



Харківський національний медичний університет

Кафедра фізичного виховання та здоров'я

**III Науково-практична заочна конференція
з міжнародною участю
«Фізична активність і якість життя
ЛЮДИНИ»**

*присвячена пам'яті Володимира Абрамовича Бляха,
засновника та першого завідувача кафедри фізичної
культури в Харківському медичному інституті
(1928-1936 рр.)*

06 травня 2022 року



2022 рік

**Харківський національний медичний університет
Харківський національний педагогічний університет
імені Г.С. Сковороди
Харківський національний економічний університет імені
Семена Кузнеця
Харківська державна академія культури
Національний аерокосмічний університет ім. М.Є.
Жуковського
«Харківський авіаційний інститут»
Харківська державна академія фізичної культури**

«Фізична активність і якість життя ЛЮДИНИ»

**Матеріали III Науково-практичної заочної конференції з
міжнародною участю
(06 травня 2022 року, Харків)**

2022 рік

Чувальська Д. Д.	103
Зміцнення після інсульту	
Штикер А. С.	105
Комплексна фізична реабілітація жінок молодого віку при гіпертонічній хвороби і стадії на поліклінічному етапі	
Несміян К. А.	113
Мінеральні води в реабілітації внутрішніх хвороб і повсякденному житті	
Штикер А. С.	117
Панічні атаки: що це таке і що робити	
Войлокова Г.О., Скиданенко Є. В.	119
Переваги та шкода для здоров'я від занять бігом при різних захворюваннях, таких як захворювання серцево-судинної системи, ожирінні, остеоартриті та заміненому кульшовому суглобі	
Титова В.	122
Підвищення ефективності адаптації студентів медиків до навчального процесу засобами фізичної культури і спорту	
Черкашина М. В.	128
Плавання як метод реабілітації захворювань дихальної системи	
Саджа Тхііб	132
Показники розвитку координаційних здібностей в іноземних студентів-медиків	

Несміян К.А.
**МІНЕРАЛЬНІ ВОДИ В РЕАБІЛІТАЦІЇ
ВНУТРІШНІХ ХВОРОБ І ПОВСЯКДЕННОМУ ЖИТТІ**

Здобувач вищої освіти 1 курсу, 096 групи, 4 медичного
факультету

E-mail: kanesmiiian.4m21@knmu.edu.ua

Кафедра фізичного виховання та здоров'я
Харківський національний медичний університет

Науковий керівник: старша викладачка

Кудімова Ольга Владиславівна

E-mail: ov.kudimovaf@knmu.edu.ua

Вода завжди відіграла важливу роль у здоровому та активному житті людини. Але буває здоров'я людини має збій у своїй роботі, та саме мінеральна вода завдяки своїм властивостям допомагає відновитись організму та його важливим органам.

Мінеральна вода - це підземна (рідше поверхнева) вода, яка може вмістити у високих концентраціях біологічно активних мінеральних і органічних компонентів, які мають специфічні фізичні та хімічні властивості, що надають на організм людини чудовий ефект.

Залежно від стадії мінералізації води, як використовують в реабілітації для питного лікування, підрозділяють на: а) столі-мінералізації до 1 г/л; б) лікувальний стіл - тип мінералізації від 1 до 10 г/л; в) луг - мінералізація понад 10 г/л або велика кількість біологічно активних елементів: солі, бром, йод, сірководень, фтор тощо, при яких мінералізація може бути низькою. Столова мінеральна вода стимулює травлення і не має радісної сили.

Пити можна в будь-яких кількостях. Як правило, він м'який, придатний до смаку, без стороннього запаху і смаку, на цій основі готуються ситні холодні напої. Не можна готувати їжу на столовій воді. При кип'ятінні мінеральні солі потрапляють в облогу, або вони осідають уполовину, так як не будуть завойовані організмом. Лікувально-столову мінеральну воду п'ють як для профілактики, так і лікувальний метод. Але, тільки при правильному застосуванні може бути чудовий ефект. При проживанні в незгорнутій кількості сольовий баланс в організмі може бути зруйнований. Розкішні мінеральні води насичують як для пиття, так і для запікання - ванн, душу, купання, а також для інгаляцій.

На реабілітаційних підходах сонця, його фізико-хімічний вплив проявляється гідрокарбонатна мінеральна вода, що становить понад 600 мг на літр. Він знижує кислотність соку шкаралупи. Часто використовується як засіб від ліверії. Застосовується при лікуванні сечокам'яної недуги. Рекомендується людям, які активно займаються спортом, немовлятам і хворим на цистит.

Мінеральна вода «Поляна Квасова» — володарка вулканічних глибин, це вуглекисла холодна борна середньомінералізована гідрокарбонатно-натрієва мінеральна вода. Незважаючи на всі загальні властивості гідрокарбонатних лужних вод. «Поляна квасова» має сильну бактерицидну дію завдяки наявності ортоборної кислоти. Крім того, ця вода здатна розчиняти сечовий пісок, нормалізувати жировий, вуглеводний і мінеральний обмін в організмі. Цікаво, що в «Полянній квасовій» вміст вуглеводнів вище, ніж у популярному «Боржомі». А при популярних

захворюваннях, як виразкова хвороба та гастрит, дуоденіт, ці хвороби супроводжуються підвищеною секреторною функцією, такі явища закислення організму (гіперацидоз), немає кращого лікування, ніж «Поляна квасова».

Мінеральна вода "Березівська" за хімічним складом воду малої мінералізації гідрокарбонатно-кальцієво-магнієву з вмістом органічних речовин. Слабомінералізована вода має більш складну дію, ніж води з великою мінералізацією, тому що чим слабкіший розчин, тим більша кількість солей розпадається на іони, які й надають активну дію на організм. Ці води значно довше затримуються в шлунку, ніж води середньої та високої мінералізації, всмоктуються майже повністю тонкою кишкою, тобто. організм не виробляє витрат енергії або часу для розпаду мінеральної води на іони, він отримує їх готовими для процесу всмоктування.

Гідрокарбонатний аніон у складі мінеральної води впливає на вуглеводний та білковий обмін; має протизапальну дію; сприяє нормалізації жовчоутворювальної та жовчовидільної функції біліарної системи; має кислотонейтралізуючу дію в шлунку, лужним ефектом у дванадцятипалій кишці; покращує засвоєння мікро-, макро-елементів; підвищує інтенсивність окисно-відновних процесів; посилює діурез.

Зазвичай мінеральну воду приймають 3 рази на день. У деяких випадках, наприклад, при вираженій печії, нирковій патології, захворюваннях гепатобіліарної системи, воду призначають до 6 разів на день. При порушенні кровообігу (у хворих на набряки, задишкою) частота прийому зменшується до 2 або 1 разу на добу. Разова доза слабомінералізованої

мінеральної води визначається з розрахунку 3-3,3 мл та 1 кг маси тіла, для "Березівської" мінеральної води оптимально розрахована разова доза 4-4,5 мл на 1 кг маси тіла хворого. Тепла мінеральна вода (38-42°C) має болезаспокійливу, спазмолітичну дію, покращує моторно-евакуаторну функцію шлунка, нормалізує тонус гастродуоденальної системи, сприяє зниженню секреторної функції шлунка. При хронічному гастриті зі зниженою секреторною функцією, атонічних запорах і посилення діурезу, посилення перистальтики призначаються мінеральні води нижчої температури (20-30°C).

Можемо зробити висновок, що мінеральні води можуть використовуватись, як ефективний метод реабілітації та профілактичний метод запобігання внутрішніх хвороб при правильному використанні.

Використана література:

1. Колодій В.В., Спринський М.І.. Мінеральні води карпатської провінції // Проблеми мінеральних вод (Збірник наукових праць), 2005 р. -458с.

2. Лемко І.С., Киртич Л.П., Жарнікова Р.С., Фекийшгазі Б.М. Термальні мінеральні води Закарпаття. Медична гідрологія та реабілітація. 2003. 1(2), 91-95.

3. Шестопалов В.М., Овчинникова Н. Б. Новая классифікація мінеральних вод в Україні. Природні ліки. 2003, 11, 52-57.

4. Огняник М.С. Мінеральні води України. К: Київ. нац. ун-т ім. Т.Шевченка, 2000. С. 216. б. Федунь О. Цілющі скарби. Зелені Карпати. 1996, 1-2, 34-36