

Литература:

1. Аляев Ю.Г. Диагностика и лечение опухоли почки // Пленум Всероссийского общества урологов: Тезисы докладов. – Кемерово, 1995. – С. 31.
2. Труфанов Г.Е. Лучевая диагностика: Учебник, Т 1 / Г.Е. Труфанов. – Издательская группа «ГЭОТАР-Медиа», 2007. – 416 с.
3. Лопаткин Н.А. Диагностика злокачественных опухолей почки // Всесоюзный съезд урологов, 2-й: Труды. – Киев, 1978. – С. 259-271.
4. Аль-Шукри С.Х. Опухоли мочеполовых органов: руководство для врачей / С.Х. Аль-Шукри, В.Н. Ткачук. – Санкт-Петербург, 2000. – 320 с.

ИЗУЧЕНИЕ УРОВНЯ ФИЗИЧЕСКОЙ АКТИВНОСТИ СРЕДИ БЕРЕМЕННЫХ ЖЕНЩИН И ОСВЕДОМЛЕННОСТИ О ЕЕ ВЛИЯНИИ НА ОРГАНИЗМ

Грибок А.В.

студент 3 курса лечебного факультета

Научный руководитель – ассистент О.В. Заяц

Кафедра общей гигиены и экологии

УО «Гродненский государственный медицинский университет»

Актуальность. Беременность для женщины – это очень важный, волнующий период. Состояние здоровья беременной женщины во многом определяется её образом жизни, а поведение женщины по отношению к здоровьесбережению оказывает непосредственное влияние на здоровье новорожденного [1].

При здоровом образе жизни женщины нет необходимости вносить существенные изменения в общий режим во время беременности. Здоровые беременные выполняют привычную физическую и умственную деятельность, являющуюся потребностью каждого человека; это способствует правильному функционированию нервной, сердечно-сосудистой, мышечной, эндокринной и других систем, мышц, суставов, связочного аппарата и др.

В то же время, беременность – период повышенного риска возникновения нарушений обмена веществ. Так, гиподинамия беременных способствует ожирению, снижению тонуса мышечной системы, нарушению функции кишечника, слабости родовых сил и другим осложнениям. В этой связи физические упражнения, оказывающие положительное влияние на течение беременности и родов, рекомендуются во время физиологически протекающей беременности. Рекомендуемая кратность занятий – 2–3 раза в неделю, суммарной длительностью 40–50 минут. При этом очень важно, чтобы нагрузки были систематическими. Нерегулярные нагрузки организм воспринимает как стрессовую ситуацию, что небезопасно во время беременности.

Цели занятий физической культурой во время беременности: укрепление мышц спины, увеличение подвижности позвоночника и тазобедренных суставов, устранение и профилактика застоя крови в малом тазу и нижних конечностях, укрепление и увеличение эластичности мышц промежности,

обучение дыхательной гимнастике и навыкам релаксации, снижение риска чрезмерной прибавки массы тела, нормализация тонуса и функции внутренних органов [3].

Цель. Изучение уровня физической активности среди беременных женщин и осведомленности о ее влиянии на организм.

Материалы и методы исследования. Исследование проводилось методом социологического опроса с использованием социологической анкеты. Всего опрошены 50 беременных женщин. Из них 24 женщины в возрасте от 25 до 35 лет, 10 женщин старше 25 лет, 16 женщин младше 25 лет. Обработка материала проведена с применением методов вариационной статистики.

Результаты и их обсуждение. На вопрос «Выполняете ли Вы физические упражнения во время беременности?» 50% женщин ответили, что не выполняют, 38,5% ответили, что выполняют физические упражнения очень редко, и только 11,5% опрошенных ежедневно выполняют физические упражнения.

При этом известно, что физическая подготовка женщин в период беременности способствует улучшению состояния беременной, нормальному протеканию беременности, подготовке беременной к предстоящим родам, рождению здорового ребенка [1]. На вопрос «Знаете ли Вы какие физические упражнения можно выполнять беременным женщинам?» 37% респондентов указали, что знают, 63% не были осведомлены.

Большинству беременных женщин подходят ходьба, плавание и специальный курс лечебной физкультуры (аэробики), который можно выполнять в условиях спортивного зала или дома. При этом курс лечебной физкультуры для беременных разбивается на три основных комплекса в зависимости от двигательных возможностей женщины в разные сроки беременности: I – комплекс упражнений до 16 недель беременности, II – от 17 до 31 недели, III – от 32 до 40 недель. При увеличивающемся сроке беременности упражнения облегчаются, их количество несколько уменьшается [3].

Также полезны кардиозанятия на шатящем велотренажере (горизонтальный велотренажер со спинкой), йога и пилатес, адаптированные для будущих мам. Комплекс для беременных исключает упражнения, связанные с бегом, прыжками, резкими движениями и эмоциональным напряжением. В III триместре беременности следует резко ограничить нагрузку на коленные и голеностопные суставы. В то же время спортсменкам можно продолжать тренировки, избегая перегревания и обезвоживания [3].

На вопрос «Знаете ли Вы о влиянии физических упражнений на организм беременной, будущего ребенка?» 64% беременных женщин ответили, что двигательная активность положительно влияет на состояние ребенка и матери, 28% затруднились ответить на данный вопрос, 4% респондентов отметили об отрицательном влиянии физических упражнений. При этом известно, что по результатам наблюдений за детьми, мамы которых занимались физическими упражнениями постоянно, показывают, что ее применение оказывает положительное влияние на развитие детей по двум аспектам: повышение уровня физической подготовленности развитие способностей в нескольких направлениях [1].