

Д.б.н. Христова Т.Є., студ. Фомкін А.О.

Мелітопольський державний педагогічний університет

імені Богдана Хмельницького, Україна

Сучасні підходи до оздоровлення дітей, які часто хворіють на гострі респіраторні захворювання

Профілактика гострих респіраторних захворювань (ГРЗ) є однією з актуальних і соціально значимих проблем сьогодення внаслідок високого ризику розвитку серйозних ускладнень, істотної частки в структурі дитячої смертності. Традиційні і нетрадиційні методи загартовування широко використовуються для підвищення резистентності дитячого організму [1]. Питання оптимізації параметрів впливу з урахуванням вікових аспектів потребують вивчення та визначають актуальність дослідження.

Об'єкт дослідження – діти підліткового віку (14-17 років), які часто хворіють на гострі респіраторні захворювання.

Мета роботи – наукове обґрунтування застосування методів фізичної реабілітації - аромафітотерапії (АФТ), кріомасажу стоп (КМС) у профілактиці гострих респіраторних захворювань підлітків.

Дослідження проводились на базі Мелітопольської спеціалізованої школи-інтернату III ступеня «Творчість». Було обстежено 91 підліток (14-17 років), які часто хворіють на гострі респіраторні інфекції (чотири і більше разів на рік). Діти були розділені на 2 групи: основну – 76 дітей, які отримували аромафітотерапію (60 дітей: ефірна олія (ЕО) м'яти – 14, лаванди – 15, шавлії – 15, композиція перерахованих ЕО – 16), кріомасаж стоп (16 дітей) та контрольну – 15 дітей (отримували лише медикаментозне лікування).

В роботі були використані наступні методи: аналіз та узагальнення даних науково-методичної та спеціальної літератури, соціологічні методи (вивчення медичних карток, тестування рівня тривожності), клінічні (огляд, загальний аналіз крові, моніторинг пульсу, артеріального тиску), функціональні (вивчення

показників зовнішнього дихання, оцінка фізичного розвитку), педагогічний експеримент, методи математичної статистики.

Комплексна оцінка застосування АФТ довела доцільність цього засобу для профілактики ГРЗ: поліпшення стану спостерігалось у 84,4% дітей ОГ проти 50,1% КГ. Порівняльна аналіз виявив більш високу ефективність впливу в групі дітей, що одержували ЕО шавлії (87,9%) і композицію ЕО (85,0%), ніж в групах із застосуванням ЕО м'яти (77,5%) і лаванди (76,0%), $p < 0,05$.

Катамнестичні спостереження, проведені через 6 і 12 місяців показали стійкість терапевтичного ефекту. Через 6 місяців число ГРЗ і загострень хронічних захворювань ЛОР-органів на одну дитину ОГ зменшилося в 2 рази, КГ – не змінилося; через 12 місяців в ОГ скоротилося в 1,7, в КГ – в 1,2 рази. Зменшилося число днів, пропущених дитиною через хворобу за рік в ОГ – з $67,31 \pm 4,33$ до $43,41 \pm 2,21$, в КГ – з $69,73 \pm 5,23$ до $56,47 \pm 3,25$.

Аналіз вихідного рівня фізичної підготовленості дітей, що часто хворіють, виявив зниження показників тестів фізичного розвитку, тест на координацію рухів і спритності зарахований лише в 50,9% дітей. Курсовий вплив КМС викликав суттєві зміни рівня фізичного розвитку: показники динамометрії покращилися в 2,0, тесту силової витривалості – в 1,8, тесту швидко-силових якостей – в 1,7, тесту на рівновагу – в 2,0 рази. У КГ спостерігалися односпрямовані зміни, але вони були вірогідно нижчими відносно ОГ. Отже, встановлено сприятливий вплив КМС на фізичний розвиток дітей, що характеризувалося покращенням показників тестів фізичної підготовленості у всіх дітей і свідчило про підвищення витривалості, працездатності дітей, розширення функціональних резервів організму в цілому.

Сукупна оцінка динаміки клініко-функціональних показників дітей дозволила встановити більш високу ефективність (покращення та значне покращення загального стану) в ОГ (88,0%) в порівнянні з КГ (65,0%), $p < 0,05$. Катамнестичні спостереження, проведені через 6 та 12 місяців свідчили про стійкість загартовуючого ефекту. Через 6 місяців число ГРЗ та загострень хронічних захворювань ЛОР-органів на одну дитину зменшилось після

курсного впливу КМС у 2,2 рази, через 12 місяців – в 1,6 рази. Скоротилось число днів відсутності дитини в школі через хворобу за рік з $69,71 \pm 5,13$ до $38,35 \pm 2,74$.

Отже, на основі результатів експерименту можна констатувати.

1. Аромафітотерапія, кріомасаж стоп є ефективними методами профілактики ГРЗ у дітей, здійснюють позитивний вплив на клінічний плин респіраторних захворювань, не викликають побічних реакцій, дозволяють подовжити ремісію. Ефективність АФТ склала 84,4%, КМС – 88,0%.
2. Під впливом АФТ виявлений виразний протизапальний ефект, про що свідчила позитивна динаміка клінічних симптомів гострого респіраторного захворювання, запальних змін гемограм, а також спостерігалось удосконалення процесів психоемоційної сфери (зменшилась кількість дітей з високим рівнем тривожності). Порівняльна оцінка виявила більш високу ефективність АФТ при використанні ЕО шавлії (96,2%) і композиції ЕО (95,8%), ніж ЕО м'яти (73,3%) і лаванди (72,5%), $p < 0,05$. Це обумовлено високим протимікробним і протизапальним ефектом ЕО шавлії, а також синергічною біологічною дією ЕО при їхньому сполучному застосуванні.
3. Тривалий систематичний курс КМС сприятливо впливає на клінічні особливості дітей, що часто хворіють ГРЗ, корегує психовегетативні розлади, нормалізує показники периферичної крові, підвищує рівень фізичної підготовленості.
4. Віддалені результати фізичної реабілітації, через 6 та 12 місяців свідчать про стійкість терапевтичного ефекту АФТ та КМС. Через 6 місяців скоротилась частота ГРЗ і загострень хронічних захворювань ЛОР-органів після курсу АФТ у 2 рази, КМС – у 2,2 рази; через 12 місяців відповідно – в 1,7; 1,6 рази. Число днів відсутності дитини в школі через хворобу зменшилося через рік відповідно на 24, 31 день.

Література:

1. Зайцева О.В. Профилактика и лечение рецидивирующих респираторных инфекций у детей / О.В. Зайцева // Педиатрия. – 2009. – № 1. – С. 13-17.