



СУЧАСНІ АСПЕКТИ МОДЕРНІЗАЦІЇ НАУКИ В УКРАЇНІ: СТАН, ПРОБЛЕМИ, ТЕНДЕНЦІЇ РОЗВИТКУ

у рамках Видавничої групи «Наукові перспективи»

*Матеріали VI-ої Міжнародної науково-практичної
конференції (07 лютого 2021 р., м. Варшава,
(Польща), дистанційно)*

2021 р.

Central European Education Institute (Братислава, Словаччина)
Національний інститут економічних досліджень (Батумі, Грузія)
Батумський навчальний університет навігації (Батумі, Грузія)
Регіональна Академія Менеджменту (Казахстан)
Громадська організація «Всеукраїнська Асамблея докторів наук з
державного управління» (Київ, Україна)
Міжрегіональна академія управління персоналом (Київ, Україна)
Громадська організація «Асоціація науковців України» (Київ, Україна)
у рамках Видавничої групи «Наукові перспективи»

СУЧАСНІ АСПЕКТИ МОДЕРНІЗАЦІЇ НАУКИ В УКРАЇНІ: СТАН, ПРОБЛЕМИ, ТЕНДЕНЦІЇ РОЗВИТКУ

*Матеріали VI-ої Міжнародної науково-
практичної конференції
(07 лютого 2021 р., м. Варшава (Польща),
дистанційно)*

2021 р.

УДК 001.3-048.35:0/9](06)
С91

Схвалено до друку Президією Громадської організації «Всеукраїнська Асамблея докторів наук з державного управління» (Рішення № 03/12-2 від 03.02.2021 р.).

Матеріали підготовлені за підтримки Навчально-наукового інституту менеджменту та психології Державного закладу вищої освіти «Університет менеджменту освіти»

Редакційна колегія:

Є.О. Романенко (голова) д-р держ. упр., проф., Заслужений юрист України,
О.М. Непомнящий (заступник голови) д-р держ. упр., проф., Заслужений
будівельник України, *О.І. Дацїй* (заступник голови) д-р економ. н., проф.,
Заслужений працівник освіти України, *В.Л. Федоренко* (заступник голови) д-р юр.
н., проф., Заслужений юрист України, *О.М. Макаренко* (заступник голови) д-р
мед. н., *І.В. Жукова* (заступник голови) канд. н. держ. упр., доц.

С91 Сучасні аспекти модернізації науки в Україні: стан, проблеми, тенденції розвитку: матеріали VI Міжнародної науково-практичної конференції, Київ; Варшава, 07 лютого 2021 р. / за ред. Є.О. Романенка, І.В. Жукової. Київ; Варшава: ФОП КАНДИБА Т.П., 2021. 225с.

У матеріалах VI-ої Міжнародної науково-практичної конференції «Сучасні аспекти модернізації науки в Україні» висвітлені: проблемні аспекти комунікативної взаємодії громадянського суспільства та публічної влади; питання визначення основних аспектів з якісного поліпшення процесу надання адміністративних послуг у нашій країні; дослідження ефективності проведення семінарського заняття, що залежить від методичної тактики дій викладача; перспективні напрями формування та розвитку міжнародного гуманітарного права; особливості дослідження рівня та структури професійної захворюваності у працівників сучасного гірничо-металургійного комплексу тощо.

Матеріали будуть цікаві науковцям, громадсько-політичним діячам, студентам, а, також, усім, хто цікавиться розвитком української держави і світовим досвідом реалізації інноваційних процесів.

Матеріали подані в авторській редакції. Відповідальність за зміст та орфографію матеріалів несуть автори.

© автори, 2021

© Громадська організація «Всеукраїнська Асамблея докторів наук з державного управління», 2021

© Приватне акціонерне товариство «Вищий навчальний заклад «Міжрегіональна Академія управління персоналом», 2021

© Громадська організація «Асоціація науковців України», 2021

СЕКЦІЯ 5.

МЕДИЦИНА

Байбаріна А.М.

студентка 3 курсу спеціальність
«Фізична терапія, ерготерапія»

кафедра фізичного виховання та здоров'я
науковий керівник: старший викладач кафедри Стратій Н.В.,
*Харківський національний медичний університет
м. Харків, Україна*

ВАЖЛИВІСТЬ ДИХАЛЬНИХ ВПРАВ ТА РУХОВОЇ АКТИВНОСТІ У ПЕРІОД ОДУЖАННЯ ПІСЛЯ ПЕРЕНЕСЕНОЇ ІНФЕКЦІЇ COVID-19

Карантинний режим, статистика кожного дня з кількістю хворих, вилікуваних, померлих - ці дані оточують населення всього світу на протязі всього 2020 року і до сьогоднішнього дня. До кінця залишається невиясненими усі можливі симптоми та ускладнення перенесеної вірусної інфекції Covid-19.

Всім добре відомо, одними із найчастіших симптомів є головний біль, швидка втомлюваність, підвищення температури, також є такі симптоми - біль у суглобах та м'язах, розлади роботи шлунково-кишкового тракту (нудота, діарея), втрата нюху і смаку, больові відчуття у грудній клітині, задишка.

Перебіг хвороби має легку, середню та важку форми (підтверджені люди із підвищеним фактором ризику зараження з можливим летальним кінцем).

Легені, головний мозок, серце, нирки – на ці органи часто впливає вірусна інфекція Covid-19, провокуючи виникнення пневмонії, серцевої або дихальної та ниркової недостатності, ознаків депресії та безсоння.

В багатьох протоколах дослідження протікання хвороби та реабілітації після перенесення Covid-19, достатня увага приділяється роботі фізичних терапевтів [1].

За рекомендаційними протоколами кардіопульмонарної реабілітації після коронавірусної інфекції та стандартів реабілітації пацієнтів після пневмонії можна зробити загальний алгоритм роботи з пацієнтами після перенесеної інфекції Covid-19 для профілактики ускладнень [1], [2].

Спочатку фізичний терапевт має оцінити загальний стан пацієнта та призначити індивідуальну програму реабілітації. Варто пам'ятати про протипоказання до виконання вправ: значна інтоксикація організму, лихоманка, важкий стан хворого, неможливість виконання вправ [3].

З огляду на всі протоколи лікування при легкій формі хвороби пацієнти під час амбулаторного лікування мають виконувати легкі дихальні вправи зі зміною положення тіла, згідно рекомендаціям (лежачи на животі, на правому та лівому боці з піднятими нижніми кінцівками) для покращення очищення легень від мокротиння, зниження частоти дихальних актів, попередження ускладнень серцево-судинної системи та запобігання зниженні парціального тиску кисню у вдихуваному повітрі [4].

Так як пацієнти більшу частину хвороби перебувають у ліжку для покращення загального самопочуття та настрою є доцільним виконувати вправи низької інтенсивності для верхніх та нижніх кінцівок із поєднанням дихання.

У період одужання програма реабілітації за показаннями лікаря з урахуванням супутніх захворювань розширюється і має включати вправи для збільшення життєвої ємкості легень, формування правильної біомеханіки дихання, нормалізація кількості дихальних актів, виконання статичних та динамічних дихальних вправ.

Приклади вправ для реабілітації пацієнта середнього віку, який переніс легку\середню форму. Варто почати із статичних дихальних вправ у положенні лежачи з затримкою на висоті вдиху і повільним видихом [5].

З часом цю вправу можна ускладнити: робити видих змикаючи губи. Робити максимальний вдих (до больових відчуттів) і подовжений видих [6].

Намагатися виконати вдих з акцентом на верхньогрудний, середньогрудний та нижньогрудний сегмент по черзі, видих повільний через напівзімкнуті губи. Виконувати повний вдих – видих повільний через рот із підтягуванням зігнутої ноги у коліні до грудної клітини. У положенні сидячи робити повний вдих, підіймаючи руки через бік угору, з видихом повільно опускаємо руки вниз. У положенні стоячи з видихом підіймаємо руки вгору через бік – видих робимо повільно з опусканням рук та нахилом тулуба вниз (намагаємося зробити максимальний видих) [7], [8].

Також рекомендовано виконувати загальнорозвиваючі вправи помірної інтенсивності, вправи на великі та середні м'язові групи (м'язи пресу, спини, нижніх та верхніх кінцівок) [9]. Слід не забувати після повного одужання (засвідченого лікарем) виходити на піші прогулянки на свіжому повітрі спочатку на 1-2 кілометри з часом поступово збільшувати дистанцію відповідно до фізичної підготовки пацієнта та його звичного рухового режиму [10], [11].

Отже, для поліпшення загального стану хворих, запобігання ускладнень, повернення працездатності осіб, які перенесли Covid-19 доцільно призначати у період хвороби та одужання дихальні вправи та руховий режим.

Список використаних джерел:

1. Nigeria Society of Physiotherapy Oyo State Chapter (2020): Physiotherapy in the Management of Patients with COVID-19: Recommendations to Guide Practice
2. Майданник В.Г., Ємчинська Є.О. Клінічні настанови з діагностики та лікування позалікарняної пневмонії у дітей з позиції доказової медицини. - К., 2014.- 43 с.
3. Спортивна медицина і фізична реабілітація: Навчальний посібник (ВНЗ IV р. а.) / В. А. Шаповалова,

В.М. Коршак, В.М. Халтагарова., 2008. – 248 с.

4. Мухін В.М. Фізична реабілітація підручник 3-тє вид., переробл. та доповн. – К.: Олімп. л-ра, 2010. – 488 с.

5. Все дыхательные гимнастики: М. Ингерлейб
http://loveread.ec/read_book.php?id=44418&p=1

6. Оксісайз вправи, техніка виконання:
www.stopbolezni.net.- 2013

7. Внутренняя сила: Секретные практики Тибета и Востока : Килхэм Кристофер С. пер. с англ. – М.: ООО изд. «София», 2007.- 192 с.

8. Йога – путь к совершенству: Ричард Хиттлмен – М: Армита-Русь, 2004. -208с.

9. Йога на каждый день: Т.Игнатьева – СПб. Питер, 2007. -127с.

10. Гимнастика Цигун: <http://promedical.com.ua/zdorovja/fizichna-aktivnist/gimnastika-tsigun/>

11. Избрание упражнения и медитации: Кацудзо Ниши – СПб; Вектор, 2007. -156с.