

XIX –XX ст.	112	41-98	69,6± 1,1	6	4	65-72	68,0± 1,5	—
XX –XXI ст.	110	37-95	74,3± 3,9	7	23	55-91	77,1± 2,1	2
Всього	247	37-98		13	27	55-91		2

Аналізуючи тривалість життя львівських професорів, що проживали в ХХ-ХХІ ст., знаходимо, що у чоловіків тривалість життя населення складала 74,3±3,9 роки, у жінок 77,1±2,1 роки, тобто не менше, а більше, ніж тривалість життя в цілому по державі. Кількість довгожителів складає 9 осіб на 133 професори (6,7%). Така тривалість життя менша, ніж середня тривалість життя населення найбільш розвинених країн світу.

ЛІТЕРАТУРА

1. Волков В.В. Медицина бессмертия и 280 лет земной жизни. – СПб: Валери СПД. 2002. – 288 с.
2. Загадка человека /Авт.-сост. А.С. Бернацкий. – М.АСТ: Зебра Е, 2007. – 416 с.
3. Иванов Г.В., Калужная Л.С. 100 великих писателей. – М.: Вече, 2006. – 592 с.
4. Кімакович В.Й., Герич І.Д., Куц О.О. Лауреати Нобелівської премії з фізіології та медицини. – Ужгород: ВАТ “Видавництво Закарпаття”, 2003. – 420 с.
5. Клатт Рихард. Живите долго и с наслаждением. Как всегда остаются здоровым, активным и привлекательным: Медицинские советы. – К.: Либідь, 2004. – 244 с.
6. Професори Львівського національного медичного університету імені Данила Галицького: 1784-2006/ Зіменковський Б.С., Гжегоцький М.Р., Луцик О.Д. – Львів: Наутілус, 2006. – 416 с.
7. Сенковска А., Сенковски С. Шеренга великих химиков /Пер. с польск. О. Романченко. Изд. “Наша Ксенгарня”. – Варшава, 1963. – 148 с.
8. 100 великих психологов /Авт.-сост. В. Яровицкий. – М.: Вече, 2004. – 432 с.
100 великих путешественников/ Авт.-сост. И.А. Муромов. – М: Вече, 2003. – 656 с.

Ю.М. ПАНИШКО, В.І. КОВЦУН.

Р.С. КОЗІЙ, В.В. ТАРАСОВ

ГІДРОТЕРАПІЯ ЯК ЗАСІБ ЗАГАРТОВУВАННЯ ТА ПРОФІЛАКТИКИ ЗАХВОРЮВАНЬ

Стаття розглядає питання використання води як засобу загартовування організму.

Статья рассматривает вопросы использования воды как способ закаливания организма.

Clause considers questions of research of water as a way tempering an organism.

Загартування – це підвищення стійкості організму до несприятливих умов деяких факторів навколишнього середовища шляхом систематичного дозованого впливу цих факторів на організм.

В основі загартовування лежить властивість організму людини пристосовуватися до змінних умов навколишнього середовища. Загартування є специфічним, залежить від зниження чутливості організму до дії тільки відповідного фізичного фактору внаслідок систематичного багаторазового впливу цього фактору на організм з поступовим підвищенням його інтенсивності та продовженням дії. Наприклад, систематична дозована дія холодом сприяє підвищенню стійкості організму до впливу низьких температур, а дія теплом – до впливу високої температури.

Специфічність загартовування полягає в тому, що холодові впливи на організм не сприяють стійкості організму до впливу високих температур або низького атмосферного тиску. Виявляється, що при припиненні процедур загартовування ступінь адаптації організму послаблюється і через деякий час поступово зникає.

Загартування холодом є більш важливим для організму, оскільки переохолодження сприяє виникненню респіраторних захворювань. Охолодження навіть невеликих ділянок тіла, як і загальне переохолодження людей, які не адаптовані до холоду, призведуть до розширення судин слизової оболонки дихальних шляхів. У загартованих людей слизова оболонка верхніх дихальних

шкіри не реагує на охолодження, чутливість до холоду знижується також і за рахунок потовщення рогового шару шкіри, що збільшує теплоізоляційні властивості.

Для загартовування найкраще використовувати водні процедури: обтирання, обливання, душ, купання. Такі водні процедури, як купання у відкритих водоймах, особливо зимою, можна застосовувати лише після тривалої попередньої підготовки та після детального обстеження стану здоров'я у лікаря.

Загартовування виступає як різновид фізичної культури, яку потрібно починати з раннього дитинства, що дає можливість попереджувати різні застудні захворювання. Процес загартовування має свої особливості. **Перша проста процедура** – умивання холодною водою. Спочатку температура води повинна бути не нижче кімнатної, приблизно $20-22^{\circ}\text{C}$, потім кожний день температуру води знижується на 1°C . **Друга проста процедура** – полоскання горла холодною водою. Спочатку полоскання теплою водою, а потім – холодною. **Третя процедура** – загартовування шкіри ніг. Існує декілька способів. Найпростіший – щоденно перед сном на 1 хв. ноги занурювати у воду. Спочатку вода повинна мати температуру не менше 25°C , а тривалість процедури 1 хв.. Щоденно температура води знижується на 1°C , а тривалість процедури збільшується на 1 хв. Мета: привчити ноги знаходитися у холодній воді до 10 хв. без неприємних відчуттів.

Не менш ефективний і інший спосіб загартовування: використовують дві миски з водою різної температури – одна з теплою водою ($t=35^{\circ}\text{C}$), друга з прохолодною водою ($t=15^{\circ}\text{C}$). Починають процедуру зануренням ніг у миску з теплою водою, а завершують процедуру – зануренням ніг в холодну воду. Експозиція ніг в теплій воді – 60 сек., а в холодній – 30 сек. Таких циклів почергового занурення ніг у воду різної температури не менше 3-х. Поступово збільшується різниця температур води за рахунок зниження температури холодної води. Кінцевий результат: здатність тримати ноги у холодній воді ($t=5^{\circ}\text{C}$) без неприємних відчуттів. Одночасно збільшується тривалість занурення ніг в холодну воду до 3 хв. **Четверта процедура** – обтирання тіла водою. Починають з води ($t=25^{\circ}\text{C}$), щоденно знижуючи температуру води. Після вологого обтирання тіло витирають махровим рушником. Деякі автори рекомендують наступний порядок обтирання: спочатку руки, обличчя, обов'язково вуха, далі – шию, груди, спину, ноги. **П'ята процедура** загартовування водою – обливання всього тіла. Спочатку обливаються теплою водою, щоденно знижуючи температуру води на 1°C , і нарешті використовують воду холодною ($t=5^{\circ}\text{C}$). Після цього тіло розтирають сухим махровим рушником. Коли організм звикне до регулярних обливань, можна розпочати загартовування контрастним душем. Починають прийом контрастного душу з теплої води ($t=35^{\circ}\text{C}$), потім – прохолодна вода (до 10°C), знову тепла вода, аж поки не зустріється тіло і знову холодна вода. Через кожні 2 дні потрібно знижувати температуру холодної води на $1-2^{\circ}\text{C}$. Одночасно збільшується тривалість застосування холодної води і тривалість всієї процедури з 5 до 20 хв. Не можна форсувати зниження температури води, оскільки основний принцип загартовування – поступовість. Коли організм адаптується до регулярного прийому контрастного душу, можна переходити до холодного. Починають з теплої води ($t=30^{\circ}\text{C}$), щоденно знижуючи її на 1°C і доводячи температуру води до 5°C . Час експозиції холодного душу зростає з 20 сек. до 5-7 хв.

Деякі автори пропонують від прийому холодного душу поступово переходити до холодних ванн. Після засвоєння методики прийому холодних ванн, методики обтирання, обливання, ніжних ванн виключаються.

Різновидністю загартовування гідротерапією є ходіння босими ногами по ранковій росі. До загартовувальних водних процедур відносяться купання в відкритих водоймах. Час експозиції у воді повинен перевищувати 3-5 хв. Максимальний час перебування у воді не повинен перевищувати 30 хв. Після перебування у відкритій водоймі обов'язкова процедура розтирання тіла рушником. Звичайно корисне загартовування морською водою. Морські купання розпочинають при температурі води $20-25^{\circ}\text{C}$ і при температурі повітря не менше 20°C . Особливо корисні ранкові купання.

Режим загартовування обов'язково визначає лікар з урахуванням віку та стану здоров'я. При погіршенні самопочуття загартовувальні процедури тимчасово припиняють, а після відновлення починають процедуру загартовування з "початку". Загартовування людей літнього і старечого віку проводять досить обережно під пильним контролем лікарів, оскільки адаптаційні можливості організму людей похилого віку є зниженими, а процеси відновлення після фізичних навантажень є сповільненими. Доцільно поступово привчати таких людей до прогулянок, до відповідних фізичних навантажень у легкому одязі. А після фізичних вправ обов'язково

використовувати водні процедури – обтирання, обливання, душ із застосуванням літньої води, а влітку – купання у водоймах при температурі води не нижче 20-22⁰С.

Водні процедури бажано приймати після ранкового чи денного сну. Витирання шкіри після водної процедури сухим рушником забезпечує добрий масаж, сприяє кращому кровообігу.

Загартовування дітей має свої особливості. Щоденне ранкове вмивання діє як загартовування. Загартовування починають з поступового зниження температури води. Початкова температура води 28⁰С. Далі, кожні 2-3 дні температуру води знижують на 1⁰С і доводять температуру води для дітей віком 1-2 роки до 20⁰С, дітей віком 2-3 роки – до 16⁰С, дітей старше 3 років – до 14⁰С, а площу тіла з віком дитини збільшують: дітям до двох років миють лише лице та кисті рук, дітям 2-3-х років додатково – шию і руки до ліктів, дітям старше 3-х років додатково обливають і верхню частину грудей.

Додатково загартовують водою ноги. Для профілактики застудних захворювань поступово привчають дитину обмивати ноги водою, температуру якої поступово кожні три-чотири дні знижують на 1⁰С і доводять від 36⁰С до 20⁰С для дітей 2-3 років і до 18-16⁰С для дітей 4-7 років.

Дуже корисні і контрастні ванни для ніг, при яких дитина по черзі 3-4 рази переставляє ноги з миски з постійною температурою води (t=36⁰С) в іншу миску, де температура води поступово (кожні 3-4 дні) знижується на 1-2⁰С (від 35⁰С до 18⁰С).

Рівень води в мисці сягає ½ довжини гомілки дитини. Тривалість процедури для дітей раннього віку – 1-3 хв., для дітей дошкільного віку – 3-5 хвилин. Ванни для ніг дають найбільший ефект, коли їх приймають відразу після ранкового щоденного сну. Залежність температури води для обтирання від віку дітей представлена в таблиці 1.

Таблиця 1.

Взаємозв'язок віку дітей і температури води в ⁰С для обтирання

Вік дітей	Максимальна температура	Мінімальна температура
до 1 року	35	28
від 1 до 3 років	34	25
від 3 до 7 років	32	22

Зниження температури води відбувається кожні 3-4 дні на 1⁰С.

Обтирання можна починати з 3-місячного віку. Тіло дитини обтирають добре змоченою рукавичкою і розтирають сухим рушником. Спочатку обтирають стоячи верхню, а потім нижню частину тіла. Дітей 5-7 років навчають обтиратися самостійно.

Дітям до 1 року перед обтиранням водою розтирають шкіру шматком чистої м'якої матерії до слабого почервоніння.

Обливання з лійки та душ більш ефективніші засоби загартовування, ніж обтирання, бо вода попадає відразу на все тіло: комбінований контрастно-механічний ефект. Обливання застосовують лише у здорових дітей. Процедура обливання триває не більше 40 сек. і завершується розтиранням тіла махровим рушником до почервоніння шкіри. Влітку процедуру обмивання виконують на свіжому повітрі. Залежність температури води для обливання взимку /влітку в ⁰С від віку дитини представлено в таблиці 2.

Таблиця 2.

Залежність температури води для обливання взимку /влітку в ⁰С від віку дитини

Вік дітей	Максимальна температура	Мінімальна температура
до 3 року	34/33	28/25
4-5 років	33/32	26/24
6-7 років	32/30	24/22

Найбільш ефективним засобом загартування дітей є купання у відкритих водоймах (озерах, басейнах, річках, морях). При купанні у відкритих водоймах на організм дітей одночасно впливають 3 фактори: сонце, вода, повітря. В умовах дошкільних закладів до купання допускаються лише здорові діти віком понад 2 роки.

Починати купання потрібно при температурі повітря не нижче 25°C і температурою води не вище 23°C.

Процедура купання перший раз триває не довше 2 хв. Далі тривалість купання збільшується в залежності від віку дитини: для дітей 2-5 років до 5 хв., для дітей 6-7 років - до 8 хв. Купати дітей треба вранці через 1,5 години після сніданку та прийому сонячної ванни. Ввечері дозволяється купатися двічі: через 1,5-2 години після полудника. Не можна купатися після їжі. Під час купання діти повинні весь час рухатися, гратися. При появі посиніння шкіри, ознобу тіла дитину негайно забирають з води, тіло добре розтирають рушником і одягають. Приймати сонячні ванни після купання не рекомендується.

ЛІТЕРАТУРА

1. Аква-терапія – цілебные свойства воды / Авт. сост. Ю.А. Драгомирецкий. – М.: ООО "Издательство АСТ". – Донецк: "Сталкер", 2004. – 318 с.
2. Петрик О.І. Медико-біологічні та психологічно-педагогічні основи здорового способу життя: Курс лекцій. – Львів: Світ, 1993. – 120 с.
3. Тайный код воды: Ваше тело любит воду / Авт. сост. Любовь Орлова. – Минск: Современный литератор, 2006. – 416 с.

Н.Я. ТОМАШЕВСЬКА, О.І. БУМБАР, Я.І. ТОМАШЕВСЬКИЙ ІНСТИТУТ ПРОФІЛАКТИЧНОЇ МЕДИЦИНИ НТШ У РЕАЛІЗАЦІЇ ПРОГРАМИ “ЗДОРОВОГО СПОСОБУ ЖИТТЯ”

У статті наведено нові результати способу диференційної діагностики станів збудливості циклу Кори до глюкози.

В статье приведены новые результаты способа дифференциальной диагностики збудливості циклу Кори к глюкозе.

New results of method for the differential diagnostics states of cycle Cori tolerance to glucose are shown in the article.

Протягом останніх десятиліть спостерігається неухильне зростання, частоти цукрового діабету серед населення [1-4]. Це вимагає невідкладної мобілізації зусиль, скерованих на ранню діагностику даної патології. Існуючі методичні підходи щодо вирішення поставлених завдань потребують нового удосконалення [5].

Об'єктом дослідження кафедри ендокринології та клінічної фармакології Львівського національного медичного університету імені Данила Галицького, Інституту профілактичної медицини Лікарської комісії НТШ та Львівського обласного науково-медичного товариства ендокринологів були 29137 осіб віком від 6 до 75 років, які імітують загальну популяцію: вивчається толерантність циклу Кори до глюкози та В₁-вітамінна забезпеченість організму, вивчаються показники рівня пірвіноградної кислоти та пірватдегідрогеназної (ПДГ) активності крові на 120-й хвилині глюкозотолерантного тесту. Стандартний вуглеводний сніданок містить 200 г білого хліба (80 г вуглеводів) та 20 г цукру (3 чайні ложки), що додавались до 300 мл молока. Для статистичного аналізу використано лабораторні показники, отримані у 292 практично здорових осіб. Серед них у 206 (70,55%) були відсутні фактори ризику щодо можливого виникнення цукрового діабету. Результати обстеження цієї групи людей із фізіологічно нормальним, збудливим та гальмівним типами гормональної регуляції циклу Кори, наведені у табл. 1, 2, 3.

Показники, наведені у табл. 2, характеризують фізіологічно збудливий тип гормональної регуляції вуглеводного обміну. Його ознаками є підвищена пірватдегідрогеназна активність (108-20,60 мккат/л) при нормальних показниках вмісту пірвіноградної кислоти у крові на 120-й хвилині глюкозотолерантного тесту (68-115 мкмоль/л).