину кардіореспіраторну функціональну систему, яка забезпечує працюючі м'язи і весь організм у цілому киснем [3].

Для того щоб визначити енергопотенціал людини, досить визначити її аеробні здібності, які забезпечує кардіореспіраторна система. Тобто стійкість організму проти негативних чинників суттєво залежить від максимального споживання кисню [4].

У результаті досліджень кардіореспіраторної системи у різних за віком людей в період 2002–2007 років нами було виявлено досить високий рівень показників захворюваності на серцево-судинні хвороби. Так, із усієї кількості обстежених 50% були хворі на артеріальну гіпертензію, 10% — атеросклероз, ішемічну хворобу серця, 15% — стенокардію, 15% мали інфаркт міокарда та вроджені вади серця, що разом становить 90% хворих людей в даній вибірці.

Причинами порушення роботи та захворюваності серцево-судинної системи є негативний вплив різних факторів ризику — надлишкова маса тіла, пристрасть до куріння, мала фізична активність, — які починають формуватися вже в дитячому та підлітковому віці та сприяють розвитку захворювань. Тому виявлення таких факторів у дітей та підлітків може бути найефективнішим інструментом профілактики захворювань серця та судин.

До інших зовнішніх факторів ризику належать емоційна перенапруга — емоційний стрес — та екологічне забруднення середовища, яке оточує людину. Вони можуть бути причиною виникнення різних серцево-судинних захворювань: артеріальної гіпертензії, порушень серцевого ритму, ішемічної хвороби та інфаркту міокарда.

Хоча відомо й те, що в одних і тих же конфліктних ситуаціях різні люди проявляють різну стійкість до стресу [5].

До внутрішніх факторів ризику відносять певні спадкові анатомофізіологічні особливості, що призводять до розвитку хвороби.

Існує також думка, що певної частини населення причиною артеріальної гіпертензії є надмірне споживання солі. Це стосується перш за все страждаючих ожирінням та тих, хто має в сімейному анамнезі арте-

ріальну гіпертонію [4].

Стійкість серцево-судинних функцій до емоційного стресу в значній мірі визначається генетичними механізмами, станом центральної нервової системи та низкою інших факторів [5].

В останні роки досягнення медицини значно зросли, стала досконалішою апаратура, яка полегшує діагностику серцево-судинних захворювань, поглиблює розуміння причин виникнення цих хвороб, що сприяє профілактиці та своєчасному лікуванню.

Тому в наш час основні зусилля лікарів, валеологів, гігієністів спрямовані на попередження захворювань серцево-судинної системи, їх профілактика — фізична культура, відповідальне відношення людини до свого здоров'я тощо. Це поняття включає такі категорії як фізична активність, збереження нормальної маси тіла, зменшення ступеня емоційної напруги, ліквідації вогнищ хронічної інфекції, здоровий спосіб життя [1].

Але збереження здоров'я неможливе без знань з анатомії і фізіології організму, оскільки вони створюють наукову базу розуміння причин виникнення захворювань, а відповідно і методів лікування та профілактики.

Пропаганда з шкільного віку здорового способу життя та обізнаність у анатомо-фізіологічних особливостях власного організму дасть позитивний результат — отримання здорового населення країни.

Література

1. Александров А.А. Профилактика сердечно-сосудистых заболеваний в молодом возрасте. — М.: Медицина, 1987. — 80 с.
2. Апанасенко Г.Л. Здоров'я, яке ми вибираємо — К.: Здоров'я, 1989. — 48 с.
3. Бернштейн Н.А. Очерки по физиологии движений и физиологии активности — М.: Медицина, 1966. — 349 с.
4. Здоровое сердце — с детства //Кардиология 80-х годов. — В лабораториях и клиниках /подг. В.Н. Шапоров.
5. Ульяновский Л.С. Физиологические основы профилактики нарушения сердечной деятельности при эмоциональном стрессе //Физиологический журнал СССР. — 1990. — №10. — С. 1273-1279.

"...ПРИРОДА — ЄДИНА КНИГА, ЗМІСТ ЯКОЇ ЗНАЧИМИЙ НА ВСІХ ЇЇ СТОРІНКАХ"

Іщенко Т.С.

Полтавський державний педагогічний університет імені В.Г. Короленка

Збереження і раціональне використання природи на сучасному етапі — є необхідним завданням людства. Біорізноманіття є складовим компонентом природи і відображає її суть.

Однією з головних проблем сучасності є регіональне дослідження природних ресурсів. У цьому відношенні велике значення має виявлення корисних рослин, пошук перспективних рослин для використання в народному господарстві, введення їх у культуру та застосування як селекційного матеріалу.

На флору міст має посилений вплив синантропізація рослинного