

Reference

1. Benetos, A., et al., Mortality and cardiovascular events are best predicted by low central/peripheral pulse pressure amplification but not by high blood pressure levels in elderly nursing home subjects: the PARTAGE (Predictive Values of Blood Pressure and Arterial Stiffness in Institutionalized Very Aged Population) study. *Journal of the American College of Cardiology*, 2012. 60(16): p. 1503-1511.
2. Chen, C.-H., et al., Validation of carotid artery tonometry as a means of estimating augmentation index of ascending aortic pressure. *Hypertension*, 1996. 27(2): p. 168-175.
3. Chen, C.-H., et al., Estimation of central aortic pressure waveform by mathematical transformation of radial tonometry pressure. *Circulation*, 1997. 95(7): p. 1827-1836.
4. Gallagher, D., A. Adji, and M.F. O'Rourke, Validation of the transfer function technique for generating central from peripheral upper limb pressure waveform. *Am J Hypertens*, 2004. 17(11 Pt 1): p. 1059-67.
5. Pauca, A., N. Kon, and M. O'Rourke, The second peak of the radial artery pressure wave represents aortic systolic pressure in hypertensive and elderly patients. *British journal of anaesthesia*, 2004. 92(5): p. 651-657.
6. Williams, B., et al., Development and validation of a novel method to derive central aortic systolic pressure from the radial pressure waveform using an N-point moving average method. *Journal of the American College of Cardiology*, 2011. 57(8): p. 951-961.
7. Gao, M., et al., A Simple Adaptive Transfer Function for Deriving the Central Blood Pressure Waveform from a Radial Blood Pressure Waveform. *Scientific Reports*, 2016. 6.
8. Ghasemi, Z., et al., Model-Based Blind System Identification Approach to Estimation of Central Aortic Blood Pressure Waveform From Noninvasive Diametric Circulatory Signals. *Journal of Dynamic Systems, Measurement, and Control*, 2017. 139(6): p. 061003-061003-10.
9. Hahn, J.-O., Individualized estimation of the central aortic blood pressure waveform: a comparative study. *IEEE journal of biomedical and health informatics*, 2014. 18(1): p. 215-221.
10. Laurent, S., et al., Expert consensus document on arterial stiffness: methodological issues and clinical applications. *Eur Heart J*, 2006. 27(21): p. 2588-605.
11. Fantin, F., et al., Is augmentation index a good measure of vascular stiffness in the elderly? *Age and ageing*, 2007. 36(1): p. 43-48.

УДК 796.8

УШУ КАК СРЕДСТВО ВОССТАНОВЛЕНИЯ ОРГАНИЗМА

Артишевский М.В.¹, Ивашко Т.Н.²

¹ Белорусский национальный технический университет

² Белорусский государственный университет физической культуры

e-mail: wudeschool@outlook.com

Abstract. *This article describes the different challenges of modern society, such as the increase in the number of illnesses caused by nervous tension, constant fatigue, etc. there are some recommendations to address those problems and to restore the body through the usage of the traditional approach in wushu.*

Проблема реабилитации или восстановления организма широко распространена не только в посттравматической медицине. Проблема восстановления организма широко стоит также и в спортивных дисциплинах, где нагрузки зачастую приводят к травмам, на восстановление которых требуется большое количество времени. Однако данная проблема также является следствием современного образа жизни, связанного с постоянным повышенным эмоциональным фоном, перегрузками нервной системы и, как следствие, нервных срывах.

Это приводит к снижению иммунитета, возможным простудным заболеваниям, различного рода нервным расстройствам. Что, в свою очередь может негативно сказаться на различных функциях организма.

На сегодня проблемой также является прогрессирующий рост проблем психологического характера среди молодежи.

И здесь вопросы восстановления организма выходят на первое место. Мы можем видеть возрастающий интерес во всем мире к психологам и педагогам, которые уже постоянно оказывают помощь психологического характера. Причем 20 лет назад о таких вариантах восстановления нервной системы практически не упоминалось в широком смысле.

Мы видим возросший интерес к различного рода эзотерическим практикам, гомеопатии и другим методам лечения и восстановления организма.

Также возникают системы, основанные на более простых, однако качественных подходах, например скандинавская ходьба, которую практикуют, как правило, люди пожилого возраста. Также различные системы йоги и фитнеса.

Однако любая из этих систем не решает проблему в целом. Необходимо компелировать между собой, к примеру, йогу для растяжки и дыхания и фитнес для силовой проработки мышц. Также дополнительно к скандинавской ходьбе людям очень рекомендуют заниматься практиками Цигун.

Однако есть система, которая уже изначально была создана с целью гармоничного воздействия на различные системы организма для приведения в норму его работоспособности. Недаром её использовали и используют в настоящее время в качестве серьезного инструмента оздоровления и укрепления организма в Китае и за его пределами. Целостно воздействуя на организм, система показывает невероятные результаты у людей любого возраста.

Эта система настолько целостная, что в западном мире до сих пор до конца этого не осознают, дробя её на составляющие, которые также являются очень серьезными методами, однако уже теряют тот максимальный эффект, добиться которого можно используя ее традиционными методами.

Это система носит название УШУ. УШУ изначально являлось искусством ведения боя и выживания в любых условиях. Совершенно понятно, что если ваше здоровье не в порядке, то говорить о поединке, не то что о выживании совершенно бессмысленно. Поэтому на первое место эта система поставила возможность поддержания организма в состоянии максимальной эффективности.

Теперь можно взглянуть на современные модные семинары об успешности, о бизнесе, о необходимости работать эффективно и качественно. Насколько совпадают цели в подготовке традиционного ушу, настолько они востребованы в современном обществе.

Говоря простым языком, занимаясь традиционным ушу можно воспитать в себе качества, так необходимые современному человеку для работы. Кроме этого, вместе с качествами воспитывается и дух и развиваются физические и ментальные возможности. Организм крепнет как снаружи так и внутри.

Нельзя не сказать также о еще одной важной составляющей. Это, конечно же моральное развитие. Насколько не хватает понятия морали, и это, например, признано одной из самых сложных проблем современности в США, настолько важно заниматься тренировкой и развитием моральных качеств начиная с детского возраста.

И тренировки традиционным УШУ здесь также являются наиболее эффективным методом развития данных качеств.

Ну и в целом, если говорить о возможностях заниматься среди разных возрастных групп, то безусловно, человек любого возраста может найти для себя УШУ. Традиционные стили подразумевают подход тренировок, который позволяет работать организму по возможностям. И, к примеру, такой стиль как Багуачжан, обладает уникальной методикой тренировки шага, которая намного эффективнее скандинавского шага. Люди тренируют этот стиль в 60-70, 90 и старше лет. Занятия позволяют укрепить ноги и улучшить координационные способности.

Однако не обойтись и без ложки дегтя. Как известно, наша современная жизнь насыщена настолько, что часто можно слышать о том, что не хватает даже минутки чтобы

попить спокойно чаю... А в тренировках обязательным пунктом является постоянство – как один из основополагающих методов личного роста.

Так что обязательно находите время для занятий и занимайтесь традиционными стилями УШУ!

Если вы думаете что однажды придет время, вы ошибаетесь – оно лишь уходит.

УДК 616.31 – 089:616 – 005.1

ИЗМЕНЕНИЕ ПОКАЗАТЕЛЕЙ СИСТЕМЫ СВЕРТЫВАНИЯ КРОВИ У ПАЦИЕНТОК С ИЗМЕНЕНИЯМИ В ФУНКЦИОНИРОВАНИИ СИСТЕМЫ ГЕМОСТАЗА

Судакова С.Е., Походенько-Чудакова И.О.

*Белорусский государственный медицинский университет
e-mail: cygakob171@mail.ru*

***Abstract.** The article describes the importance of such a method of additional research as an expanded coagulogram. Four groups of patients were identified, depending on their general somatic status and the drugs they took. During the research, indicators such as INR, APTT, Kvik's prothrombin level, plasma fibrinogen levels and the presence of lupus anticoagulant were evaluated. On the basis of the data obtained, a high probability of bleeding development during and after surgery was found in the first groups of patients taking Warfarin and suffering from diseases associated with vitamin K deficiency dependent coagulation factors, increased blood clotting was observed in the group of pregnant patients. In the group of patients receiving estrogen-containing oral contraceptives and those in the first phase of the menstrual cycle at the time of the research, there were no defections in the hemostasis system.*

Актуальность. Оценка гемостатического статуса пациента является необходимым условием успеха оперативного вмешательства (Е.В. Рейно и соавт., 2010; А.М. Агеенко и соавт., 2012), в ряде ситуаций для этого необходимо проведения развернутой коагулограммы, которая позволяет учесть все возможные отклонения в системе гемостаза и тем самым спрогнозировать и предупредить вероятные осложнения. Однако не смотря на все вышесказанное в повседневной практике, при подготовке к проведению хирургических вмешательств, особенно в амбулаторных условиях, подобные исследования назначают крайне редко, даже если пациентка имеет для этого показания.

Цель: проанализировать основные показатели коагулограмм пациенток, имеющих заболевания или физиологические состояния, влияющие на систему гемостаза, и обосновать важность этого этапа в предоперационном обследовании.

Материалы и методы. Проведен анализ 100 коагулограмм пациенток в возрасте от 19 до 72 лет. Из них 20 женщин имели заболевания, связанные с необходимостью приема лекарственного средства «Варфарин» (группа 1), 20 – нарушения гемостаза, обусловленные дефицитом витамин К-зависимых факторов свертывания крови (группа 2), 20 пациенток были беременны (группа 3) и 40 находились в первой фазе менструального цикла и осуществляли прием эстрагенсодержащих оральных контрацептивов более, чем один год (группа 4).

В ходе исследования оценивали изменение лабораторных показателей функционирования системы гемостаза (международное нормализованное соотношение (МНО), активированное частичное тромбопластиновое время (АЧТВ), уровень фибриногена в плазме крови, уровень протромбина по Квику, наличие в крови волчаночного антикоагулянта).

Результаты и их обсуждение. Анализ показателей функционирования системы гемостаза группы 1, демонстрировал повышение значений МНО, АЧТВ и снижение уровня протромбина по Квику.

Средние показатели свертываемости крови в группе 2 были следующими. Среднее значение АЧТВ было выше нормы, а также отмечалась небольшая гипофибриногенемия и незначительное снижение среднего показателя протромбина по Квику. Оценка показателя МНО у пациенток с заболеваниями печени не проводилась.