

Крім цього, на стан молочних залоз впливають різні за хімічною структурою і біологічно дією гормони: яєчників, кори надниркових залоз, гормони гіпофіза, щитоподібної і підшлункової залоз, а також інші біологічно активні сполуки. Тому виділено фактори, що збільшують ймовірність розвитку раку молочних залоз. Ризик збільшується у жінок з раннім менархе, пізньою менопаузою, доброякісними проліферативними ураженнями, при використанні замісної гормональної терапії. Підвищується ризик виникнення захворювання з віком, у жінок, що зловживають алкоголем, їжею з високим вмістом жирів і ведуть малорухливий спосіб життя, у разі наявності пухлинних захворювань молочних залоз або органів малого таза у родичів. Таким жінкам (групи ризику) відповідно до сучасних рекомендацій Європейського товариства радіології (ESR) та Американського коледжу радіології (ACR) мамографічне обстеження слід проводити щорічно, з обов'язковим порівнянням з даними попереднього дослідження.

Таким чином, цифрова мамографія при діагностиці раку молочної залози є одним з найбільш високоінформативних, ефективних і достовірних методів дослідження, що дозволяє виявляти захворювання на ранніх стадіях покращуючи якість лікування та значно знижуючи рівень смертності жінок з цією патологією.

Література

1. Семиглазов В.Ф. Скрининг рака молочной железы / В.Ф.Семиглазов, В.В.Семиглазов // Практическая онкология. — 2010. — Т. 11, № 2. — С. 38-40.
2. Фишер У. Лучевая диагностика. Заболевания молочных желез. / У. Фишер, Ф. Баум, С. Люфтер-Нагель. — Пер. с англ. — М.: «МЕДпресс-информ», 2009. — 255с.
3. Дьолог М.И. Маммография. Общие понятия. / М.И. Дьолог // Радіологічний вісник. — 2011. — №3(40). — С. 33-45.
4. Комарова Л.Е. Скрининговая маммография рака молочной железы. За и против? / Л.Е. Комарова // Сибирский онкологический журнал. — 2008. — №2. — С. 9-13.

ІПОТЕРАПІЯ — ВЕРХИ ДО ЗДОРОВ'Я

*Гончаренко А. В., Закалюжний В.М.
Полтавський національний педагогічний університет імені В. Г. Короленка*

Іпотерапія (від грецького слова «гіппос» — кінь) — метод лікування, заснований на взаємодії людини зі спеціально навченим конем, адаптованим до можливостей хворого в опануванні верхової їзди[2]. Іпотерапія є оздоровчою програмою, яка користується особливою популярністю у реабілітаційній світовій практиці. Її унікальність полягає у фізичному, психологічному та емоційно позитивному впливі на пацієнтів, захворювання яких носять неврологічні, психічні, фізичні та інші серйозні порушення.

Про те, як лікують коні, раніше письмово згадувалося в часи Древньої Греції античним лікарем Гіппократом, який стверджував, що безпосередній контакт з цими тваринами допомагає хворим людям набагато швидше і результативніше йти на одужання. На його думку, верхова їзда

звільняла хворих від темних думок і викликала світлі, веселі і позитивні емоції. Іпотерапію, як метод лікування, почали активно застосовувати ще на початку 18-го століття. Адже спілкування з кіньми допомагає досягти фізичної та психологічної гармонії, а верхова їзда розвиває координацію, покращує фізичну форму, не кажучи вже про її дивну здатність виліковувати безліч захворювань.

Також, про лікування кіньми відмічено багато фактів чудесного зцілення. Одне з найвідоміших сталося із спортсменкою Данією Ліз Харел, яку вразила страшна хвороба — поліомієліт. Дівчина на протязі декількох років боролася з ослабленими руками і паралізованими ногами, а через дев'ять років стала одним з призерів з кінних змагань на Олімпійських іграх у Гельсінкі[4].

«Кінна» терапія працює за двома основними напрямками — психологія і фізіологія. З точки зору психології, контакт з конем дарує людині безліч позитивних емоцій, допомагає розслабитися. Для хворих дітей, цей фактор є дуже важливим, так як така дружба виключає властиві людському соціуму конкуренцію і недоброзичливість, а передбачає щирі любов і прихильність. Також, для більшості людей страждаючих захворюваннями, що входять до переліку показань до іпотерапії, важливим є те, що при спілкуванні з конем не потрібно в буквальному сенсі говорити. Для даного спілкування набагато важливіше використовувати мову жестів. Кінь сприймає образ людини, реагує на його рухи, інтонації, запахи і навіть температуру тіла. Часто саме з цієї причини коня служить посередником у спілкуванні з особливо тяжко хворими пацієнтами. Як не парадоксально, але часом тварина набагато краще розуміє людину, ніж сама людина[3].

Другий напрямок іпотерапії (фізіологія) передбачає безпосередній контакт з конем. Комплекс вправ включає сидіння на коні і безпосередньо верхову їзду. На думку лікарів, ефективність застосування іпотерапії при лікуванні захворювань досягається за рахунок того, що:

- Температура тіла коня перевищує людську на 1,5-2 градуси. Тому при безпосередньому контакті з конем відбувається прогрівання м'язів і суглобів ніг і тазу;
- Заняття верховою їздою розвивають координацію. Щоб пристосуватися до рухів тіла коня, необхідно координувати рух тіла в цілому і кожної кінцівки окремо. Завдяки цьому досягається необхідний рівень природної концентрації;
- Їзда на коні привчає людину до самостійності, покращуються її адаптивні функції до оточуючих дратівливих чинників і світу в цілому;
- Пацієнт деколи не знає, що проходить курс лікування. У такому випадку в людини не виникає підсвідомого опору, що робить іпотерапію більш ефективною, ніж стаціонарне лікування;
- Курс і тривалість проведення іпотерапії залежить від поставленого діагнозу, а також свідчень і цілей. Але зазвичай спілкування з кіньми становить довгий період і продовжується навіть після досягнення результату, адже для більшості пацієнтів ці миролюбні створіння назавжди залишаються найкращими друзями[2].

У процесі верхової їзди в роботу включаються всі основні групи м'язів тіла. Це відбувається на рефлексорному рівні, оскільки дитина-вершник, рухаючись разом з конем, інстинктивно прагне зберегти рівно-

вагу, аби не впасти, тим самим спонукаючи до активної роботи як здорові, так і уражені м'язи, не помічаючи цього[1]. Механізм дії іпотерапії на організм людини такий самий, що й будь-якої іншої форми лікувальної фізкультури — під впливом фізичних вправ посилюються функції вегетативних систем.

Іпотерапія корисна не тільки людям, що страждають певними захворюваннями, але і тим, хто просто хоче врівноважити свій емоційний стан або поліпшити фізичну форму. А до базових показників для застосування іпотерапії відносять:

- Дитячий церебральний параліч;
- Аутизм і інші психічні захворювання;
- Затримка в розвитку;
- Синдром Дауна;
- Реабілітацію після інсульту (та інші форми порушення мозкового кровообігу);
- Захворювання кісток і суглобів, у тому числі сколіоз;
- Різноманітні форми паралічу;
- Больові синдроми;
- Травми мозку;
- Урологію та гінекологію (у тому числі лікування безпліддя);
- Відновлення після травм;
- Захворювання нервової системи (у тому числі безсоння, депресії, наслідки стресу).

Кінні прогулянки є однією з додаткових відновлювальних методик іпотерапії, активно застосовуються при реабілітації хворих, які перенесли інфаркт або інсульт. Застосування іпотерапії в цей період сприяє відновленню м'язового тону, рівноваги, координації рухів і позитивного психоемоційного стану.

Іпотерапія може застосовуватися не тільки при показаних для неї захворюваннях, але і допоможе чудово впоратися з надмірною вагою і навіть целюлітом. Для цього лікувальна верхова їзда для боротьби з ожирінням і целюлітом складається з спеціально розроблених різнопланових вправ, що дозволяють поліпшити кровообіг, тренувати мускулатуру і зміцнити м'язи. Крім цього, користь іпотерапії полягає в тому, що м'язи коні при їзді передають наїзникові певні коливання, які створюють глибокий, інтенсивний і щадний ефект масажу з прогріванням[3].

Як стверджують фахівці, кінь лікує не тільки тіло, але й душу. Сильні, красиві, розумні, ласкаві, довірливі — вони дарують справжню ніжність людині, яка їх любить. Часто конярі стверджують, що чотириногий улюбленець розуміє їх без слів. Кінь не засудить, не засміє, не видасть. Він розуміє, зловить руку м'якими губами, подивиться співчутливо — і проблем як не було. Додайте до цього задоволення від верхової прогулянки, від запаху трав, вітру в обличчя, захоплення від швидкого пересування — і про стреси можна забути. Позитивний психологічний вплив коня на людину доведено медиками. Вони стверджують, що це такі фактори, як почуття панування над сильнішою живою істотою, відчуття швидкості польоту, яке передається наїзникові від коня, біоенергетичне поле великої тварини, що знаходиться в гармонії з господарем[4].

А от справжні шанувальники коней пояснюють все набагато простіше: кінь вміє любити і своєю любов'ю лікує душу господаря чи друга.

Література

1. Ахмаджан, А. Умственная патология, страдающий индивид и лошадь / А. Ахмаджан. — Париж, 1992.
2. Бугаєва, Е.І. Іпотерапія як альтернативний метод реабілітації дітей і дорослих / Е.І. Бугаєва. — Мінськ: РІВШ, 2012.
3. Денисенков А.І. Іпотерапія: перспективи при дитячому паралічу / А.І. Денисенков, Н.С. Роберт, І.Л. Шпіцберг. — Москва, 2002.
4. Спинк Д. Развивающая лечебная верховая езда / Д. Спинк. — Санкт-Петербург, 2001.

ПРАКТИЧЕСКАЯ ВАЛЕОЛОГИЯ

*Горчаков В.Ю.
НТУУ «КПИ», Киев*

Валеология как наука возникла в конце 80-х годов XX столетия. К этому времени в обществе созрела необходимость к появлению чего-то альтернативного существующей в то время медицине, тем более, что со середины 80х в прессе стали появляться статьи об экстрасенсах, целителях и т.п. специалистах, которые могли излечить от любой болезни за короткий промежуток времени.

Появление книг И.И. Брехмана «Валеология — наука о здоровье» с одной стороны усилило этот ажиотаж, а с другой заставило специалистов искать путь становления науке о здоровье здорового человека.

Поскольку валеология возникла стихийно, в рядах не специалистов, то естественно и первые «откровения» новоиспеченных валеологов носили далеко не научный характер. В обращение вошли фитотерапия, другие разделы нетрадиционной и народной медицины, магия, гадание, колдовство, медитации всех типов и т.п.

В более позднее время возникла некая база, которую стали использовать дипломированные валеологи. Эта база использовала методы диагностики и влияние на человека, выработанные ранее в физической культуре, профилактической медицине, той же народной медицине, психологии и т.п. Весь этот конгломерат и должен был стать собственной научно-методической базой.

Кроме того, отсутствовала концепция развития научного направления «валеология»; отсутствовала теоретическая база, которая бы помогла контролировать здоровье здорового человека в различные возрастные периоды и в разных ситуациях.

Правда, появились некоторые методические сборники, например «Методическое пособие по валеологическим аспектам диагностики здоровья под редакцией доктора биологических наук, профессора М.С. Гончаренко. Появились сборники различных методик контроля состояния здоровья, основанные на разработанных пробах для спортсменов и т.п., например, Барбараш Н.А., Шапошникова В.И. «Оцените свое здоровье сами. 70 тестов для экспресс-оценке здоровья».

В 2007 году появилась монография М.С. Гончаренко «Валеологические аспекты духовности», проливающая свет на человека как нечто большее, чем просто физическое тело.

Однако, этого было недостаточно, поэтому постепенно работы, которые публиковались в области валеологии отходили в раздел педагоги-