

ФИЗИЧЕСКАЯ АКТИВНОСТЬ И КАЧЕСТВО ЖИЗНИ БОЛЬНЫХ НЕЙРО-ЦИРКУЛЯТОРНОЙ ДИСТОНИЕЙ

Королевич А., Приходько В.И.

(Белорусский государственный университет физической культуры, г.Минск)

Соматические заболевания и функциональные расстройства организма оказывают влияние на физическое, психо-эмоциональное состояние человека и следственно неблагоприятно сказывается на качестве его жизни.

Целью нашего исследования явилось изучение влияния комплекса лечебно-оздоровительных мероприятий на качество жизни подростков с клиническим диагнозом нейро-циркуляторная дистония (НЦД). Для достижения поставленной цели мы использовали следующие методы: анкетирование, функциональное и психологическое тестирование, индексометрический метод, тестирование физической подготовленности и метод математической статистики.

В исследовании принимали участие 24 школьника в возрасте 11-15 лет со смешанным типом НЦД. Все подростки были разделены на 2 группы: 1-я - исследуемая и 2-я контрольная. Пациенты контрольной группы занимались общей физической подготовкой 2 раза в неделю по 35 минут. Лечебно-оздоровительная программа пациентов исследуемой группы включала: лечебную гимнастику ежедневно по 35 минут; лечебный массаж (курс 12 процедур по 15 минут); плавание 2 раза в неделю по 5-15 минут; рекомендации по питанию индивидуально для каждого подростка.

До проведения восстановительных мероприятий низкий уровень качества жизни определен у 12% подростков, средний у 88% лиц. Показатели качества жизни у подростков исследуемой и контрольной групп практически не отличались. ($P < 0,05$)

После проведения лечебно-оздоровительных мероприятий у всех подростков значительно улучшилось качество жизни. Однако динамика изучаемых показателей была более значима у лиц исследуемой группы по сравнению с контрольной. ($P < 0,05$). В исследуемой группе число лиц с низким уровнем качества жизни уменьшилось на 7%, в контрольной - на 22%; хороший уровень качества жизни регистрировался у 41 % подростков исследуемой группы и у 22% - контрольной; средний уровень качества жизни был определен у 59% и 78% подростков соответственно.

Таким образом, применение комплекса оздоровительных мероприятий у подростков с НЦД оказывает положительное влияние на качество их жизни, которое выражается в улучшении функционального и физического состояния подростков, их психо-эмоциональной сферы.