



озонокисневої суміші. Також рекомендовані ароматерапія, мультисенсорна стимуляція, терапевтичне застосування музики та/або танців, анімалотерапія, масаж.

Паралельно з фізичною, важливо проводити когнітивну терапію, яка спрямована на покращення уваги, пам'яті, мовлення та виконавчих функцій.

Застосування засобів психосоціальної і фізичної терапії осіб з ХА, на думку Г. Я. Пилягіної [4], можна вважати ефективним при явних ознаках компенсації нейрокогнітивного дефіциту чи уповільнення прогресування слабоумства, пом'якшення змін особистості, поліпшення якості життя хворого та осіб, що доглядають за ним, що фіксуються через 3–6 місяців після початку реабілітаційних заходів.

Висновки. Точний діагноз та ранній початок процесу терапії осіб поважного віку з ХА сприяє відновленню достатнього рівня компенсації психофізичних порушень і психосоціальної активності та запобігає прогресуванню нейрокогнітивного дефіциту. Комплексний підхід у лікуванні та терапії пацієнтів з деменцією, дозволяє забезпечити максимально можливу якість життя і суттєво знизити психологічний і соціально-економічний тягар, який супроводжує цей розлад для хворої особи, її оточення та суспільства в цілому.

Список використаної літератури

1. Вольєва Н., Вовканич А. Фізична реабілітація осіб похилого віку з руховими порушеннями при хворобі Паркінсона // Молода спортивна наука України. 2013. Т. 3. С. 271–275.

2. Горбаль А., Горох Є., Насрідінов Р., Процюк А. Дані для паліативної допомоги : міжнародний досвід, українська практика, стандарти, індикатори, оцінки / Київ : Український центр суспільних даних, 2018. 60 с.

3. Дедюхіна О., Білянський О. Особливості деменції в осіб похилого віку та застосування фізичної реабілітації // Спортивна наука України. 2015. № 3(67). С. 9–14.

4. Пилягіна Г. Я. Діагностика, принципи лікування та комплексної реабілітації хворих з важкими органічними психічними розладами // Реабілітація та паліативна медицина. – 2016. № 1 (3). С. 60–66.

5. Романів О. П., Чорей Д. В. Особливості когнітивної реабілітації пацієнтів з деменцією // Економіка і право охорони здоров'я. 2018. № 1 (7). С. 17–22.

Стаття надійшла до редакції 26.11.2018 р.

Buhaiova I.M.
Korzh Z.A.
Korzh Y.N.

Бугаева И.М.
Корж З.А.
Корж Ю.Н.

DIET THERAPY AS A FACTOR IN OF PREMATURE AGING HUMAN ORGANISM

The article shows the urgency of the problem of prolonging youth, as well as nutrition as the main factor in the prevention of aging. Considered leading diets.

Keywords: *aging, diet, human organism, the prevention, longevity.*

ДИЕТОТЕРАПИЯ КАК ФАКТОР ПРОФИЛАКТИКИ СТАРЕНИЯ ОРГАНИЗМА



В статтє показана актуальность проблемы продления молодости, а также питания как основного фактора профилактики старения. Рассмотрены ведущие диеты, способствующие долголетию.

Ключевые слова: старение, диета, организм, профилактика, долголетие.

Постановка проблемы: Приостановить процесс старения давняя мечта человечества. Сегодня сохранение молодости является актуальной целью большинства населения планеты. Многие пытаются удержать молодые годы с помощью различных процедур в SPA-салонах и дорогостоящих кремов. По некоторым данным, 122 млрд. долларов США было потрачено в мире в 2017 году на товары которые продлевают молодость – кремы от морщин, краски для волос, процедуры по оздоровлению тела [2].

Старение – комплексный биологический процесс метаболических и структурно-функциональных изменений организма, который происходит как во внутренних органах и системах так и в поверхностных тканях, которые составляют внешний вид человека.

Под преждевременным старением следует понимать возрастные изменения, наступающие раньше, чем у здоровых людей соответствующего возраста. Иными словами, при преждевременном старении биологический возраст человека опережает его календарный возраст.

Долголетие – социально-биологическое явление, характеризующееся доживаемостью человека до высоких возрастных рубежей, значительно превышающей среднюю продолжительность жизни [1].

Сегодня можно с уверенностью сказать, что продолжительность жизни зависит на 30% от генетической предрасположенности и на 70% от образа жизни (сна, физической работоспособности, профессии и питания) [7].

Питание является одним из наиболее важных факторов внешней среды, которое оказывает разнообразное влияние на организм человека, обеспечивает его рост, развитие, сохраняет трудоспособность и оптимальную продолжительность жизни. Питание является одним из главных факторов, определяющих здоровье человека. Поэтому рациональное питание закладывает основы активного долголетия.

Рациональное питание обеспечивается ежедневным приемом пищи с определенным набором продуктов питания. Питание является основой здоровья, это один из доказанных способов увеличить на 15-25% продолжительность жизни (в 70% случаев причина смерти и в 40% - ведущая причина возникновения заболеваний связана с неправильным питанием) [6].

В связи со всем вышесказанным, будет интересно рассмотреть современные программы питания, диеты долголетия, предлагаемые ведущими специалистами в этой области.

Цель исследования: рассмотреть современные диеты, которые направлены на профилактику старения; выявить наиболее рациональные из них, которые способствуют долголетию.

Объект исследования: диеты, способствующие профилактике старения.

Предмет исследования: система и продукты питания, способствующие долголетию.

Методы исследования: теоретический анализ литературных источников, обобщение и систематизация данных относительно рациональных диет в профилактике старения организма.



Результаты исследования и их обсуждение. В результате анализа литературных источников были рассмотрены ведущие диеты разных стран, способствующие долголетию.

Вальтер Лонго предложил диету долголетия, в основе которой лежат следующие принципы: веганская пища с небольшим количеством рыбы; диета с ненасыщенными жирами, представленными в таких продуктах как лосось, миндаль, грецкие орехи и минимизировать количество насыщенных, гидрогенизированных и транс жиров. Диета должна быть богата сложными углеводами, представленными в цельно зерновом хлебе и овощах. Но сахара, мучные изделия, рис, белый хлеб, фруктовые соки и сами фрукты должны быть представлены лишь в небольшом количестве. В рационе питания должно быть немного белка животного происхождения, но относительно высокое содержание растительных протеинов для минимизации негативных эффектов и рисков развития различных заболеваний. «Ешьте за столом своих предков» – пища, которая была обычной на столе родителей, бабушек и дедушек, а также прабабушек и прадедушек. Периодическая диета, имитирующая голодание. Диета предусматривает – пищевое окно (ограничение времени приема еды пищевым окном продолжительностью в 11-12 часов) [4].

Ученые Майкл Ройзен, Мехмет Оз, Ульрих Штунц (кардиолог, онколог и диетолог) предложили необычную диету, в основу которой входят продукты, компенсирующие друг друга и замедляющие старение. Список из 50 продуктов, препятствующих старению и содержащих антиоксиданты, незаменимые аминокислоты, каротиноиды, флавоноиды, разнообразные эфирные масла и ненасыщенные жирные кислоты. По их мнению постоянное включение в пищевой рацион этих продуктов не только омолаживает организм, но и тормозит развитие многих возрастных болезней, замедляет процесс старения, соответственно продлевает жизнь. Для всех продуктов указано количество баллов в табл.1.

Таблица 1

Продукты укрепляющие здоровье

Название продукта	Дозировка	Баллы	Название продукта	Дозировка	Баллы
яблоко	1	20,1	томатный сок	1 ст	20,0
абрикос		10,0	томатная паста	1 ч. лож.	20,0
черника	50 г	20,0	сельдь, лосось, семга	50 г.	35,0
грейпфрут	1	20,1	домаш. птица	100,0 г.	30,0
гранат	1	20,1	телятина	100 г.	30,0
папайи	1	20,0	антрекот (не жир.)	100 г	25,0
смородина любая	50 г	20,0	яйца	4 шт. в неделю	15,0
сушеные фрукты	50 г	30,0	овсяные хлопья	3 ст. лож.	30,0
орехи «макадамия»	6 шт.	20,0	льняные семена	1 ч. лож.	10,0
тыквенные семечки	горсть	15,0	мюсли не подслащенные ;	порция	40,0
грецкие орехи	6 шт.	20,1	йогурт натуральный	порция	20,0
авокадо	1 шт.	25,0	хлеб из муки грубого помола с отрубями	1 ломтик	15,0
фасоль	порция	20,1	макароны из муки груб. пом.	50 г	25,0
морковь	1 шт.	10,1	не обраб. рис	порция	25,0
кольраби	порция	25,0	арахис. масло	1 ч. лож.	5,0
лук-порей	порция	25,0	мед	1 ч. лож.	15,0
чечевица	порция	30,0	черн .шоколад	плитка	10,0



хрен	порция	20,0	корица	1 ч. лож.	5,0
капуста брюс.	порция	30,0	чеснок	1 зубок	15,0
кваш. капуста	порция	35,1	лук репчатый	1 луков.	30,0
сельдерей ;	порция	20,0	зеленый чай	1 чашка	30,0
соя	порция	35,0	приправа чили	1 щепотка	5,0
белые грибы	порция	25,0	мангольд	порция	30,0
какао из порошка	1 чашка	25,0	молоко	1 чашка	10,0
сироп из сахарной свеклы	1 ч. ложка	5,0	вода	0,2 литра	30,0

В составе диеты ученые выделили вторую группу продуктов, которые наносят вред здоровью и ускоряют процесс старения. В нее входят 40 продуктов, с указанием баллов, которые подрывают здоровье, продукты со знаком «минус», такие как: половина медовой дыни – 10; консервированные фрукты – 15; багель (или бейгель) – предлагаемое преимущественно в американских ресторанах круглое хлебобулочное изделие величиной с ладонь с отверстием посередине, куда кладется салат или варенье – 20; сливочное печенье (3 шт.) – 5; корнфлекс – поджаренная кукуруза (порция) – 20; печенье, булочка – 20; белый хлеб (ломтик) – 10; жареный картофель (порция) – 35; картофельное пюре (порция) – 25; клецки (1 шт.) – 10; крокеты, обваленные в сухарях – печенные в жире продолговатые изделия из мяса, картофеля (1 шт.) – 25; ньюки – итальянские картофельные клецки (порция) – 20; пицца (1/2 порции) – 35; жаренные в жире картофельные палочки, помфрит (порция) – 25; картофельные оладьи (1 шт.) – 15; жареная колбаса – сарделька, колбаса с пряностями – 30; тот или иной продукт, подвергнутый солению (100 г) – 25; рыбные палочки (1 шт.) – 10; вареная колбаса из мелко измельченного и обычно посоленного мяса (50 г) – 20; фрикадельки (1 шт.) – 20; шницель – 30; сосиски (1 шт.) – 30; горгондзола (по названию городка в северной Италии), мягкий, пикантный сыр из белых грибов, с зеленоватыми прожилками, вызванными плесенью (50 г) – 20; маргарин (10 г) – 5; сахар (1 ч. ложка) – 10; мармелад или желе (1 ч. ложка) – 5; нуга – сладкая вязкая масса с орехами (1 ч. ложка) – 10; сливочное мороженое (порция) – 30; конфеты карамель (1 шт.) – 5; молочное пирожное с кремом – 10; светлый шоколад (плитка) – 20; попкорн подслащенный (порция) – 15; чипсы (1/2 пакетика) – 35; готовый пищевой продукт – 35; суп в пакете – 15; алкоголь крепкий (0,02 литра) – 30; кока-кола, фанта (1 литр) – 40; фруктовый нектар, ныне широко рекламированный (1 литр) – 25; кофе, более 3 чашек подряд – 10.

Также была выделена нейтральная группа, в состав которой входят продукты, которые и пользы весомой не имеют, и вреда особому организму не наносят, поэтому им присвоен статус с нулевым количеством баллов. Это: виноград и груши, вишни и сливы, персики и апельсины, малина и клубника, крыжовник и арбузы, баклажаны и кабачки, редька, черный чай, гречка и многие другие продукты, которые не вошли ни в первую, ни во вторую группы.

При использовании диеты выбираются продукты из любых трех групп, и ежедневно подсчитываются положительные баллы, съеденных продуктов, обязательное количество которых, за неделю, не должно быть менее 1500 ед. По мнению ученых, данная диета способствует улучшению здоровья, омоложению организма, а также похудению [4].

Ученые выделили несколько регионов, где особенности питания положительно влияют на здоровье и являются причиной долголетия на данных территориях.

Окинавская диета. Японцы – мировые рекордсмены по средней продолжительности жизни, но в самой Японии больше всего долгожителей



находиться в префектурі Окинава. Это связывают с традицией которая базируется на употреблении картофеля батата (он полностью замещает принятый в других регионах Японии рис), листовых овощей, жёлтых корнеплодов, продуктов из сои (мисо и тофу) и лекарственных растений. Умеренно потребляются морепродукты и водоросли, нежирная свинина, фрукты, специи (прежде всего куркума), чай, некрепкий алкоголь. В рационе практически нет яиц и молочных продуктов. Вместо соли употребляют специи. Таким образом, окинавская диета низкокалорийна, содержит мало жира и мяса, много растительных волокон, у неё низкий гликемический индекс и соотношение жирных кислот 1:1 (омега-6 и омега-3). Диета Окинавы считается высокоуглеводной, поскольку именно углеводы составляют 85% от общего числа потребляемых островитянами калорий. Затем идут белки – 9%, и жиры – 6%. На Окинаве едят очень много ферментированных продуктов. Для ферментации используется ячмень, пшеница, рис, а также картофельный крахмал и окару – то, что остается после изготовления тофу [3].

Средиземноморская диета острова Икария. По мнению ученых, население Икарии придерживается уникального варианта средиземноморской диеты, в которой предпочтение отдается овощам, цельным злакам, фруктам, рыбе, оливковому маслу, козьему молоку, сыру и вину. Исследователи обратили внимание на то, что икарийцы всегда едят свежие овощи по сезону: картофель и лук – осенью, капусту – зимой и салат-латук – весной. Лето – это пора перца разных сортов, зеленой фасоли, помидоров, цукини, баклажанов, абрикосов и персиков: эти продукты обитатели острова потребляют свежими или высушенными на солнце. Остров изобилует всевозможными дикими растениями (одуванчики, цикорий, дикий фенхель) являющимися источником витаминов А, С и К, а также калия, магния, кальция, железа и клетчатки. Жир составляет свыше 50 процентов суточной нормы калорий, потребляемых икарийцами. Однако более его половины содержится в оливковом масле, которое, по данным ряда исследований, считается одним из самых положительно влияющих факторов на здоровье. Икарийцы потребляют большее количество бобовых (особенно таких как нут, чечевица и коровий горох), картофеля, кофе, травяного чая и дикорастущей зелени. На острове людей старше 90 лет больше среди обитателей горных деревень, чем среди жителей побережья, а значит, рыба явно не ключевой фактор, способствующий долголетию. Как правило, икарийцы едят мясо животных один-два раза в неделю, мясо птицы два раза в неделю, а сладости – разве что дважды в год, не считая местного меда, который они кладут в чай [3].

Нордическая (кандинавская) диета. В рационе которой преобладает капуста, ржаной хлеб, корнеплоды, яблоки, груши, северные ягоды, овсянка, моллюски и рыба. Согласно исследованиям, такое питание снижает риск смертности на 4-6% [4].

Ограничительная диета. Ее история началась в 1935 году, когда исследователь из Корнельского университета Клайв Маккей с коллегами опубликовал статью, в которой показал, что крысы на такой диете способны прожить почти в два раза дольше, чем обычно. Несколько лет назад были опубликованы результаты изучения такой диеты у 48 добровольцев. Исследование проводилось по инициативе Национального института старения США. Исследуемые в течение полугода морили себя голодом: они съедали на четверть меньше, чем им положено по нормам питания. В результате в их организме реально происходили изменения, затормаживающие процессы старения. Учёные пока затрудняются точно сказать, на сколько может увеличиться продолжительность жизни человека такая диета.



Называются разные цифры – на 10 лет, на 10%, до 100-120 лет. Но всё это предположения, ведь точных данных нет, исследования эти начались относительно недавно. Ограничительная диета, сопоставимая с лёгким голоданием, меняет работу генов таким образом, что организм меньше страдает от действия свободных радикалов, производит более качественные белки и более быстрее восстанавливаются внутриклеточные повреждения – все это и способствует долголетию. При использовании диеты не допускается избыточного приема белка. Ограничительная диета замедляет старение, улучшая обмен веществ. В частности, оптимизируются энергетический метаболизм, обмен белков, снижаются окислительные процессы. В то же время повышается устойчивость организма к широкому диапазону стрессовых воздействий [5].

Диета каменного века (палеодиета) – итог многолетних исследований, которые проводились на археологических раскопках, в экспедициях к племенам охотников и собирателей, до сих пор живущих в каменном веке. Создатели диеты изучают достижения «великой сельскохозяйственной революции». Благодаря ей мы научились выращивать злаки и разводить животных. А значит, начали питаться хлебом, кашами и молочными продуктами. Случилось это около 10 тысяч лет назад – время для эволюции ничтожное, и мы ещё не успели приспособиться к этой еде. Из-за этого произошло сокращение продолжительности жизни на 20 лет (это научный факт) и возникли болезни цивилизации – ожирение, диабет, инфаркт, инсульт и т. д. Основа палеодиеты – отказ от хлеба, каш и всех молочных продуктов.

Древние люди не знали сахара. В Европе с ним познакомились всего лет 500-600 тому назад. Поэтому поклонники палеодиеты не употребляют сахара, и продуктов, связанных с ним. Большая проблема с мясом: у диких животных оно содержит жира в 10 раз меньше, чем у домашнего скота, и во столько же раз в нём больше жирных кислот (омега-3). Поэтому допустимо только постное мясо и обязательно рыба и морепродукты, в которых также много омега-3. Фрукты, овощи, ягоды и орехи обязательны, их можно есть без ограничения. Помимо витаминов, антиоксидантов, клетчатки и других полезнейших веществ они не дают организму «закиснуть», предотвращают кислотную нагрузку на почки, которую вызывают крупы [4].

Таким образом, несмотря на большие различия в продуктах, во всех перечисленных диетах есть много общего. Нерафинированные углеводы, содержащиеся в них организмом усваиваются медленно и содержание глюкозы в крови сильно не повышают. Во всех перечисленных диетах мало молочных продуктов, умеренное содержание белка, и акцент в питании – на овощи, бобовые, рыбу и постное мясо. Среди жиров преобладают моно- и полиненасыщенные масла, много продуктов содержащих жирные кислоты (омега-3).

В Украине питание строится на совсем других принципах, и, к сожалению, наша страна пока не находится в лидерах по максимальной продолжительности жизни. И если бы население старалось придерживаться какой-либо из этих полезных диет, то это, несомненно, увеличило бы продолжительность жизни граждан Украины. Можно даже не становиться жёсткими адептами этих диет, достаточно лишь соблюдать общие для них принципы, но при этом выбирать продукты, более привычные для нашей климатической зоны.

Вместо жиров животного происхождения, комбидиров, маргаринов и прочих кулинарных жиров необходимо пользоваться оливковым, подсолнечным или льняным, тыквенным маслами, а также маслами грецкого ореха и авокадо. Их



необхідно добавлять в готовое блюдо и не подвергать термической обработке. Желательно полностью отказаться от сахара, сахарных сиропов и любых продуктов с высоким его содержанием. Его могут заменить фрукты и ягоды. Из них можно делать соусы, пюре, десерты, салаты, заправляя их корицей, мускатным орехом, листьями мяты, имбирем, ванилью и другими специями.

В рамках проводимого исследования целесообразно также обратить внимание на продукты, которые способствуют улучшению эластичности и тургора кожи.

Перечислим основные из них: тыквенные семечки, помидоры, жирные сорта рыбы, какао и темный шоколад, миндаль, петрушка, лимон, корень имбиря, свекла, сливочное масло.

Тыквенные семечки. Богаты цинком, триптофаном и полиненасыщенными жирными кислотами. Улучшают эластичность кожи и способствуют заживлению ран. Цинк входит в состав ряда важнейших ферментов, обеспечивая должное течение окислительно-восстановительных процессов и тканевого дыхания, в том числе защищает кожу от вредного воздействия ультрафиолета, улучшает тургор кожи, подавляя свободные радикалы, а также обладает липотропным, противовоспалительным эффектами. Недостаток цинка может проявляться в виде: акне, экземы, выпадения волос и появления белых пятен на ногтях («ногти цветут»). Дозировка: одна горсть в день.

Помидоры. Богаты ликопином и каротиноидами. Именно, ликопин, защищает кожу от солнечных лучей. Но для лучшего усвоения ликопина и каротиноидов, помидоры надо подвергнуть короткой тепловой обработке и употреблять в виде томатного соуса или пастеризованного томатного сока. **Дозировка:** 2 столовые ложки домашнего томатного соуса или 1 стакан томатного сока в день.

Жирные сорта рыбы (сёмга, лосось, сардина, сельдь, скумбрия). Эти сорта рыбы богаты на омега-3 и DMAE, которые обладают противовоспалительными свойствами и улучшают состояние кожи, ногтей и волос. Кроме этого, многие исследования подтверждают, что рацион, богатый жирными сортами рыбы, предупреждает появление морщин и способствует поддержанию красоты вашей кожи. Дозировка: порция жирной рыбы три раза в неделю.

Какао и темный шоколад. Богаты флавоноидами особой группы – флавонолами, которые обладают противовоспалительным действием и выводят свободные радикалы, что предупреждает преждевременное старение организма. Кроме этого, какао активирует серотонин, который улучшает психоэмоциональное состояние человека. **Дозировка:** до 30 г шоколада в день (с 80% содержанием какао).

Миндаль. Богат флавоноидами, витамином E, L-аргинином, полиненасыщенными жирными кислотами. В нем содержится необходимое количество растительных жиров высокого качества и антиоксидантов. **Дозировка:** 1–20 миндальных ореха в день.

Петрушка. Богата миристицином, витамином C, каротиноидами, хлорофиллом. Обладает противовоспалительным эффектом и содержит большое количество антиоксидантов, которые защищают клетки от вредных веществ. Петрушка обладает дезинтоксикационным, антисептическим, спазмолитическим свойствами, и способствует выработке глутатиона, который является главным элементом для продления молодости. Кроме того, петрушка помогает избавиться от отеков. **Дозировка:** одна большая горсть (30–40 г) три раза в неделю. Самый простой способ употребления в пищу – зелёные смузи и салаты с добавлением петрушки.



Лимон. Богат витамином С, антиоксидантами, лимонним ефірним маслом, флавоноидами, лимонної кислотою і другими рослинними кислотами. Уменьшає закислення організму. Это свойство помогает нам выводить токсины из организма. В кожуре лимона содержится масса других не менее полезных веществ, которые помогают очищать и уменьшать поры кожи. **Дозировка:** систематически чай с лимоном. Желтую часть кожуры можно мелко натереть на терке и добавлять в готовые блюда – салаты, макаронны и другие горячие блюда.

Корень имбиря. Богат цинеолом, цитралемом, гингеролом. Кроме приятного вкуса, имеет антибактериальные свойства. Корень имбиря устраняет воспалительные процессы, заживляет раны, улучшает циркуляцию крови, процессы пищеварения, снабжение мозга и кожи кислородом. **Дозировка:** ежедневно добавлять в чай, салаты, смузи.

Свекла. Богата водорастворимой клетчаткой, фолиевой кислотой, калием, холином, гиалуроновой кислотой, каротиноидами. Помогает выводить токсины и свободные радикалы из организма, очищает и обогащает кровь и кожу кислородом. **Дозировка:** используют свежесжатый сок, салаты из свежей и вареной свеклы, борщи.

Сливочное масло. Содержит витамины А, D, E, линолевую кислоту, полезные жиры всех видов, которые имеют противовоспалительный эффект и иммуномоделирующее действие. В масле также содержится незаменимые жирные кислоты омега-3, омега-6 и арахидоновая кислота в идеальном балансе. Масло благотворно влияет на нашу нервную систему, мозг и кожу. **Дозировка:** Не более 200 г в неделю.

Конечно же, список полезных продуктов, призванных сохранить молодость и красоту, на этом не заканчивается. Но это именно те продукты, которые необходимы и доступны каждому человеку для поддержания хорошего состояния здоровья.

Таким образом, можно сказать, что рассмотренные выше диеты и системы питания целесообразно использовать для профилактики преждевременного старения организма, улучшения состояния кожи. Для сохранения молодости необходимо также исключить вредные привычки, заниматься физической и умственной активностью, избегать вредной экологии и вести здоровый образ жизни.

Выводы: В результате изучения литературных источников выяснили, что каждую из выше представленных диет можно брать за основу в организации своего питания с целью профилактики преждевременного старения организма. Но при этом, будет целесообразно использовать индивидуальный подход в выборе диеты, учитывая конституцию, пол, возраст, профессию, физические и умственные нагрузки, вкусовые привычки, географическое расположение места проживания.

Перспективы дальнейших исследований: Эффективность использования диетотерапии, целью которой есть предупреждение старения кожи лица, будет изучаться на базе СПА-салона «Алена» в г. Лебедин Сумской области.

Литература:

1. Журавлева Т.П. Основы гериатрии. Лечебное пособие. М.: Форум: Инфра, 2007. 288 с.
2. Курышева Т.В. Старость как социально-философский феномен // Лечащий врач: мед. научно-практ. журн. 2015. №6. С 15–25.
3. Кэмпбелл К., Кэмпбелл Т. Китайское исследование; пер. с англ. В. Уразаевой. М.: Манн, Иванов и Фербер, 2013. 528 с.
4. Питание против старения – Еда + <https://edaplus.info/food-for/anti-aging>.



5. Ткаченко Е.И., Успенский Ю.П. Питание, микробиоциноз и интеллект человека. СПб.: Спец. лит, 2006. 589 с.
6. Шаталова Г.С. Здоровье человека и целебное питание. Ростов н/Д: Феникс, 2000. 384 с.
7. Юсупова Л.А. Современный взгляд на проблему старения кожи // Лечащий врач: мед. научно-практ. журн. 2017. №6. С 6–10.

Стаття надійшла до редакції 25.11.2018 р.

Bugaenko T.V.
Gritsenko V. A.

Бугаєнко Т. В.
Гриценко В.А.

THE PROBLEMS OF PHYSICAL THERAPY OF PRIMARY SCHOOL CHILDREN WHO ARE PATIENTS WITH RHEUMATISM

The article deals with the medical and social significance of the problem of the development of children's rheumatism in Ukraine. The modern approaches to diagnostics, treatment, conduction of primary and secondary prevention of rheumatism, as well as features of the use of physical therapy methods are described in the article.

Keywords: rheumatism, children of primary school, physical therapy.

ДО ПРОБЛЕМИ ФІЗИЧНОЇ ТЕРАПІЇ ДІТЕЙ МОЛОДШОГО ШКІЛЬНОГО ВІКУ, ХВОРИХ НА РЕВМАТИЗМ

У статті розкрита медико-соціальна значущість проблеми розвитку ревматизму у дітей в Україні. Викладені сучасні підходи до діагностики, лікування, проведення первинної і вторинної профілактики ревматизму, а також особливості застосування засобів фізичної терапії.

Ключові слова: ревматизм, діти молодшого шкільного віку, фізична терапія.

Постановка проблеми. Ревматичні хвороби займають друге місце після захворювань серцево-судинної системи, а також є другою причиною з тимчасової та постійної втрати працездатності в Україні. Незважаючи на позитивну тенденцію до зниження не лише захворюваності й поширеності ревматизму, питання боротьби з ним залишається надзвичайно актуальним і сьогодні, особливо в педіатрії. В останнє десятиліття намітилась тенденція до зміни перебігу захворювання, що характеризується перевагою його важких для діагностування малосимптомних та прихованих форм [3]. Проблема даної патології полягає ще й у тому, що цілий ряд захворювань сполучної тканини досить часто ускладнюється невідкладними станами. У дітей ревматизм має значну тенденцію до гострого важкого рецидивуючого перебігу, тому у первинній і вторинній профілактиці і лікуванні цього захворювання важлива роль відводиться засобом фізичної терапії.

Викладення основного матеріалу та обґрунтування отриманих результатів. Ревматизм представляє собою системне інфекційно-алергічне захворювання сполучної тканини, переважна локалізація якого діагностується у серцево-судинній системі. Конкретні механізми розвитку ревматизму не встановлені. Сучасна теорія патогенезу ревматизму є токсико-імунологічна. На думку більшості науковців [1; 2] збудником даного захворювання найчастіше є бета-гемолітичний