

пародонту, супутньої патології, особливостей фармакодинаміки і методу застосування вибраних препаратів.

Нами проаналізовано антимікробні препарати, які використовуються в повсякденній стоматологічній практиці та систематизовані основні чинники, які впливають на вибір найбільш доцільних середників у кожному конкретному випадку. Розглянуто групи протизапальних препаратів, які здійснюють пряму дію на одну або декілька фаз запального процесу одночасно. Узагальнені лікарські форми, які використовуються на практиці.

Все перелічене дозволить краще орієнтуватися лікарю-стоматологу (-терапевту, -пародонтологу) у виборі даних груп препаратів.

ЛІТЕРАТУРА

1. Безруков А.П. Пародонтология. — М. ЗАО „Стоматологический научный центр“, 1999.—336 с.
2. Грудянов А.И. Антимикробная и противовоспалительная терапия в пародонтологии/ А.И.Грудянов, В. Овчинникова, Л. А. Дмитриева. — М.: Медицинское информационное агенство. 2004.- 80 с.
3. Курякина Н.В. Заболевания пародонта/Н.В.Курякина,Т.Ф.Кутепова. - М.: Медицинская книга, Н. Новгород: Издательство НГМА, 2000.-162с.
4. Мельничук Г.М. Гінгівіт, пародонтит, пародонтоз: особливості лікування: Навчальний посібник/Г.М.Мельничук,М.М.Рожко.-Івано-Франківськ, 2004.-248 с.
5. Царёв В.Н. Местное антимикробное лечение в стоматологии/ В.Н. Царёв, Р.В.Ушаков —М.: Медицинское информационное агенство, 2004,— 134 с.
6. Цепов Л.М. Диагностика и лечение заболеваний пародонта/ Л.М. Цепов, А.И.Николаев. — М.: МЕД прессинформ, 2002.— 192 с.

Р.О.КУЛИНИЧ

РОЛЬ СТУДЕНТСЬКИХ САНАТОРІЇВ – ПРОФІЛАКТОРІЇВ В ФОРМУВАННІ ЗДОРОВОГО СПОСОБУ ЖИТТЯ

Стаття розглядає можливості виховання культури здоров'я і культури поведінки у студентів Вищих навчальних закладів.

Статья рассматривает возможности воспитания культуры здоровья и культуры поведения у студентов Высших учебных заведений.

The Article considers opportunities of education of culture of health and a culture of behavior at students of Higher educational institutions.

Здоров'я в наш час розглядається, як показник цивілізованості та соціальне – економічного і культурного стану нації.

Здоров'я населення згідно резолюції ООН №38/54 від 1997року вважається головним критерієм ефективності і доцільності всіх сфер господарської діяльності держави.

Здоров'я молоді особливо важливе.

За оцінками фахівців 75% хвороб у дорослих є наслідком умов життя, що включає рівень життя, його якість, режим, шкідливі звички – в роки навчання, тому виховання у молоді потреби збереження та зміцнення здоров'я повинно стати обов'язковим в системі освіти.

За даними МОЗ України серед молоді 17 – 18 років спостерігаються: функціональні відхилення в серцево – судинній системі у 26%, захворювання органів травлення у 17%, захворювання ендокринної системи у 10%. Загально понад 50% молоді має проблеми зі здоров'ям.

Шкідливими звичками вражені від 48 до 75%. Значний відсоток серед молоді зловживає тютюнопалінням. Постійно зростає кількість непридатних за станом здоров'я до служби в армії.

За даними ВООЗ за 2000 рік поширеність тютюнопаління в Україні є найвищою в Європейському регіоні.

Внаслідок руйнування традицій, втрати генетичної пам'яті нації, погіршення екології, зростання загальної захворюваності населення, молодь України, як найбільш соціальне незахищена, знаходиться в умовах значного ризику втрати здоров'я.

За таких умов не можна недооцінювати можливості студентських санаторіїв профілакторіїв. Санаторій – профілакторій (СП) Львівського національного університету імені І. Франка – лікувально – профілактичний заклад санаторного типу, що проводить лікувально-оздоровчу роботу серед студентів без відриву від навчання. СП є важливою ланкою в оздоровленні студентів, в загальній системі охорони здоров'я. Розрахований на 50 стаціонарних місць, приймає 12 разів в рік на 21 день кожний, за рік оздоровлює 600-650 осіб. Розташований в студентському містечку, має сучасні соціально-побутові умови проживання, працює згідно ліцензії МОЗ України на медичну практику (серія АВ №317892 дійсна до 2.03.20012 року) та Акредитаційного сертифікату Першої категорії (серія №007069 діє до 28. 12. 2001 року).

Лікувальна база складається з таких кабінетів: кабінет лікарського прийому, кабінет електрокардіографії, процедурний кабінет, інгаляторій на 8 точок, фізіотерапевтичний кабінет, кабінет електросну, кабінет штучного мікроклімату (типу Солотвінської печери), кабінет лікувальної фізкультури та масажу, стоматологічний кабінет, кабінет рефлексотерапії, кабінет фітотерапії.

Лікувальна робота проводиться з урахуванням специфіки навчального процесу, в тісному контакті з студентською поліклінікою та студентською лікарнею.

Основна мета санаторію-профілакторію направлена на зниження захворюваності студентів.

На захворюваність студентів впливає нерегулярне незбалансоване харчування, нервові перенапруження, переохолодження, низький рівень імунітету, а також хронічні захворювання набуті в шкільний період.

В повсякденній оздоровчій роботі надається перевага попередженню рецидивів захворювань, загострень та ускладнень хронічних захворювань, оздоровлення груп ризику, а також профілактичне оздоровлення студентів 1-2 курсів навчання з явищами дезадаптації до нових умов життя і навчання.

Робота медичних кабінетів проводиться у зручній для відпочиваючих час – в другій половині дня.

Впродовж оздоровлення проводяться заходи по виробленню важливих життєвих навичок здорового способу життя:

1. проводяться індивідуальні бесіди з основ знань по своєму захворюванню та профілактиці загострень.

2. проводяться бесіди з основ здоров'я та аналіз різноманітних життєвих ситуацій.

3. засвоюються правила здорового харчування та особистої гігієни.

4. виховується розуміння значення виконання вправ лікувальної фізкультури для здоров'я хребта та порушень постави.

5. формується усвідомлення шкідливості тютюну, алкоголю та наркотиків.

6. формується позитивна мотивація щодо здорового способу життя.

7. контролюється виконання призначень лікарем індивідуальних оздоровчих заходів.

Практика переконує, що успіх кожної справи залежить від компетентності та виконавчої дисципліні персоналу, а також від свідомого відношення до свого здоров'я відпочиваючих.

Всю роботу колективу санаторію-профілакторію побудовано так, щоб виконувався оптимальний розпорядок для відпочиваючих, враховувався графік навчання, максимально

підтримувався лікувально – охоронний режим в закладі, що забезпечувало б умови реабілітації та відновного лікування, гігієнічне виховання.

Серед лікувально – профілактичних заходів важливе значення надається раціональному харчуванню, яке забезпечує нормальний розвиток організму, сприяє профілактиці захворювань, продовженню тривалості життя, підвищенню працездатності, а також створює необхідні умови адаптації організму до змін навколишнього середовища. Нові дослідження інститутів харчування дозволили оцінити дію їжі на організм на рівні найтонших структур.

Їжа – найкращий і найфізіологічніший сечогінний та жовчогінний засіб, тому ритмічність прийому нормалізує травлення. Склад їжі регулюється так, щоб в оптимальній кількості забезпечити співвідношення білків, жирів та вуглеводів. Вуглеводна частина повинна бути багатою на клітковину. Водно — сольовий баланс також регулюється дієтою. Застосовуються дієти №5, №5п, №7, №9, №10, №15. Згідно з рекомендаціями конференції ООН з питань навколишнього середовища, а також Міжнародної конференції з питань харчування, ВООЗ опрацьовано нові принципи здорового харчування. При складанні меню – розкладки здорового харчування для відпочиваючих дотримуюмось цих рекомендацій, та користуємось рецептурою збірника Є.О.Колесник «Організація харчування в санаторне – курортних закладах» 2007р.

Впровадження методу фітотерапії трав'яними чаями, відварами, настоями з додаванням сиропу шипшини, які з задоволенням споживають відпочиваючі, також значно вплинуло на результати оздоровлення хворих шлункове кишковими захворюваннями, а також захворюваннями сечовидільної та нервової системи.

Фізіотерапевтичні процедури діючи на центральну та периферичну нервову систему нормалізують сон, покращують апетит, посилюють обмін речовин. Для лікування захворювань дихальних шляхів застосовуємо тепло – вологі інгаляції з маслами, мінеральними водами, лугами, бронхолітичними сумішами, медом, прополісом, настоями і відварами трав. Застосовуємо електрофорез ліками, біодинамічні струми, д'арсонвалізацію, магнітотерапію, ультразвук, ампліпульстерапію, УВЧ-терапію, електросон, ультрафіолетові та інфрачервоні промені.

В стоматологічному кабінеті для лікування захворювань порожнини рота застосовується електрофорез ясен, УВЧ-терапію, місцеві аплікації з прополісом та відварами трав.

В кабінеті ЛФК і масажу проводиться кваліфікований масаж та лікувальна фізкультура на тренажерах, стінці «Здоров'я», апараті Євмінова.

Впровадження щороку нових ефективних лікувальних методик дозволило знизити показники захворюваності серед диспансерних хворих, у групі захворювань дихальної системи, шлунково-кишкової, серцево – судинної системи та групи ризику. Завдяки вчасному та наполегливому дієтлікуванню хворих цукровим діабетом — у жодного хворого не спостерігалось ускладнень і це дало можливість успішно закінчити навчання. Наближення стоматологічної допомоги дозволило проводити 100% огляди ротової порожнини та вчасно провести санацію.

Внаслідок співпраці з лікарем – окулістом студентської поліклініки, застосування комплексного лікування хворих зі зниженим зором – дозволило покращити результати лікування та значно збільшити кількість оздоровлених.

Роботу студентського санаторію – профілакторію треба розглядати, як діяльність, яка спрямована на збереження та зміцнення здоров'я молоді, що є необхідною умовою для прогресивного розвитку суспільства в усіх напрямках.

Від здоров'я молодого покоління залежить, як майбутнє кожної особи зокрема – це ефективність професійної діяльності та перспектива успішного життя, так і розвиток знань, традицій, науки, як перспектива для всього суспільства. За сьгоднішніх умов, коли у держави на охорону здоров'я бракує коштів, а більшість громадян, в тому числі і студенти неспроможні » платити за високо – технологічні медичні послуги, найдешевшим

найнадійнішим методом збереження здоров'я є вміння дотримуватись здорового способу життя.

Студенти вузів і коледжів, в яких є санаторій – профілакторій мають таку можливість. Вартість путівки невелика, тому що в неї не входить вартість комунальних послуг, а завдяки Фонду соціального страхування України, який оплачує 90% вартості путівки, 10% – оплачує студент. Для студентів – сиріт путівка безкоштовна.

ЛІТЕРАТУРА

1. Основи курортології. Посібник для студентів та лікарів / За редакцією М.В.Лободи, Е.О.Колесника. – К.: Видавець Купріянова О.О., 2003. – 512 с.
2. Корягін Ю. «Здоров'я і спосіб життя» //Ваше здоров'я №40, 2005р.
3. Колесник Є.О. «Рекомендовані стандарти санаторно-курортного лікування» К, 2003р. 416 с.
4. Колесник Є.О. «Організація харчування в санаторне – курортних закладах» К, 2007.
5. Щерба М. «Гепатити. Стандарти лікування можуть бути вдосконалені нестандартними засобами» //Ваше здоров'я №43 2005р.
6. Кривошеина Й. «Какая среда, такая еда» //Здоровье и питание №3 2004г.

**В.І. КОВЦУН, Ю.М. ПАНИШКО,
Р.С. КОЗІЙ, І.В. КОВЦУН**

СПОРТИВНА ОРІЄНТАЦІЯ ТА ВІДБІР ЮНИХ ВОЛЕЙБОЛІСТІВ НА ЕТАПІ ПОЧАТКОВОЇ ПІДГОТОВКИ”

Стаття присвячена питанню спортивної орієнтації та відбору до занять з волейболу

Стаття посвящена вопросу спортивной ориентации та отбору к занятиям волейболу.

The article is devoted the question of sporting orientation and selection to employments from volley-ball

Актуальність. Одне з провідних місць в системі фізичного виховання школярів займає безпосередньо волейбол і як самостійний розділ, включений в програму по фізичній культурі в школі. Велику роботу по волейболу серед дітей проводять дитячо юнацькі спортивні школи і добровільні спортивні товариства.

Правильна організація навчально-тренувальної роботи в дитячо-юнацькій школі, є передумовою поновлення збірних команд області, держави молодими здібними волейболістами. Отже, основна мета дитячо-юнацьких спортивних шкіл – це виявлення талановитої молоді та їх підготовка до складу команд майстрів. Здібних спортсменів виявити можна лише в процесі багаторічної підготовки. Тому й проводиться відбір, щоб знайти для подальшого навчально-тренувального процесу тільки тих дітей, у яких є певний рівень здібностей для гри у волейбол [Бриль М.С., Филін В.П., 1982; Железняк Ю.Д., 1988 та інші].

Основою розвитку спорту, і зокрема волейболу, є прагнення до досягнення найвищих результатів. Тому здавна до занять волейболом відбирали обдарованих людей, талант яких стихійно утверджував у них видатних спортсменів [Гужаловський А.А., 1986; Зуоза А.К., 1986, Ченегин В.М., 1991 та інші].

Проблеми спортивного відбору в волейболі є надзвичайно широкими та різноплановими. Кожна з цих проблем має свою специфіку в залежності від завдань щодо певних етапів підготовки юних спортсменів.