

3. Перечисленные патологии, возникающие во время беременности, опасны для жизни женщин и плода, так как являются факторами риска ПР и необходимо всеми возможными способами избежать их.

Список литературы:

1. Бекмухамбетов Е.Ж. Сравнительный анализ некоторых технологий безопасного материнства, применяемых в терапии созревания шейки матки / Е.Ж. Бекмухамбетов, А.Б. Тусупкалиев, С.К. Балмагамбетова // Медицинский журнал Западного Казахстана. – 2010. – №2 (26). – С. 165.

2. Деревщиков С.А. Анестезия и интенсивная терапия у беременных в условиях неспециализированного отделения / С.А. Деревщиков // Вестник ОАР №9. Рекомендации для практикующих врачей, 2008. – 103 с.

3. Савельева Г.М. Кесарево сечение. Клинические рекомендации / Г.М. Савельева, Е.Я. Караганова // Акушерство и гинекология: новости, мнения и обучение. – 2015. – №2. – С. 53-60.

4. Christilaw J. E. Cesarean section by choice: Constructing a reproductive rights framework for the debate / J. E. Christilaw // International J. Gynecol. Obstet. – 2006. – Vol. 94. – P. 262-268.

5. Hansen A.K. Risk of respiratory morbidity in term infants delivered by elective caesarean section: cohort study / A.K. Hansen, K. Wisborg., N. Ulbjerg // BMJ. – 2008. – Vol. 336. P. 85-87.

УДК 612.39

Мальцева С.К., Куликов В.А., Таксис А.Г., Гагарина Е.М.

ЦЕЛЬНО-РАСТИТЕЛЬНОЕ ПИТАНИЕ СНИЖАЕТ АРТЕРИАЛЬНОЕ ДАВЛЕНИЕ И МАССУ ТЕЛА У ПАЦИЕНТОВ СРЕДНЕГО ВОЗРАСТА

Кафедра нормальной физиологии
Уральский государственный медицинский университет
Екатеринбург, Российская Федерация

Maltseva S.K., Kulikov V.A., Taxis A.G., Gagarina E.M.

A WHOLE-GRAIN DIET REDUCES HIGH BLOOD PRESSURE AND BODY WEIGHT AMONG MIDDLE AGED PEOPLE

Department of normal physiology
Ural State Medical University
Yekaterinburg, Russian Federation

E-mail: skmaltseva@mail.ru

Аннотация: В статье рассмотрено влияние факторов питания на снижение показателей артериального давления и веса у людей в возрасте от 50 до 60 лет.

Annotation: Influence of whole grain diet on blood pressure lowering and body weight reduction among people aged 50 to 60 were reviewed.

Ключевые слова: Тип питания, первичная артериальная гипертензия, вес, физическая выносливость.

Key words: type of nutrition, arterial hypertension, weight, physical stamina.

Введение

Статистические данные по Российской Федерации таковы, что не менее 40% населения страдают первичной артериальной гипертензией. [6] Первичной артериальной гипертензией на сегодняшний день страдают 3,5 % детей и подростков в России. По данным ВОЗ 30% всех смертельных исходов приходится на артериальную гипертензию. С увеличением возраста частота встречаемости первичной артериальной гипертензии увеличивается: на возраст от 50 до 59 лет приходится 44% случаев, от 60 до 69 лет - 54%, а у лиц 70 лет и старше – 65% случаев. Таким образом прослеживается тенденция к увеличению лиц, страдающих первичной артериальной гипертензией. Характерной чертой, связанной с первичной артериальной гипертензией, является корреляция с увеличением массы тела после 30 лет.

Первичной артериальной гипертензией считается стойкое повышение артериального давления от 140/90 мм рт. ст. и выше, при исключении всех вторичных артериальных гипертензий. [6]

На сегодняшний день существует несколько теорий возникновения артериальной гипертензии:

1. стрессовая или нейрогенная;
2. гуморальная;
3. мембранная;
4. почечная;
5. рецепторная.

В основу философии нашего исследования мы положили возможность изменением образа жизни коррекции физиологических показателей организма. Под образом жизни мы полагаем совокупность факторов, значимо действующих на человека длительное время: пищевые, физическая и умственная активность, стрессы, токсическая нагрузка, социально-экономические условия, экология, климат и сложившиеся стереотипы восприятия и реакций.

Учитывая вышесказанное, в своих исследованиях мы сделали акцент на факторе нерационального питания (избыточном употреблении сахара, белой муки, животных белков и жиров), как основополагающем в причинах нарушения метаболизма, закисления организма, тканевой гипоксии и системном воспалении, что, в свою очередь, ведет к дегенеративным изменениям органов, сосудистой стенки, дисбалансам в центральной нервной системе, нарушению гормонального баланса и перенапряжению иммунной

системы. Все эти системные изменения порождают многочисленные симптомокомплексы, в числе которых находится и гипертония. [1,2,5,]

В основу исследования были положены труды Колина Кэмпбелла, опубликованные в книге «Китайское исследование» в 2004 году, др. Д. Орниша, Колдуэлла Б. Эсельстина мл., а также ряд принципов которыми мы руководствовались, выполняя работу. [2]

Принцип 1. Пища на 80% от ежедневного рациона должна быть сырой, так как в ней содержится сбалансированный состав нутриентов, не подвергшихся термической модификации. Формула питания: 80-10-10. 80% - растительные углеводы, 10% - растительные жиры, 10% - растительные белки. Общая энергетическая ценность дневного рациона — от 2000 до 3500 ккал, в зависимости от пола и энергозатрат. [2] При условии полной депривации добавленного сахара и белой муки.

Принцип 2. На клеточном уровне растительная пища не вызывает активизацию или экспрессию генов, отвечающих за воспалительный ответ. [4]

Принцип 3. Цельно-растительная пища повышает рН внутренней среды организма (имеет отрицательную кислотную нагрузку пищи). [1]

Принцип 4. Растительная пища, за счет биологически активных веществ (природных антиоксидантов и биофлавоноидов) и ощелачивающего действия, в значительной мере может нейтрализовать действие веществ, вызывающих оксидативный стресс. [1]

Принцип 5. Цельно-растительная пища не вызывает перенапряжения ферментных систем для своего усвоения. [5]

Принцип 6. Цельно-растительная пища не вызывает гиперстимуляции иммунитета в процессе переваривания и всасывания. [4]

Принцип 7. Цельно-растительная пища не вызывает дисбаланса гормональной системы организма. [2]

Принцип 8. Цельно-растительная пища модифицирует микробиоту кишечника, увеличивает ее разнообразие и количество. [3]

Принцип 9. Цельно-растительная пища через микробиоту и восстановление целостности кишечной стенки нормализует работу кишечного-мозговой оси. [3]

Принцип 10. Способность растительной пищи предотвращать развитие заболевания на ранних стадиях, имеет способность вылечить заболевание и на более поздних стадиях.

Принцип 11. Способность растительной пищи излечивать одно хроническое заболевание, вызывает профилактическое действие на другие заболевания.

Цель исследования – оценить влияние цельно-растительного типа питания на динамику артериального давления у лиц с установленной гипертензией в возрасте от 50 до 60 лет.

Материалы и методы исследования

В работе приняли участие лица, согласившиеся изменить привычный тип питания на цельно-растительный тип питания с депривацией добавленного сахара и белой муки на четыре месяца.

Испытуемые 20 человек;
из них 8 мужчин, 12 женщин;
Параметры исследования:
показатели АД от 130/80 и выше;
показатели ЧСС от 80 и выше;
показатели веса.

В качестве оценки влияния цельно-растительного типа питания использовались: ростомер, весы напольные, тонометр для измерения артериального давления по методу Н.С. Короткова.

Результат исследования и его обсуждение

При анализе объективных данных (таблицы 1.) выявлено:

Таблица 1

№	пол	возраст	рост	До начала исследований				В конце исследований			
				вес	САД	ДАД	ЧСС	вес	САД	ДАД	ЧСС
1	Ж	51	155	95.5	135	86	79	68	118	70	69
2	Ж	52	160.5	71.4	142	94	81	64	123	82	67
3	Ж	53	162	75.6	138	87	85	63	121	78	75
4	Ж	54	171	86	152	110	93	75	117	65	72
5	Ж	56	170	95	158	115	83	73	125	79	74
6	Ж	56	166.0	108	146	98	98	72	120	81	71
7	Ж	57	168	87	141	93	80	74	126	85	70
8	Ж	57	175	84	138	89	72	73	119	72	65
9	Ж	59	169	79	142	87	82	68	124	81	71
10	Ж	59	161.5	76	139	96	91	62	115	71	64
11	Ж	60	158	80	156	103	95	64	126	82	70
12	Ж	60	172	91	144	91	87	78	121	78	73
13	М	50	175	98.7	135	92	79	81	128	85	76
14	М	51	174	106	154	110	102	76	127	86	77
15	М	53	169	99	141	88	84	70	120	83	69
16	М	55	176	84	145	100	96	77	119	75	65
17	М	55	178	92	137	92	78	80	127	84	70
18	М	57	189	135	146	105	82	93	125	80	74
19	М	58	168	89	148	94	77	68	130	91	77
20	М	58	173	102	152	115	99	75	129	87	78

1. Снижение веса: у женщин в среднем на 16,2 кг, у мужчин 23,2 кг.

2. Снижение САД до нормальных показателей у женщин в среднем 23 мм рт. ст., у мужчин на 19 мм рт. ст. У 13 пациентов зарегистрировано снижение дозировок гипотензивных препаратов на втором месяце и полный отказ от гипотензивных препаратов на 3-4 месяце.

3. Снижение ЧСС у женщин в среднем на 16 ударов в минуту, а у мужчин - на 14.

Субъективно участниками исследования отмечено:

1. снижение выносливости к физической нагрузке от исходной со второй по четвертую неделю от начала исследований в 50% случаев;

2. с пятой недели исследования до его окончания отмечалось увеличение физической выносливости к физической нагрузке выше исходной;

3. к концу четвертого месяца все участники исследований отмечали увеличение физической выносливости и работоспособности в 100% случаев;

4. на четвертой неделе - снижение раздражительности в различных ситуациях в 100% случаев;

5. уменьшение частоты приступов изжоги к концу первого месяца отмечено в 100% случаев, полное исчезновение приступов изжоги к концу четвертого месяца, отмечено в 100% случаев;

6. исчезновение неприятного запаха изо рта и тела в 100% случаев к концу первого месяца исследований;

7. улучшение качества сна на 4-5 неделе в 100% случаев;

8. улучшение когнитивных способностей и памяти на 7-8 неделе в 100% случаев;

9. улучшение качества половой жизни у всех (потенции у мужчин) на 8-9 неделе в 100% случаев;

10. исчезновение одышки при физической нагрузке на 2 месяце исследования у тех, кто ее имел (6 испытуемых), в 100% случаев.

Выводы

1. Результаты проведенных исследований позволяют установить, что между типом питания, основанном на цельно-растительной пище и снижением артериального давления и веса имеется прямая связь.

2. Цельно-растительное питание оказывает мультифакторное воздействие на организм человека, проявляющееся в улучшении самочувствия, сна, повышении трудоспособности и физической выносливости, улучшении когнитивных способностей и настроения.

3. Полученные результаты исследования могут быть рекомендованы для практического использования в лечении гипертонической болезни как базовая терапия.

4. Проведенная работа ставит вопросы, нуждающиеся в дальнейшем исследовании механизмов действия и влияния цельно-растительного типа питания на физиологические функции и метаболизм организма.

Список литературы

1. LiuHW1, LiuJS2, KuoKL2,3. Vegetarian diet and blood pressure in a hospital-base study. <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/30069127>

2. Колин Кэмпбелл, Томас Кэмпбелл. Китайское исследование. <https://litportal.ru/avtory/kolin-kempbell/kniga-kitayskoe-issledovanie-rezultaty-samogo-masshtabnogo-issledovaniya-svyazi-pitaniya-i-zdorovya-121554.html>

3. Zhang C1, Björkman A Impact of a 3-Months Vegetarian Diet on the Gut Microbiota and Immune Repertoire.
<https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/29755475>

4. Chuang SY1, Chiu TH Vegetarian diet reduces the risk of hypertension independent of abdominal obesity and inflammation: a prospective study.
<https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/27512965>

5. Ornish, Dean "Dr. dean ornish`s programme for reversing heart disease"
издательство: Random House. ISBN: 9780804110389, год издания: 1997

6. МОЛОДОЙ УЧЁНЫЙ Международный научный журнал № 50 (236) / 2018

УДК616.314-002

**Мордовских Е.П., Коваленко А.С., Каминская Л.А.
СОСТОЯНИЕ ПОЛОСТИ РТА У ЖЕНЩИН С РАЗЛИЧНЫМ
ПОЛИМОРБИДНЫМ ФОНОМ В ВОЗРАСТЕ 35-45 ЛЕТ**

Кафедра биохимии
Уральский государственный медицинский университет
Екатеринбург, Российская Федерация

**Mordovskih E.P., Kovalenko A.S., Kaminskaya L.A.
THE CONDITION OF THE ORAL CAVITY AMONG WOMEN WITH
VARIOUS POLYMORBIDE BACKGROUNDS AT THE AGE OF THE 35-45**

Department of chemistry
Ural state medical university
Yekaterinburg, Russian Federation

E-mail: ekaterina.mordovskih@yandex.ru

Аннотация. В статье исследованы состояние стоматологического здоровья 20 женщин возрастной группы 35-45 лет с различным полиморбидным фоном. Рассчитаны средние значения КПУ и его компонентов, выявлены корреляционные связи и достоверные отличия в группах с различными показателями КПУ, обнаружены достоверные отличия ($p < 0,01$) между показателями П/П (пломбированные зубы): соответственно ($10,6 \pm 2,2$) и ($2,1 \pm 2,0$).

Annotation. The article examines the dental health status of 20 women aged 35-45 years with a different polymorbide background. The average values of CFR and its components were calculated, correlation relationships and significant differences in groups with different CFR were revealed, significant differences ($p < 0.01$) were found between P / P indicators (filled teeth): respectively (10.6 ± 2.2) and (2.1 ± 2.0).

Ключевые слова: женщины, полость рта, полиморбидная патология, показатель КПУ.