

ВЛИЯНИЕ ВНЕДРЕНИЯ ЭЛЕМЕНТОВ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ НА ПОКАЗАТЕЛИ ФУНКЦИОНАЛЬНОЙ АДАПТАЦИИ ЮНОШЕЙ СТАРШЕГО ШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА В Г. ДОНЕЦК

А.В. Белокриницкая, М.Д. Чуркина

Научный руководитель – Д.В. Чуркин, к.мед.н., доцент

ГОО ВПО «Донецкий национальный медицинский университет им.М.Горького»

Актуальность работы. Пропаганда здорового образа жизни (ЗОЖ) является важнейшим элементом современного технологичного гражданско-патриотического воспитания во всех сферах гуманитарной деятельности, в том числе в системе образования. Отказ от курения является важнейшим звеном формирования здорового образа жизни и способствует росту показателей функциональной активности в течение 12 месяцев с момента отказа от курения табака [1, с. 8-9].

Рекомендуемые методики отказа от курения табака включают применение лекарственных средств, ослабляющих зависимость от никотина, применение витаминно-минеральных комплексов, применение монопрепаратов аскорбиновой кислоты, психотерапию, иглорефлексотерапию. Решающая роль в отказе от курения табака отводится самостоятельным психологическим усилиям пациента как индивидуальному акту воли.

Анализ последних исследований и публикаций по данной проблеме. Влияние курения табака на комплекс показателей функциональной адаптации у юношей допризывного возраста в литературе изучено недостаточно, при этом влияние изолированного отказа от курения табака на показатели функциональной адаптации и целесообразность использования алиментарной и лекарственной помощи при отказе от курения табака в литературе описаны неполно.

Цель работы. В выполненном исследовании нами была проведена оценка влияния изолированного отказа от курения табака на изменение комплекса показателей функциональной адаптации юношей допризывного возраста без использования лекарственных средств и пищевых добавок, обладающих проадаптивным действием.

Материалы и методы. В основную группу были отобраны 30 юношей, изъявивших желание в перспективе проходить военную службу. Все отобранные для исследования проживали в одинаковых социально-бытовых условиях, в сходных по экологическим характеристикам поселениях в г. Донецк, имели сопоставимый уровень ежемесячного дохода, вредные и опасные условия труда на месте работы отсутствовали. Все юноши отрицали употребление алкоголя и наркотических веществ, имели стаж курения табака до 60 месяцев. Все юноши имели одинаковый уровень физического развития, определенный по показателю индекса массы тела (ИМТ).

Контрольная группа 1 была сформирована из 30 юношей, имевших аналогичную мотивацию, контрольная группа 2 была сформирована из 20 юношей, которые не курили табак системно на протяжении предшествующих 60 месяцев.

Детально характеристики основной и контрольных групп представлены в табл.1.

Таблица 1. – Характеристики основной и контрольных групп

Показатель	ОГ	КГ1	КГ2
Количество исследуемых, человек	30	30	20
Возраст, лет	14,6±1,1	15,4±1,3	15,6±1,3
Стаж курения, мес	46,3±2,4	49,1±3,2	0
Количество выкуриваемых сигарет в день	14±2	12±2	0
Индекс массы тела	23,6±1,3	24,8±1,5	22,8±0,8

Примечания – ОГ – основная группа, КГ1 – контрольная группа 1, КГ2 – контрольная группа 2.

У юношей основной и контрольных групп были определены длина тела, масса тела, частота сердечных сокращений (ЧСС), систолическое артериальное давление (САД), диастолическое артериальное давление (ДАД), жизненная ёмкость легких (ЖЕЛ). Также была выполнена проба Штанге. Все исследования выполнялись согласно принятых методик [2].

Были изучены такие показатели функциональной адаптации организма: адаптационный потенциал (АП) по Баевскому Р.М. (отражает уровень адаптации организма в целом с учетом возраста исследуемого), индекс адаптации (ИА) по Гаркави Л.Х. (отражает уровень адаптации системы неспецифической иммунной защиты), индекс Робинсона (ИР) (отражает возможность организма обеспечивать базовый метаболизм, в том числе в миокарде и при изменении уровня физической нагрузки), индекс Скибинской (ИС) (отражает достигнутый уровень адаптации кардиореспираторного комплекса, что необходимо при оценке резервов для кратковременной интенсивной физической нагрузки). Все показатели рассчитывали по стандартной методике, оценивали согласно принятых критериальных значений.

В основной группе юноши полностью отказались от курения табака, методом формирования индивидуальной ценностной установки. В контрольной группе 1 не удалось добиться достоверного уменьшения количества выкуриваемых ежедневно сигарет. Отказ от курения табака проводили без применения лекарственных средств и пищевых добавок, без использования специальных физических упражнений.

Показатели функциональной адаптации были определены повторно через 6 месяцев, в течение этого периода юноши основной и контрольных групп находились в одинаковых социально-бытовых условиях, использовали однотипный по показателям энергетической ценности и нутрицевтической обеспеченности рацион питания, пУО «ПолесГУ»

оддерживали сопоставимый уровень физической нагрузки.

Достоверность полученных результатов оценивалась с использованием параметрических методов статистического анализа. Достоверность различий между средними величинами в различных группах оценивали с помощью критерия Стьюдента.

Результаты и обсуждение. Показатели функциональной адаптации юношей основной и контрольных групп приведены в табл.2.

Таблица 2. – Показатели функциональной адаптации основной и контрольной групп, определенные первично и спустя 6 месяцев от начала исследования

Показатель	Период	ОГ	КГ1	КГ2
АП по Р.М. Баевскому	Первично	2,93±0,09*	2,88±0,10*	2,61±0,10
	Через 6 мес	2,58±0,09 ^{1 2}	2,84±0,10*	2,59±0,09
ИА по Л.Х.Гаркави	Первично	0,82±0,07*	0,85±0,06	0,58±0,08
	Через 6 мес	0,54±0,07 ^{1 2}	0,84±0,06	0,53±0,09
Индекс Робинсона	Первично	106,8±3,6*	105,2±4,1*	94,2±3,0
	Через 6 мес	98,4±4,1	104,4±4,0*	94,0±3,8
Индекс Скибинской	Первично	22,6±3,1*	21,5±3,3*	35,2±3,8
	Через 6 мес	26,2±3,2*	23,5±3,4*	37,5±3,4

Примечание – ОГ – основная группа, КГ1 – контрольная группа 1, КГ2 – контрольная группа 2, * - различия достоверны ($p<0,05$) с КГ2, ¹ – различия достоверны ($p<0,05$) с показателем, определенным первично, ² - различия достоверны с КГ1.

Выводы.

1. Курение табака способствует развитию расстройств функциональной адаптации у доюношей призывного возраста.
2. Изолированный отказ от курения табака в основной группе позволил в течение 6 месяцев добиться изменения ($p<0,05$) среднего значения АП за счет уменьшения показателя ЧСС и САД ($p<0,05$), в контрольной группе 1 и контрольной группе 2 различия с предшествующим периодом отсутствовали ($p>0,1$).
3. Среднее значение индекса адаптации по Л.Х. Гаркави в основной группе изменилось до ($p<0,05$), за счет параллельного изменения среднего значения относительного количества лимфоцитов и сегментоядерных лейкоцитов ($p<0,05$).
4. Отсутствовали достоверные изменения средних значений индекса Робинсона и индекса Скибинской, в основной группе по сравнению с предшествующим периодом и контрольной группой 1, что свидетельствует о необходимости применения дополнительных методов адаптации, в том числе препаратов и биологически активных добавок.

Список использованных источников

1. Гурская, Э. В. Адаптация военнослужащих срочной службы к условиям военного труда : автореферат диссертации на соискание ученой степени кандидата медицинских наук : 03.00.13 «Физиология» / Гурская Элина Владимировна. – Краснодар, 2007. – 22 с.
2. Меньков, Н. В. Обследование больного в терапевтической клинике / Н. В. Меньков, Н. А. Макарова. – Нижний Новгород, 2014. – 104 с.