

Важливе значення в розвитку синдрому масивних гемотрансфузій має рівень калію в крові. В процесі зберігання консервованої крові (еритроцитної маси) рівень калію зростає з - 4,0 ммоль/л (перша доба заготівлі донорської крові) до - 22 ммоль/л на 21 дня зберігання з одночасним зменшенням іонів натрію з 130 ммоль/л до 79 ммоль/л. Таке переміщення електролітів при швидкому і об'ємному переливанні компонентів крові має бути взяте до уваги, оскільки у пацієнтів в критичному стані воно відіграє важливу роль. Враховуючи вищезазначене необхідно проводити лабораторний контроль рівня калію в плазмі крові реципієнта і ЕКГ моніторинг (поява аритмії, подовження комплексу QRS, гострого зубця Т, брадикардії) з метою своєчасного призначення препаратів глюкози, кальцію і інсуліну для корекції можливої гіперкаліємії.

Хворі, які потребують трансфузій великих об'ємів компонентів донорської крові, нерідко мають понижену температуру тіла ще до початку проведення трансфузійної терапії, що обумовлене зменшенням швидкості метаболічних процесів в організмі. П гіпотермії знижується здатність організму до метаболічної інактивації складових консерванта крові (цитрату, лактату, аденіну і фосфату). Гіпотермія уповільнює швидкість відновлення 2,3-дифосфогліцерата, що погіршує віддачу кисню. Переливання "холодної" консервованої крові, її компонентів, які зберігаються при плюсовій температурі 4 - 6°C, може посилити гіпотермію і пов'язані з нею патологічні прояви. В той же час порушення правил зігрівання трансфузійного середовища може викликати гемоліз еритроцитів. Велике значення в ефективному проведенні гемотрансфузійної терапії має зігрівання операційного столу, температура в операційних, швидке відновлення гемодинаміки.

Необхідного підкреслити, що синдром масивних трансфузій з тяжкими наслідками і високою смертністю породіль, нерідко спостерігається в акушерстві при виникненні гострого ДВЗ синдрому, коли замість свіжозамороженої плазми переливається цільна донорська кров.

Таким чином, в лікувальній практиці можуть бути застосовні наступні підходи щодо профілактики синдрому масивних трансфузій:

- відмова від трансфузій консервованої донорської крові та її заміна компонентами донорської крові;
- захист реципієнта від метаболічних порушень, пов'язаних з трансфузією великих об'ємів компонентів донорської крові їх зігрівання та підтримка стабільної гемодинаміки для забезпечення органної перфузії;
- моніторинг показників гемостазу та роботи серця (коагулограма, кислотно-лужний стан, рівень електролітів, ЕКГ) дозволяє своєчасно виявляти і лікувати прояви синдрому масивних трансфузій.

ЛІТЕРАТУРА

1. Гайдукова С.М. та ін. Гематологія і трансфузіологія// Підручник.- К.- ВПЦ «Три крапки».- 2001 С. 729-734.
2. Лучанко П.І., Кіт О.М. Фрондзей І.В., Боб А.О. Основи трансфузіології.- Тернопіль: ТДМУ.- 2009. С. 223-231.
3. Трансфузионная медицина // Справочник.- 2003.- НПЦ «Интелфорум» С. 401-403.

М.С. КАЛИНА

ЕКОНОМІЧНІ МЕТОДИ ПІДТРИМКИ РОЗВИТКУ ФІЗКУЛЬТУРИ ЯК ЗАСІБ ФОРМУВАННЯ ЗДОРОВОГО СПОСОБУ ЖИТТЯ

У статті на прикладі Німеччини досліджуються економічні методи стимулювання населення до занять фізичною культурою, як засіб формування здорового способу життя.

Ключові слова: рухова активність, масовий спорт, якість життя, консолідація суспільства.

В статті на прикладі Німеччини досліджуються економічні методи стимулювання населення до занять фізичною культурою, як способ формування здорового образу життя.

Ключевые слова: двигательная активность, массовый спорт, качество жизни, консолидация общества.

The article contains research of economic methods which could stimulate population to exercise physical culture, as an instrument to develop healthy life-style, using German example.

Key words: Physical activity, total sports, quality of life, consolidation of society.

Здоровий спосіб життя людей на сьогодні є запорукою їхньої активної життєвої позиції, поступального розвитку суспільства та процвітання держави. Сучасне розуміння поняття „здоровий спосіб життя” є широким та комплексним, включає такі аспекти як достатній рівень фізичної активності, відмова від шкідливих звичок, здорове харчування, чистота навколишнього середовища, емоційне та психічне здоров'я тощо. Здоровий спосіб життя визначається як відображення взаємозв'язку здоров'я людини та всіх характеристик її способу життя [2, с. 117-118]. Кожен компонент здорового способу життя є важливим, а його підтримка вимагає зусиль як з боку кожної людини так й з боку суспільства в цілому. Проте, не викликає сумнівів, що на даному етапі розвитку проблеми зі здоров'ям населення та якістю життя у розвинених країнах світу виникли великою мірою внаслідок поширення малорухомого способу життя, невміння боротися зі стресом здоровими методами, а саме: заняттями руховою активністю. Сучасна цивілізація дає людині безліч можливостей для самореалізації, і, водночас вимагає величезної віддачі, емоційного напруження та значної працездатності для досягнення будь-якої мети. Витримати ритм сучасного життя та знаходити творче вирішення усіх проблем може тільки здорова і сильна людина. Здоровий спосіб життя людей загалом та належний рівень занять руховою активністю й масовим спортом зокрема є важливим компонентом подальшого процвітання нашої держави.

Однак, загальновідомо, що ситуація у цій сфері нині є несприятливою. У результаті проведених досліджень український науковець М.В.Дутчак зробив висновок, що тільки троє зі ста громадян України мають достатню **рухову активність** для зміцнення здоров'я, а помірна зайнятість спортом характерна для 6% [1, с. 212]. Такі дані вказують на нагальну необхідність рішучих заходів щодо поширення в Україні занять руховою активністю.

Слід зазначити, що останніми роками український уряд звертає все більше уваги на проблеми рухової активності населення та розвитку спорту. Однак, увага держави до цих питань викликана тим, що проблеми із залученням громадян до занять фізичною культурою і спортом є вкрай гострими. Зокрема у Концепції Державної програми розвитку фізичної культури і спорту на 2007- 2011 роки зазначається, що в нашій країні склалася критична ситуація у сфері фізичної культури й спорту, і, водночас, визнається, що рухова активність людини протягом усього життя сприяє профілактиці захворювань та зміцненню здоров'я [3]. Серед численних причин критичної ситуації у сфері фізичної культури і спорту зокрема називається недостатнє бюджетне фінансування (з державного бюджету виділяється у середньому 0,5, з місцевих бюджетів – 2 відсотки їх видаткової частини), неефективне залучення позабюджетних коштів, незначний обсяг інвестицій; не провадиться діяльність з випуску та проведення державних спортивних лотерей, які є одним з основних джерел фінансування спорту в багатьох країнах Європи [3].

Нажаль, у сучасній Україні не набуло значного поширення розуміння того, що фінансування державою програм у сфері фізичної культури і **масового спорту** є не витратами відповідних бюджетів, а інвестуванням у наше спільне майбутнє. Крім того, ефективно вкладання коштів у розвиток фізкультури і спорту дасть змогу потім менше

витрачати на медицину, або може дати додаткові переваги у вигляді створення нових робочих місць. Мабуть, за наявності такого розуміння ситуація із розподілом бюджетних коштів була б іншою.

Загалом багато нормативних документів, виданих в Україні, містить порівняння ситуації у сфері розвитку фізичної культури, спорту та здорового способу життя в нашій країні та країнах Європи, в багатьох з яких, доречі, вироблено цікаві та корисні для часткового або повного запозичення інструменти підтримки розвитку фізичної культури і масового спорту, як чинника формування здорового способу життя та формування здорового клімату у суспільстві. Слід відмітити, що поширення занять руховою активністю можна стимулювати не тільки і не стільки методами популяризації і пропаганди здорового способу життя.

На приклад, у Німеччині федеральний уряд, так само як й влада нашої держави, відзначає і підкреслює важливе значення масового спорту для життя і процвітання суспільства. В офіційному урядовому документі у сфері спортивної політики зокрема зазначається, що спорт об'єднує, приносить радість життя та сприяє покращенню якості життя, пропонує людям активний відпочинок, знижує рівень стресу та слугує збереженню і зміцненню здоров'я [5, с. 39]. Відповідно до німецького законодавства, відповідальність за розвиток масового спорту лежить на федеральних землях та територіальних громадах. Проте, на федеральному рівні вирішуються питання розвитку масового спорту, які зачіпають загальні інтереси [5, с. 39]. Такий гнучкий підхід до розподілу відповідальності за підтримку масового спорту і фізичної культури є вдалим прикладом ефективного управління у цій сфері. Політика федеральної влади у ФРН демонструє кілька прекрасних прикладів стимулювання діяльності у сфері спорту, яка сприяє покращенню **якості життя** людей, **консолідації суспільства** та зміцненню здоров'я населення.

Зважаючи на те, що висока якість життя та підтримка здорового способу життя має спиратися на здоровий клімат у суспільстві, федеральний уряд Німеччини вже з 1989 року висунув ініціативу, відповідно до якої Німецький олімпійський спортивний союз започаткував програму „Інтеграція з допомогою спорту”, на яку витрачається приблизно 5 млн. євро щорічно. Заняття руховою активністю та масовим спортом вважається у цій європейській державі важливим чинником, що допоможе боротися за об'єднання суспільства та проти будь-яких екстремістських проявів, адже фізична культура і спорт, крім усього іншого є своєрідним вентиляем, через який виходитимуть зайві негативні емоції [4, с. 6]. Таким чином, заняття руховою активністю визнані корисними не тільки для здоров'я людини, але й для здоров'я нації в цілому.

У липні 2007 року німецький Бундестаг ухвалив закон, що має на меті, посилити підтримку спонсорів, фондів, об'єднань, тренерів та інструкторів з фізкультури, а також усіх людей, які роблять внесок у справу консолідації суспільства. Зокрема було підвищено суму доходу тренерів, яка не підлягає оподаткуванню з 1848 євро до 2100 євро на рік, а також суму доходів з аналогічної діяльності у суспільно корисних сферах до 500 євро. Крім того, було підвищено межу, з якої починається оподаткування підприємств, що займаються суспільно корисною діяльністю (зокрема спортивних установ), з 30678 до 35000 євро на рік [5, с. 45]. Така підтримка спортивної діяльності опосередковано слугує, крім усього іншого, й створенню та збереженню робочих місць.

Слід зазначити, що економічні виміри масового спорту також є вкрай важливими, адже вони сприяють збільшенню рівня зайнятості, і, таким чином, оздоровленню всього суспільства. На сьогодні економічне благополуччя людини теж є істотною складовою її здорового способу життя.

На основі викладеного вище матеріалу можна зробити кілька **висновків**.

По-перше, поширення практики регулярної рухової активності та занять масовим спортом є невід'ємною та істотною складовою формування здорового способу життя населення. Проте, сьогоднішні українські реалії у цій сфері є вкрай несприятливими. Досвід інших європейських країн, зокрема ФРН, свідчить, що державна підтримка занять громадян

фізичною культурою може відбуватися не тільки такими методами як популяризація здорового способу життя, але й за допомогою суто економічних й податкових важелів, які спрямовані на полегшення діяльності організацій, фондів, окремих фахівців, зайнятих у сфері рухової активності і масового спорту.

По-друге, як показує досвід Німеччини, інвестування держави у підтримку організацій, фондів та окремих фахівців, що опікуються суспільно корисними справами, зокрема у сфері фізичної культури, сприяє консолідації суспільства, а крім того має ще один важливий ефект, а саме: підтримує зайнятість, що, в свою чергу, приносить користь усьому суспільству та оздоровлює його в економічному вимірі.

ЛІТЕРАТУРА

1. Дутчак М.В. Спорт для всіх в Україні: теорія та практика. – К.: Олімп. літ-ра, 2009. – 279с.
2. Маковецька Н.В. Формування фізичної культури і здорового способу життя особистості: теоретичний аспект проблеми // Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту. – 2006. - № 10, С 117-121
3. Розпорядження Кабінету Міністрів України про схвалення Концепції Державної програми розвитку фізичної культури і спорту на 2007- 2011 роки від 08.06. 2006 № 326-р // Офіційний вісник України від 29.06. 2006 – 2006 р., № 24, стор. 104, стаття 1775
4. Miteinander statt gegen einander. Neue Wege gegen Gewalt //Innenpolitik. Informationen des Bundesministeriums des Innern. – Ausgabe 2, 2009
5. Partner des Spitzensports. Die Sportpolitik des Bundesministeriums der Innern. – Köllen Druck + Verlag GmbH, Bonn, 2009. 72 Seiten

Ю.М.КОВАЛІВ, Б.В.ДУБОВИЙ ЧОГО МИ ЩЕ НЕ ЗНАЄМО ПРО НАТУРАЛЬНУ КАВУ?

В статті подано маловідомі дані про натуральну каву як в аспекті історії, походження, вирощування, зберігання та обробки, так і її застосування в побуті. Розглядається також склад зерен натуральної кави. Подано 15 маловідомих рецептів приготування кави, 12 рецептів кондитерських та кулінарних виробів з використанням кави, а також 3 рецепти прохолодних напоїв з кавою.

Ключові слова: кавове дерево, сорт кави, склад кавового зерна, кавові напої.

В статье поданы малоизвестные факты о натуральном кофе как в аспекте истории, происхождения, выращивания, сохранения и переработки, так и его применения в быту. Рассматривается также состав зерен натурального кофе. Поданы 15 малоизвестных рецептов приготовления кофе, 12 рецептов кондитерских и кулинарных изделий с использованием кофе, а также 3 рецепта прохладительных напитков с кофе.

Ключевые слова: кофейное дерево, сорт кофе, состав кофейного зерна, кофейные напитки.

The article deals with some little-known facts on natural coffee as regards its history, origin, cultivation, storage and processing as well as its daily use. It also gives some insights into the chemical composition of the natural coffee beans and provides the readers with 15 little known recipes for coffee preparation, 12 recipes for confectionery and culinary delights as well as 3 recipes for iced beverages with coffee.

Key words: what the tree, coffee, coffee grain structure, coffee beverages.