

ЗДОРОВ'Я ЛЮДИНИ: ТЕОРІЯ І ПРАКТИКА

**Матеріали Міжнародної науково-практичної конференції,
присвяченої 25-річчю Медичного інституту
Сумського державного університету**

(Суми, 17–19 жовтня 2017 року)

За загальною редакцією О. О. Єжової



Контрольное анкетирование, проведенное через 4 недели, показало, что в первой группе КЖ в среднем 58,3 балла, что свидетельствовало о низком КЖ, с наихудшими показателями в сфере физического здоровья, удовлетворенности лечением и эмоциональной сфере. У пациентов второй группы анкетирование продемонстрировало значительное улучшение показателей КЖ, средний балл 80,5.

Обсуждение и выводы. Комбинированное лечение трофических язв с применением плазмотерапии позволяет улучшить КЖ пациентов на 79,3%, по сравнению с пациентами первой группы, у которых КЖ улучшилось на 29,3%.

УДК 784.5.071.2(075.32)

MEDYCZNE BIOLOGICZNE I KULTUROLOGICZNE ASPEKTY ODNOWIENIA ORGANIZMU PRZY ŚPIEWU CHORALNYM

Monika Białoszycka, Helena Melniczuk, Walery Istoszyn
Винницьке училище культури і мистецтв ім. Н.Д.Леонтовича
Винницький національний медичний університет ім. Н.И.Пирогова,
Винниця, Україна
alina.biloszycka@gmail.com

The study involved two groups of students - students actively participating in the choir and students of the same university, not engaged in choral singing. It's showed that students, regularly engaged in choral singing, in contrast to the control group, breathing skills during singing (control of the respiratory muscles), possession of the skills of singing are reflected in somatic and psychological health.

Keywords: choral singing, respiratory system.

У дослідженні брали участь дві групи студентів – студенти, які активно брали участь у хорі та студенти того ж університету, які не займалися хором співом. Показано, що студенти, які регулярно займалися хором співом, на відміну від контрольної групи, мали кращі суб'єктивні та об'єктивні показники стану дихальної системи. Встановлено, що володіння навичками співу позитивно впливає на соматичне та психологічне здоров'я.

Ключові слова: хоромий спів, дихальна система

Wprowadzenie. Śpiewanie zajmuje poważne miejsce w codziennym życiu człowieka, a często widzimy jego estetyczną stronę, ale śpiew ma działanie fizjologiczne i gojące. Ustalono, że śpiewanie chroni górne drogi oddechowe przed infekcjami, łagodzi stres i ból, pomaga w leczeniu wielu chorób przewlekłych i depresji.

Cel. Ustanowienie relacji między medycznymi biologicznymi i kulturowymi aspektami przywrócenia zdrowia człowieka aktywnie śpiewającego w chórze.

Materiały i metody. Badanie obejmowało dwie grupy studentów - uczestniczących w chórze uniwersytetu i nie biorących udziału we śpiewu chóralnym. Informację otrzymano podstawie analizy ankiety i prób fizjologicznych.

Wyniki. Badanie wykazało, że studenci, regularnie biorący udział w śpiewie chóralnym, w przeciwieństwie do grupy kontrolnej, ćwiczą nie tylko posiadane umiejętności śpiewania ale śpiew jest treningiem dla płuc i całego układu oddechowego w trakcie śpiewu (kontrola mięśni oddechowych), ale za to szybciej przywraca się zdrowie somatyczne i psychologiczne. Miłośniki śpiewu mają lepsze wartości badań fizjologicznych, niższą częstość występowania ARI i ARVI, często oceniają kondycję psychiczną i fizyczną jak dorzą , a także mówią o szybkim „wymazaniu ” nieprzyjemnych emocji.

Dyskusja i wnioski. Śpiew chóralny przyczynia się do poprawy obiektywnych i subiektywnych wskaźników układu oddechowego i ciała całego. Można to wytłumaczyć potrzebą kontrolowania wydechu wydłużonego podczas śpiewu połączonego z szybkim głębokim wdechem, który jest niezbędnym warunkiem do otrzymania dobrego dźwięku. Dręci napięcie i zmęczenie? Często chorujesz? Możemy polecić tylko jedno - śpiewaj!

УДК 614.446.1

АНАЛІЗ ХАРЧУВАННЯ ВАГІТНИХ І ДИНАМІКА ГЕСТАЦІЙНОГО ПРОЦЕСУ

*Дар'я Боєчко, Галина Василькова
Тюменський державний медичний університет, Тюмень, Росія
boechko95@icloud.com*

The evaluation of actual nutrition of pregnant women in the dynamics of the gestational process by the frequency method using a specialized computer program "Analysis of human nutritional status" (the version 1.2 of SI RI of Nutrition of RAMS, 2003-2005) which allows to evaluate metabolism, deficiency or surplus of main macro- and micronutrients. It has been established that nutrition of pregnant women is unbalanced in main nutrients and energy content. The analysis of the qualitative composition of dietary intake of pregnant women indicates a low consumption of meat, fish, cereals and an excess of pastry and bakery products. In the first trimester of pregnancy daily rations are characterized by a decrease in the total caloric value, deficiency of proteins, carbohydrates, dietary fiber, vitamins, macro- and microelements. The deficiency of the intake of vitamin B1 and niacin is 65%, the deficiency of the intake of vitamin B2 is 50%. Furthermore, there has been revealed reduction in the intake of inorganic minerals: iron (75%), magnesium (50%), calcium (44%), phosphorus (30%), and sodium (25%). In the second and third trimesters the caloric value of daily rations increases mainly due to an