COLLECTION OF SCIENTIFIC PAPERS
SCIENTIA

23 APRIL, 2021

KRAKÓW, REPUBLIC OF POLAND

THEORY AND PRACTICE OF MODERN SCIENCE

I INTERNATIONAL SCIENTIFIC AND THEORETICAL CONFERENCE

VOLUME 2

EUROPEAN SCIENTIFIC PLATFORM

DOI 10.36074/scientia-23.04.2021 ISBN 978-1-63848-594-0 *00002*

COLLECTION OF SCIENTIFIC PAPERS
SCIENTIA

23 April, 2021

Kraków, Republic of Poland

THEORY AND PRACTICE OF MODERN SCIENCE

I International Scientific and Theoretical Conference

VOLUME 2

Kraków, 2021

UDC 001(08)
T 44

https://doi.org/10.36074/scientia-23.04.2021

OPEN ACCESS

Chairman of the Organizing Committee: Holdenblat M.

Responsible for the layout: Bilous T.
Responsible designer: Bondarenko I.

T 44 Theory and practice of modern science: collection of scientific papers «SCIENTIA» with Proceedings of the I International Scientific and Theoretical Conference (Vol. 2), April 23, 2021. Kraków, Republic of Poland: European Scientific Platform.

ISBN 978-1-63848-594-0
DOI 10.36074/scientia-23.04.2021

Papers of participants of the I International Multidisciplinary Scientific and Theoretical Conference «Theory and practice of modern science», held on April 23, 2021 in Kraków are presented in the collection of scientific papers.

The conference is included in the Academic Research Index ReserchBib International catalog of scientific conferences and registered for holding on the territory of Ukraine in UKRISTEI (Certificate № 2246 dated 25 February 2021).

Conference proceedings are publicly available under terms of the Creative Commons Attribution 4.0 International License (CC BY 4.0).

UDC 001 (08)

© Participants of the conference, 2021
© Collection of scientific papers «SCIENTIA», 2021
© European Scientific Platform, 2021

ISBN 978-1-63848-594-0

Сечко Аліна Олегівна
студентка V курсу IV медичного факультету
Харківський національний медичний університет, Україна

Науковий керівник: Почерніна Марія Григорівна
викладач кафедри фізичного виховання та здоров'я
Харківський національний медичний університет, Україна

ФІЗИЧНА АКТИВНІСТЬ ЯК ОДИН ІЗ МЕТОДІВ ПРОФІЛАКТИКИ СЕРЦЕВО-СУДИННИХ ЗАХВОРЮВАНЬ

Актуальність. На сьогодні серцево-судинні захворювання (ССЗ) є найбільш актуальною проблемою в світі, так як займають провідне місце в структурі смертності і втрати працездатності не тільки в економічно розвинених, але і в країнах, що розвиваються. Серед хвороб серцево-судинної системи особлива увага приділяється ішемічній хворобі серця, оскільки в 35-40% випадків вона протікає без клінічних симптомів. Одним з ефективних способів профілактики серцево-судинних захворювань (ССЗ) вважається фізична активність (ФА). Існує безліч переконливих наукових аргументів, що свідчать про значимий позитивний ефект ФА, який полягає в зниженні ризику ССЗ [1].

Мета. Оцінка можливостей фізичної активності, як засобу профілактики серцево-судинних захворювань.

Матеріали та методи. Нами було проаналізовано дані зарубіжної літератури щодо зв'язку фізичної активності з серцево-судинними захворюваннями.

Результати та їх обговорення. Проспективне когортне дослідження PURE за участю 168 916 осіб показало, що велика фізична активність (ФА) пов'язана з меншим ризиком ССЗ і передчасною смертністю в країнах з високим, середнім і низьким рівнем доходів [1]. А в дослідженні C.J. Lee та співавт., опублікованому в Korean Circulation Journal, було виявлено позитивний вплив зміни способу життя на артеріальний тиск (АТ) в осіб з передгіпертензією і помірною гіпертензією. Також існує безліч когортних досліджень, які оцінювали потенційні зв'язки між різними видами фізичної активності та частотою ішемічної хвороби серця (ІХС) [2]. Результати цих досліджень вказували, що ризик розвитку ІХС, був на 14% - 20% нижче у осіб, які виконували фізичні навантаження помірної та середньої інтенсивності [3].

Висновок. Отже, фізична активність і особливо систематичні вправи запобігають прогресуванню ішемічної хвороби серця та інших серцево-судинних захворювань.

Список використаних джерел:

1. Котовская, Ю.В., Ткачёва, О.Н., Рунихина, Н.К. & Лузина, А.В. (2019). Физические нагрузки как средство профилактики сердечнососудистых заболеваний у пожилых пациентов. *Доктор.Ру,* 2(157), 19–22.
2. Lee C.J., Kim J.Y., Shim E., Hong S.H., Lee M., Jeon J.Y. et al. (2018). The effects of diet alone or in combination with exercise in patients with prehypertension and hypertension: a randomized controlled trial. *Korean Circulation Journal,* 48(7), 637-651.
3. Якушин, С.С. & Филиппов, Е.В. (2015). Физическая активность и ее значение для профилактики сердечно-сосудистых заболеваний. *Клиницист,* 9(3), 10-14.