

ВПЛИВ ФІЗИЧНОЇ АКТИВНОСТІ НА ПАЦІЄНТІВ ІЗ ДЕГЕНЕРАТИВНИМИ ЗАХВОРЮВАННЯМИ НЕРВОВОЇ СИСТЕМИ

Павлова Олександра Олегівна

здобувач вищої освіти
4 група, 6 курс, І медичний факультет
Харківський національний медичний університет

Голозубова Олена Валеріївна

Кандидат медичних наук, асистент
Кафедра загальної практики – сімейної медицини та внутрішніх хвороб
Харківський національний медичний університет

Актуальність теми. Дегенеративні захворювання нервової системи відносяться до найпоширеніших хвороб. Збільшення кількості осіб в загальній популяції із цією патологією, що призводить до втрати пам'яті та розвитку глибокої деменції, створює суттєву медико-соціальну проблему, яка потребує значних фінансових витрат. Проблема посилюється відсутністю радикальних методів лікування, тому потреба у високоякісній професійній паліативній допомозі зростає у зв'язку з глобальним старінням населення та прогресією нейродегенеративних хвороб.

Вступ. Дегенеративні захворювання нервової системи – це група фатальних хвороб, під час яких відбувається загибель нейронів головного мозку, що прогресує. Частота патології зростає з віком: від 2% - у віку до 65 років, до 20% - у людей 80 років і старше. В Україні цими захворюваннями страждають 63 тисячі людей. Щороку занедужують понад 4,5 тисяч осіб. Вони виявляються у всіх верствах суспільства, незалежно від економічної ситуації в країні, соціального та професійного становища, рівня доходів людини, її етнічної приналежності та географічного положення держави.

На сьогоднішній день немає етіотропного лікування. Сучасні методи медицини є симптоматичними і спрямовані на підвищення активності нейронів, що вижили, з метою звести до мінімуму клінічні прояви дегенеративного процесу. Тому дуже важливо, щоб пацієнт вів активний спосіб життя, це не тільки дозволить запобігти ускладненням, а й допоможе підтримувати високий рівень особистої автономії пацієнта протягом якомога більшого часу. Вправи на баланс і витривалість, піші прогулянки допомагають нейронам підтримувати їхню нейропластичність, оскільки фізичні вправи позитивно впливають на мозковий кровообіг, запобігають загибелі нейронів гіпокалпу, які відповідають за певні види пам'яті та мозочок, який координує рух. Комплекс заходів паліативної медицини спрямований на фізичну активність – актуальний та корисний для підвищення якості життя пацієнтів.

Мета дослідження. Оцінити вплив фізичної активності на пацієнтів із нейродегенеративними захворюваннями за результатами добровільного анонімного анкетного опитування.

Матеріал та методи. Проведено анкетування 34 (100 %) пацієнтів, віком від 69 до 82 років, з яких жінок було 23 (76,6 %), чоловіків – 11 (32,3 %) , які отримують паліативну допомогу, щодо дегенеративних захворювань нервової системи, а саме хвороба Паркінсона, хвороба Альцгеймера, фронтотемпоральна деменція та хвороба Піка. Пацієнти були рандомізовані на дві групи: перша складалася з 17 осіб - брала участь у 60-хвилинній програмі фізичних вправ двічі на тиждень, щоденні піші прогулянки на свіжому повітрі вранці та ввечері протягом однієї години; друга контрольна група з 17 осіб – власний вільний графік відповідно до хоспісу. Дослідження проводилося протягом трьох місяців.

Анкета містила питання, які були поділені на 4 блоки, а саме самооцінка фізичного та психічного здоров'я, соціального та духовного благополуччя. Максимальний позитивний результат оцінювався у 100 балів, де кожному блоку відведено по 25 балів.

Результати та їх обговорення. Аналіз даних анкетування показав, що фізична активність мала сприятливий вплив у першій групі. Цей ефект підтверджувався достовірно великим збільшенням показників духовного добробуту та психічного здоров'я (підвищення рівня щастя, зниження депресії, страждання, занепокоєння та страху прогресії захворювання), що перевищує на 42%, показники балів контрольної групи. Оцінюючи психічний статус - завершення тестування пройшло швидше у першій групі, що свідчить про підтримку нейронної діяльності. У блоці фізичного здоров'я показники не відрізнялися від контрольної групи щодо зменшення болю. Якість сну, відпочинку та апетиту перевищують на 15% другу групу. Соціальний добробут збільшився на 20% у першій групі за рахунок зниження почуття безнадійності, підвищення фізичної активності, громадських обов'язків та комунікації серед родичів та пацієнтів.

Висновок. Фізична активність надає позитивний ефект організму людини, що сприяє релаксації, підтримці духовного та соціального благополуччя, поліпшення фізичного та психічного здоров'я, а також доброму самопочуттю невиліковно хворих людей з нейродегенеративною патологією, які отримують паліативну допомогу. Заняття фізичною діяльністю, що має сенс і приносить користь, відіграє ключову роль у забезпеченні високої якості життя всіх людей, і зокрема людей, які страждають на дегенеративні захворювання нервової системи.