

*Медицинские науки***ЛЕЧЕБНАЯ ФИЗКУЛЬТУРА В
ПРОДЛЕНИИ АКТИВНОГО ДОЛГОЛЕТИЯ
ПОЖИЛЫХ ЛЮДЕЙ С РАЗЛИЧНОЙ
СОМАТИЧЕСКОЙ ПАТОЛОГИЕЙ
(учебное пособие)**

¹Агранович Н.В., ¹Анопченко А.С.,
²Агранович В.О., ¹Еремин И.В.

¹Ставропольский государственный медицинский
университет, Ставрополь,
e-mail: poltherapy@stgmu.ru;

²Ставропольский краевой центр лечебной
физкультуры и спортивной медицины,
Ставрополь, e-mail: skclf@mail.stv.ru

Современная демографическая ситуация в мире свидетельствует о том, что в общей численности населения нарастает количество людей старшего поколения. Пожилой возраст является одним из критических периодов жизни человека, когда морфофункциональные изменения организма способствуют постепенному снижению его жизнедеятельности. Постарение населения становится государственной проблемой и ставит главную задачу – обеспечить достойную жизнь людям преклонного возраста. С учетом того, что восстановительные мероприятия для лиц с нарушениями функций в большинстве случаев требуют приёма большого количества медикаментозных средств, возникает необходимость поиска новых способов преимущественно немедикаментозного восстановления, что очень важно для пожилых лиц ввиду возрастных особенностей фармакодинамических эффектов. Основой таких способов являются физические факторы.

Человеческий организм, как совершенный механизм рассчитан на длительную жизнеспособность и продолжительность жизни, что во многом определяется тем, как человек сам себе ее строит, – сокращает или продлевает, как заботится о своем здоровье, т.к. именно здоровье является главной основой долголетия и активной творческой жизни. Физиологические системы пожилых людей претерпевают разнообразные анатомические и функциональные перестройки, что неизбежно сказывается на состоянии здоровья. Растет число болезней и частота обращений за медицинской помощью. Для проведения качественной реабилитации средствами лечебной физической культуры (ЛФК) специалистам необходимо знать анатомические и функциональные особенности пожилого и старческого организма и учитывать в своей работе.

Известно, что продолжительность жизни на 50% зависят от образа жизни, который человек создает себе сам. Здоровый образ жизни (ЗОЖ) требует от человека определенных усилий, а большинство людей пренебрегает его прави-

лами. По определению академика Н.М. Амосова «чтобы быть здоровым, нужны собственные усилия, постоянные и значительные. Заменить их ничем нельзя».

ЗОЖ представляет собой активную деятельность людей, направленную на сохранение и улучшение здоровья, на преодоление «факторов риска» возникновения и развития заболеваний, на оптимальное использование в интересах охраны и улучшения здоровья социальных и природных условий и других жизненных факторов.

Регулярная физическая активность позволяет не только предотвратить развитие многих хронических заболеваний, но также сохранить на должном уровне физическую форму, т.е. гибкость и подвижность суставов, эластичность мышц, а значит, способность сохранять равновесие и двигаться.

Мобильность является фундаментальным понятием в концепции активного долголетия, так как она непосредственно определяет статус здоровья и качества жизни. Благодаря сохранению мобильности пожилые люди сохраняют способность быть во многом самостоятельными, сводя степень зависимости от других людей к минимуму. Фактически данная категория лиц забывает о необходимости поддержания своей физической активности. Лишь 15% регулярно занимаются спортом.

Учебное пособие разработано кафедрой поликлинической терапии СтГМУ совместно со Ставропольским краевым центром лечебной физкультуры и спортивной медицины, а также с кафедрой физического воспитания и адаптивной физкультуры СтГМУ и является кратким отображением современного понимания активного долголетия пожилых людей. Физическая активность пожилых людей повышает качество их жизни. Для этого пожилым людям рекомендуется выполнять специальные упражнения во время утренней зарядки, заниматься ежедневной ходьбой на небольшие расстояния и в определенном темпе.

В данном пособии рассмотрены основные проблемы лиц пожилого и старческого возраста и одна из основных – снижение физической активности. Проведен анализ анатомо-физиологических особенностей стареющего организма. Сделан акцент на врачебный контроль данной категории пациентов.

Авторами приведены и обоснованы разработанные ими программы физических упражнений для пожилых пациентов, которые при минимальных расходах мышечных ресурсов дают максимальный оздоровительный эффект. Представленные комплексы упражнений адаптированы для пожилых пациентов с различными

заболеваниями сердечно-сосудистой системы, дыхательной системы, опорно-двигательного аппарата и т.д.

Предназначено врачей-терапевтов, общей врачебной практики и врачей других специальностей, проводящих лечение, реабилитацию и диспансерное наблюдение лиц пожилого и старческого возраста.

**ТЕРАПИЯ С ИЗВЛЕЧЕНИЯМИ
ИЗ АНАТОМИИ, ФИЗИОЛОГИИ
И ПРОПЕДЕВТИКИ
ВНУТРЕННИХ БОЛЕЗНЕЙ
(конспекты лекций)**

Вязьмин А.П.

*Бугульминское медицинское училище, Бугульма,
e-mail: ea-makarova@mail.ru*

Основой данного учебного пособия являются лекции по терапии с первичной медико-санитарной помощью объёмом 86 теоретических часов (43 лекции), читанные А.П. Вязьминым в 2007–2009 годах студентам Бугульминского медицинского училища специальности 060101 – «Лечебное дело» (фельдшера-лечебники повышенного уровня с четырёхлетним сроком обучения на базе полного среднего образования) по программе, утверждённой ВУНМЦ министерства здравоохранения Российской Федерации в 2003 году. Также использовались студенческие записи и раздаточный материал для доклинических практических занятий по терапии, проведённые автором в объёме 82 часов, которые, кроме своего основного назначения, несли и семинарские функции. Сверх названной программы представлены болезни пищевода, хроническая обструктивная болезнь лёгких, лимфогрануломатоз, эритремия, болезнь Бехтерева, новая номенклатура лечебных диет (столов).

Лекционно-семинарский метод, непредусмотренный в среднем медицинском образовании, но применяемый автором в Бугульминском медицинском училище с 1971 года, в комплексе с тестово-программированным контролем, безмашинным и машинным (с 1997 года компьютерным), составляет известную его специальную систему подготовки фельдшеров-лечебников по предметам терапевтического профиля (пропедевтика внутренних болезней, терапия, фтизиатрия, синдромная патология, витаминная недостаточность). Развитие и совершенствование этой системы отражены в ряде работ А.П. Вязьмина, опубликованных в журналах «Фельдшер и акушерка», «Медицинская сестра» и в «Специалист» (№ 8 за 1999 год, № 11 за 2002 год, № 1 за 2005 год). Сущность и методика системы неоднократно докладывались на заседаниях методических советов министерств здравоохранения ТАССР и РСФСР, проблемной комиссии по терапии МЗ СССР, на авторских семинарах А.П. Вязьмина в 1993, 1994, 1996 гг.,

на впервые в стране проведённых открытых государственных экзаменах (ИГА) в 1992, 1993 и в 1999 гг., в которых участвовали свыше 30 преподавателей, в основном терапии, из 13 республик и областей России.

В данном учебном пособии сохранён лекционный стиль изложения, который, в отличие от типовых учебников, позволяет раскрывать многочисленные причинно-следственные связи в сложных физиологических и патофизиологических процессах, постоянно идущих в организме здорового и больного человека, позволяет подробнее останавливаться на трудно понимаемых вопросах курса внутренних болезней, эффективно реализовывая многие, годами накопленные, педагогические находки, предотвращая у студентов их типичные ошибки. Именно на лекциях у студентов закладывается основа клинического мышления, склонности к учебно-исследовательской работе. Один лишь просмотр страниц данного учебного пособия заставляет чётко представлять, как с течением времени у слушателей лекций А.П. Вязьмина неизбежно повышается интерес к избранной профессии, как они приобщаются к неодолимости мышления, как между ними и лектором возникает и укрепляется незримая профессионально-духовная связь. Этому также способствуют тематически обоснованные личные воспоминания автора из своей врачебно-педагогической практики. Ряд случаев и вопросов, мыслей и впечатлений, относящихся к развитию здравоохранения в стране и в своей республике, автор приводит под рубрикой «Информация для размышления».

Уникальной особенностью учебного пособия являются извлечения из анатомии, физиологии и пропедевтики внутренних болезней, специально написанные автором для сознательного изучения каждого раздела программы терапии. Необходимость их диктуется растущей слабостью выживаемости студенческих знаний общемедицинских предметов, изучаемых на первых курсах. Кроме того, в последние десятилетия во всех медицинских учебных заведениях страны наблюдается снижение внимания к изучению фундаментальных наук – анатомии, физиологии, биологии, общей патологии, что выражается в постепенном сокращении учебного времени для них, в снижении статуса итоговой аттестации по этим предметам, уменьшении материальных средств, выделяемых для оснащения соответствующих кафедр и кабинетов.

Вводная тема «Этапы развития терапии как науки. Отечественные учёные» в учебном пособии представлена в виде подробного исторического очерка, включающего, кроме того, сведения о становлении казанской школы внутренней медицины. В лекциях приведено много исторических фактов о процессах открытия и изучения той или иной болезни, синдрома, метода иссле-