

ГИПОБАРИЯ КАК РЕШЕНИЕ ХРОНИЧЕСКОЙ УСТАЛОСТИ

Анаркулов М., Құдабаев Б., Саипов Д., Толеген С., Тлепбаев К., Жаутикова С.Б., Аринова С.М., Жиенбаева К.М.

Кафедра патологической физиологии, Карагандинский Медицинский Университет, Казахстан

Актуальность: На сегодняшний день в связи с экологическим загрязнением наш воздух содержит меньше кислорода и больше углекислых примесей в сравнении с прошлым десятилетием. Этот экологический фактор сильно влияет на человеческий организм и на его физическую и психологическую работоспособность. В век цифровых технологий, человечество ведет малоподвижный образ жизни. Особенно это распространено среди молодого поколения. Так же следует отметить, социологический фактор. Человек постоянно находится в тесных помещениях рядом с большим количеством людей в плохо проветриваемых помещениях. Плохая экология, социологический фактор и малоподвижный образ жизни – это факторы, приводящие к развитию хронической гипоксии и в дальнейшем к хронической усталости. Это серьезная проблема населения развитых стран и больших городов.

Цель: Изучить положительное влияние пониженного атмосферного давления на организм человека, и рассмотреть его влияние на людей с синдромом «хронической усталости».

Материалы и методы: Исследование проведено на 50 студентах. Из них: Контрольная группа - 10 студентов, активно занимающихся спортом. Испытуемая группа- 40 студентов имеющие синдром «хронической усталости» и общие жалобы на затяжную усталость.

Инструментальный метод, сравнительный метод, биостатический метод.

1.Стресс-система «Поли-Спектр-8EX» (давление(АД), пульс(PS), ЭКГ)

2.Спирограф «Спирос-100» ЧСС, ФЖЕЛ, ДО, МОД, МВЛ, ОФВ1.

Результаты и их обсуждение: Исследование проводилось на стресс системе. У контрольной группы студентов ЧД в состоянии покоя составила 12,5 раз в минуту, после нагрузки на стресс-системе 17 раз в минуту. ФЖЕЛ составила 4,5л, после нагрузки на стресс-системе 5,3л. МОД 11л в состоянии покоя, после нагрузки на стресс-системе 23,7л. PS 67,8 ударов в минуту в среднем в состоянии покоя, после нагрузки 97 ударов минуту.

У студентов испытуемой группы ЧД составила 16 раз в минуту, после нагрузки на стресс-системе 25раз в минуту. ФЖЕЛ составила 2,9л, после нагрузки на стресс-системе 3,8л. МОД составил 8,5л, после нагрузки 19л. PS составил 77 ударов в минуту, после нагрузки 143 ударов в минуту.

Исследование было проведено в горном комплексе Каркаралинск на высоте свыше 1200 метров на протяжении двух недель. Были проведены замеры на первый день, на седьмой день и на 14-ый день, так же студенты принявшие участие, каждую неделю сообщали о своем здоровье и самочувствие, следующие 3 месяца. Показатели здоровья, психологического самочувствия и физические показатели. Испытуемая группа только на 10-ый день в отличии контрольной группы почувствовала себя лучше. 32 студентов из 40 проинформировали нас об улучшении самочувствия. Их покинула чувство усталости, прошла отдышка и вялость. Симптомы «хронической усталости» не были выявлены.

В результате проведенных исследований пришли к выводу, что гипобария в ограниченном и щадящем режиме имеет положительное влияние на организм человека. Пониженное атмосферное давление как профилактика хронической усталости подавляет основные ее симптомы.