

УДК 616.2

ПЕРСПЕКТИВИ ЗАСТОСУВАННЯ ЕНДОГЕННО-ГІПОКСИЧНОГО ДИХАННЯ ДЛЯ ЛІКУВАННЯ ХВОРИХ НА БРОНХІАЛЬНУ АСТМУ

Вікторія ОНИЩУК

Вінницький державний педагогічний університет ім. Михайла Коцюбинського

Анотація. Робота присвячена вивченню літератури, де представлена сучасна безмедикаментозна комплексна технологія профілактики та оздоровлення людини шляхом ендогенно-гіпоксичного дихання на апараті «Ендогенік 01». Обґрунтовано можливості застосування ендогенно-гіпоксичного дихання у фізичній реабілітації студентів вищих навчальних закладів.

Ключові слова: дихання, бронхіальна астма, гіпоксія, гіперкапнія, діафрагма.

Постановка проблеми. Актуальність проблеми фізичної реабілітації студентів із захворюваннями органів дихання зумовлена поширеністю цієї патології, важкістю перебігу, зміщенням початку хвороби на ранній вік. Це вимагає вирішення завдань, пов'язаних не лише з лікуванням, але й з проведенням комплексу профілактичних та реабілітаційних заходів.

Не зважаючи на широке застосування медикаментозного лікування, захворювання органів дихання продовжують утримувати провідне місце в списку найбільш поширених захворювань серед населення України [5].

Під час комплексного лікування значно більшого ефекту можна досягти, застосовуючи методи фізичної реабілітації. У зв'язку з цим актуальною проблемою є розробка сучасних методів фізичної реабілітації, які враховують особливості перебігу захворювання у студентів з даною патологією та індивідуальні особливості кожного студента.

Існує широкий вибір нетрадиційних методів, які підтвердились практикою їх застосування. Слід пам'ятати, що природні засоби оздоровлення такі, як раціональне харчування, лікувальна гімнастика, лікувальне голодування, тісно пов'язані із найважливішим оздоровчим чинником – правильним диханням, якому не приділяють належної уваги [2].

Відомо, що дихальні вправи, різноманітні методики тренування дихальної системи із застосуванням довільної регуляції дихання широко застосовуються в практиці лікувальної фізичної культури.

В процесі розвитку медичних наук і лікувальної фізичної культури встановлено провідне значення процесу дихання і дихальної системи в забезпеченні життєдіяльності людини. В даний час накопичений достатній об'єм інформації про дихання і про позитивний вплив дихальних вправ на організм, на стан здоров'я студентів. Тому системи лікувально-оздоровчого дихання отримують все більшу популярність у медицині [10].

Аналіз останніх досліджень і публікацій. В сучасних наукових роботах розроблені загальні положення, методи і засоби дихальних вправ, правила дозування фізичних навантажень, особливості застосування лікувальних фізичних вправ у процесі відновлення систем і функцій організму людини [1; 2; 3]. В окремих наукових працях розкривається технологія фізичної реабілітації під час захворювань дихальної системи [4].

Зокрема, існує ряд рекомендацій сучасних спеціалістів з фізичної реабілітації, щодо застосування лікувальної фізичної культури, зокрема експіраторної, респіраторної, дренажної гімнастики, масажу. Та ефективність цих методів недостатня.

Відомо, що останнім часом традиційна медицина повертається до так званих «натуральних методів» лікування, профілактики та оздоровлення хворих. Серед них на особливу увагу заслуговують методи йога, система Бутейко, парадоксальна гімнастика Стрельнікової, Фролова.

На основі попередніх та сучасних науково-практичних досягнень К.П. Бутейка, Г.М. Петраковича [6], М.Ф. Тимочка [8], В.Ф. Фролова [9], С.Н. Зінатуліна [4] та інших була сформована концепція „правильного” дихання, яка стверджує, що процес дихання – основа підтримки всіх процесів життєдіяльності організму людини [7]. «Правильне» дихання сприяє тренуванню і мобілізації резервних можливостей організму через активізацію імунної та інших систем організму [9].

Мета роботи полягає у попередньому вивченні питання щодо можливостей застосування ендогенно-гіпоксичного дихання на апараті «Ендогенік 01».

Методи дослідження. Теоретичний аналіз, узагальнення наукових публікацій з питання можливостей застосування ендогенно-гіпоксичного дихання у фізичній реабілітації студентів, що мають бронхіальну астму. Анкетне дослідження захворюваності на бронхіальну астму студентів Вінницького державного педагогічного університету.

Результати дослідження та їх обговорення. За нашими даними в 2007 році у спеціальні медичні групи Вінницького державного педагогічного університету входило 2,8 % студентів серед яких 33,6 % тих хто хворіє на бронхіальну астму.

В результаті аналізу літературних джерел ми прийшли до висновку, що існують різноманітні підходи до лікування системи органів дихання. В основному перевага надається інгаляційним препаратам для розширення бронхів, а також засобам, що зменшують запалення в дихальних шляхах. Лікування є довготривалим і проводиться з урахуванням стадії та складності хвороби. Терапію слід починати з нормалізації режиму дня, впорядкування фізичних і розумових навантажень. Для цього слід застосовувати різноманітні вправи, своєрідну дихальну гімнастику. Одним з таких методів є ендогенно-гіпоксичне дихання на апараті «Ендогенік 01».

Ендогенно-гіпоксичне дихання на апараті «Ендогенік 01» являє собою сучасну безмедикаментозну комплексну технологію профілактики, оздоровлення та лікування людей різного віку [5].

Основним профілактично-лікувальним чинником ендогенно-гіпоксичного дихання на апараті «Ендогенік 01» є уповільнений, рівномірний, економний та тривалий видих. При цьому в апаратній системі утворюється короткочасна помірна фізіологічна гіпоксія (нестача кисню у легенях), яка і веде до оздоровчо-лікувального ефекту.

В основу розробки гіпоксично-ендогенного дихання покладено не лише поєднання позитивних ефектів з відомих методів: дихання йогів, дихання по Бутейку К.П, по Агаджаняну Н.А., дихання по Стрелковій Р.В., дихання по Фролову В.Ф., але й сучасні інноваційні розробки ініціативного авторського колективу за участю кафедри нормальної фізіології БДМУ, як медичного співвиконавця інноваційної розробки – гіпоксично-ендогенного дихання на апараті «Ендогенік 01» [11].

Уповільнене видихання – це найчутливіший та найделікатніший параметр з усіх, які будуть зустрічатись при гіпоксично-ендогенному диханні. Під час повільного, економного, рівномірного видихання забезпечуються наступні умови тренування: аналогічні нормобаричній гіпоксії, інтервальній гіпоксії та атмосфері високогір'я. При цьому альвеоли знаходяться у постійно «надутому» стані, що забезпечує так зване «холодне збудження» еритроцитів, а також уповільнюється дифузія CO₂ із легень .

У процесі практичного використання гіпоксично-ендогенного дихання в організмі пацієнта відновлюється нормальний вміст CO₂, нормалізується дихання, в процесі якого настає стадія ендогенно-гіпоксичного дихання (ЕГД), а саме: змінюється біомеханіка та психофізіологія дихального акту. Саме це відрізняє ендогенно-гіпоксичне дихання від усіх відомих режимів дихання.

Ендогенно-гіпоксичне дихання на апараті «Ендогенік 01» дає можливість значно збільшити число «помірно» збуджених еритроцитів, насичених 2,3 дифосфогліцерат, а загальна їх кількість багаторазово збільшується, що в цілому призводить до значного збільшення енергетики еритроцита.

Специфіка дії дихання з використанням апарату «Ендогенік 01» на організм пацієнта визначає широкі можливості застосування апарата, як для здорових людей з метою попередження захворювань і підтримки здоров'я, так і для лікування різних хвороб поза стадією загострення.

Ефективність гіпоксично-ендогенного дихання прямо залежить від здатності оволодіти черевним диханням.

Це пояснюється тим, що в організмі при використанні апарата відбуваються позитивні функціональні зміни:

- за рахунок масажу нижніх відділів легень механічно збільшується їх життєва ємність на 25-30 %;
- здійснюється інтенсивний масаж органів черевної порожнини та органів малого таза;
- стабілізується тиск крові у судинах малого кола кровообігу;
- знижується артеріальний тиск крові у судинах великого кола кровообігу;
- еритроцити капілярів легень переходять у стан так званого «холодного» збудження.

Гіпоксично-ендогенне дихання особливо ефективне при оздоровленні, профілактиці та лікуванні бронхіальної астми серед студентської молоді.

Відомо, що бронхіальна астма – це хронічне захворювання дихальних шляхів, яке характеризується періодичними нападами задухи, що виникає внаслідок спазму дрібних і середніх бронхів. Враховуючи цей факт, застосування тренажера «Ендогенік 01», особливо на початковій фазі хвороби, може не лише послабити спазм бронхів, кашель, задишку але й повністю зняти сам напад.

На початку тренувань на апараті «Ендогенік 01» в організмі відбуваються наступні зміни [1]:

- підвищується від'ємний тиску на вдиху, що сприяє розрідженню бронхіального слизу, очищенню бронхів і легень від слизу і мокроті, і покращенню прохідності малих бронхів;
- покращується вентиляція легень;
- посилюється скорочення діафрагми, що дозволяє забезпечити максимальне включення легеневої тканини в дихальний акт, збільшуючи дихальну поверхневість легень, а також підвищує дренаж органів грудної порожнини з виведенням мокроті і слизу.

Після 3-5 тижнів користування апаратом «Ендогенік 01» відбуваються певні зміни, а саме:

- адаптація до гіпоксії і гіперкапнії, що активує функцію органів кровотворення і імунної системи;
- очищення бронхів від слизу, що веде до нормалізації обміну кисню і вуглекислого газу в легенях;

Існують певні протипоказання до занять на апараті «Ендогенік 01».

Протипоказання можна поділити на абсолютні та відносні [1].

До абсолютних протипоказань до застосування «Ендогенік 01» належить:

1 – гострі кровотечі – ускладнення виразкової хвороби шлунка або 12-палої кишки, гемороїдальні, маточні, при позаматковій вагітності, при кровотечах, які утворюють загрозу життю хворого через значні крововтрати. Інші кровотечі та кровохаркання (у вигляді прожилок крові, кров'янистих слідів у мокроті або у калі) не є абсолютними протипоказаннями для занять на апараті «Ендогенік 01».

2 – клініка гіпертонічного кризу – стійке підвищення артеріального тиску (АТ) при незадовільному самопочутті.

3 – наявність донорських органів – наявність небіологічних імплантатів – іридієвих, силіконових, платинових, золотих – не є абсолютним протипоказанням.

4 – клініка так званого «гострого живота» – апендицит, гостра виразка шлунку, перитоніт і так інше.

Відносні протипокази:

- гострі соматичні та інфекційні захворювання;
- хронічні захворювання в стані різкого й нерізкого загострення, у стадії декомпенсації;
- дихальна недостатність, яка супроводжується вираженою гіпоксемією (низьким вмістом O₂ у крові) у поєднанні з гіперкапнією (високим вмістом CO₂ у крові);
- рецидивуючі легеневі кровотечі та кровохаркання;
- онкологічні захворювання.

При оволодінні ендогенно-гіпоксичним диханням на «Ендогеніку 01», пацієнт переходить на природно-правильне діафрагмальне дихання, що приводить до гармонізації внутрішніх діафрагмовозалежних процесів.

Висновок

З огляду літератури можна зробити висновок, що комплексний метод дихання на багатофункціональному апараті «Ендогенік 01» можна використовувати для лікування хворих на бронхіальну астму.

Список літератури

1. *Веріго Є.Л.* Гіпоксично-ендогенне дихання на апараті «Ендогенік 01» – Чернівці: Ант, 2005. – 70 с.
2. *Готовцев П.І., Суботін А.Д., Селіванов В.П.* Лікувальна фізична культура і масаж. – М., 1987. – 97 с.
3. *Єпіфанов В.А.* Лікувальна фізична культура. – М., 1987. – 122 с.
4. *Зинатулин С.Н.* Как я жил без кислорода. – Новосибирск, 1997 г.
5. *Мухін В.М.* Фізична реабілітація. – К., 2000. – 257 с.
6. *Петракович Г.Н.* Свободные радикалы против аксиом. Новая гипотеза о дыхании. – Русская мысль № 2, 1992 г.
7. *Рачинський С.В., Таточенко В.К., Волков І.К.* Місце хронічної пневмонії та хронічного бронхіту в бронхолегеневій патології у дітей // Педіатрія. – 2004. № 1. – С. 58.
8. *Тимочко М.Ф.* Метаболічні аспекти формування кисневого гомеостазу в експериментальних станах. – Львів, 1998.
9. *Фролов В.Ф.* Эндогенное дыхание – медицина третьего тысячелетия. – Новосибирск: Наука, 2001. – 228 с.
10. *Цирельников Н.П.* Теория и практика оздоровительного дыхания. – Новосибирск, СО РАМН, 2001. – 146 с.
11. *Ходоровський Г.І., Коляско І.В., Фуркал Є.С., Коляско Н.І., Кузнєцова О.В., Ясінська О.В.* Ендогенно-гіпоксичне дихання: теорія і практика. – Чернівці: 2006. – 144 с.

ПЕРСПЕКТИВЫ ИСПОЛЬЗОВАНИЯ ЭНДОГЕННО-ГИПОКСИЧЕСКОГО ДЫХАНИЯ ДЛЯ ЛЕЧЕНИЯ БОЛЬНЫХ БРОНХИАЛЬНОЙ АСТМОЙ

Виктория ОНИЩУК

Винницкий государственный педагогический университет им. М. Коцюбинского

Аннотация. В работе представлена современная безмедикаментозная комплексная технология профилактики оздоровления студенческой молодёжи ендогенно-гипоксическим дыханием на аппарате «Ендогенік 01».

Ключевые слова: дыхание, бронхиальная астма, гипоксия, гиперкапния, диафрагма.

**PROSPECT OF THE USE OF ENDOGENNO-GIPOKSICHESKOGO BREATHING
FOR TREATMENT OF PATIENTS BRONCHIAL ASTHMA**

Victoria ONJSHCUK

Mykhaylo Kitsyubih`Skyi Vinnitsa State Pedagogical University

Abstract. The research intends to study the modern nonmedical complex of technology of prophylaxis and rehabilitation of a person in the way of endogenous and hypoxic breathing using an «Endogenik 01» apparatus.

Key words: breathing, bronchial asthma, giperkapniya, gipodenmiya, diaphragm.