

кая электропроводность регистрируется так же в VI (12) меридиане, и в X (V) меридиане, особенно снижаются показатели ЭП с возрастом, что указывает на вегетативно-эндокринные расстройства.

Данные статистически достоверны.

При электропунктурных исследованиях у работниц п/о "Комсомолка" были выявлены ЭП по меридианам, что позволило обратить особое внимание на те или иные функциональные системы организма. Это было подтверждено и клиническими исследованиями. С нарушением желудочно-кишечного тракта (гастриты, холангиты, дискинезия желчно-выводящих путей и др.) выявлен особенно большой процент случаев.

Таким образом, экспрессдиагностика позволила во время обратить внимание на слабые звенья в организме и тем самым предупредить явное заболевание.

Ж.В. Леонова
(кафедра РО и медицинской
подготовки)

УТОМЛЕНИЕ И МЕТОДЫ ВОССТАНОВЛЕНИЯ РАБОТОСПОСОБНОСТИ

Проблема борьбы с утомлением из проблемы чисто медицинской перерастает в социальную. Из-за недооценки способов восстановления и поддержания работоспособности подрывается здоровье многих людей, общество теряет миллиарды рублей, снижается производительность труда.

Утомление - это состояние человека, вызванное работой. Физическому утомлению способствуют динамические нагрузки. Умственное утомление вызывается нагрузкой на органы чувств (зрение, слух, осязание), сильным напряжением внимания, сознанием ответственности. Чрезмерная нагрузка ведет к переутомлению. Чувство усталости является сигналом к отдыху от физического труда. При умственной деятельности усталость бывает выражена не так резко, обычно - в форме снижения интереса к работе. Однако здесь больше опасностей к развитию чрезмерного нервно-психического перенапряжения. Симптомы утомления быстро проходят. При переутомлении они принимают стойкий характер. Парадокс заключается в том, что и отсутствие физической деятельности, называемое гиподинамией, тоже порождает своеобразное утомление уже от нетренированности мышц. К тому же

нервная система, лишенная поддержки со стороны мышц, не может наладить правильную регуляцию функций. Вот почему при гиподинамии развиваются своеобразные (особенно сердечно-сосудистые) заболевания. Все это означает, что человек должен жить в определенном диапазоне оптимальных нагрузок.

Функциональная система, обеспечивающая нервно-эмоциональное напряжение или тонус, условно разделяется на две подсистемы: информационную и энергетическую (или подсистему вегетативного обеспечения). Поэтому информационные раздражения из окружающей среды (свет, звук, запах, массаж и др.) поддерживает возбудимость и тонус нервной системы на определенном уровне. Они могут быть стимулирующими (при однократном сильном воздействии), тонизирующими (при многократном слабом воздействии) и тормозными (влияние чрезмерного возбуждающего или тормозного раздражителя). Информационная подсистема осуществляет прием, переработку, хранение информации и передачу ее исполнительным органам, обычно мышцам. Энергетическая поддерживает необходимый уровень обмена веществ в работающих органах. Обе подсистемы, как правило, работают синхронно, но при выраженном утомлении - в противоположных направлениях: информационная нагрузка нервной системы сигналами нарастает, а эмоциональное, энергетическое подкрепление, наоборот, снижается. При дефиците информации (монотонная работа) информационная система работает вхолостую, а энергетическая быстро утомляется в связи с развитием отрицательных эмоций.

Учитывая изложенное выше, мы поставили своей целью изучить слабые звенья функциональных систем организма у работников республиканской междугородней телефонной станции. Ознакомившись с состоянием их здоровья, решили методами немедикаментозного воздействия повлиять на слабые звенья функциональных систем и вывести организм из пограничного состояния, т.е. между здоровьем и болезнью, применив экспресс-диагностику методом Риодараку (разработанную Накатани). Для индивидуального воздействия немедикаментозными методами была разработана "Карта-анкета "Здоровье-гармония" (по оценке функционального состояния организма и формированию здорового образа жизни). В нее вошли все данные анамнестического характера и, кроме того, - питание, занятия физкультурой (двигательный режим), отдых, индивидуальная реализация стресса и объективное обследование (АД, РГ, ЧД), а также данные экспресс-диагностики (24 замера био-

логически-активных точек). В карте есть и рубрика - "рекомендации по коррекции функциональных систем организма немедикаментозными методами для формирования здорового образа жизни", а именно:

1. Рациональный режим труда и отдыха.
2. Рациональное питание.
3. Двигательный режим: а) специальный комплекс упражнений;
б) дыхание.
4. Массаж (точечный, сегментарный, общий).
5. Применение определенных сборов трав.
6. Воздействие на организм физических методов (ЛМК, аппликаторы, электростимуляторы и т.д.).
7. Воздействие на БАТ.
8. Индивидуальная реализация стресса.
9. Результаты коррекции.

Всего было обследовано 112 работниц РМТС - в коммутаторном цехе и в ЛАЦ. При проведении НИР применялись следующие методы исследований: анамнестический, общеклинический (подсчет пульса, измерение АД), функциональные пробы кардиореспираторной системы (проба Генча), анкетирование.

Анамнестическим методом оценивали наследственную индивидуальную программу, превращение ее в наличные резервы ФС (функциональных систем) под воздействием требований индивидуальных условий жизни. Факторов, обуславливавших загрузку наличных резервов ФС организма, особенно их лимитирующих звеньев. Анамнестическим методом определяли и сформированные в процессе жизни резервные возможности организма, в том числе - переносимость физических нагрузок, обусловленность заболеваний и индивидуальную особенность их течения.

Опрос проводился для выяснения факторов наследственности, перенесенных операций (заболеваний) и травм, каких-либо жалоб. Большое внимание было уделено употреблению алкоголя, курению, соблюдению режима питания, труда, отдыха, а также двигательному режиму и индивидуальной реализации стресса.

При применении экспресс-диагностики прибором "Тест" по методике Накатани, все измерения электропроводности биологически активных точек были занесены в специальные карты и подвергнуты анализу.

В первой группе из 45 чел. у каждой работницы сделано 24 за-

мера БАТ (всего 900 измерений). Кроме того, часть из них обследована в динамике (12 человек). Вторая группа, более многочисленная (97 чел.), прошла анкетирование по картам функциональных систем. Третья группа (115 чел.) обследована с помощью карты "Здоровье-гармония" (анкетирование) и электропунктурным методом Накатани. Им также сделана коррекция функциональных систем организма с помощью конкретных рекомендаций (названного "восстановительного" лечения). В результате анализа и статистической обработки материала выявлено следующее: у 33% обследованных обнаружена вегетососудистая дистония по смешанному типу, в 28% выявлена патология желудочно-кишечного тракта (холецистит, дискинезия желчно-выводящих путей, гастриты) - что было подтверждено клиническим обследованием (гастрофиброскопия). Таким образом, наша экспресс-диагностика (электропунктурная) - является очень информативной, позволяющей выявить слабые звенья в организме, определить начало заболевания или явную патологию. По индивидуальным данным у некоторых еще не проявлялись явные симптомы болезни, но экспресс-диагностика заставила их более внимательно относиться к своему здоровью. На специальное клиническое обследование была направлена работница К. с эрозией шейки матки, которую вовремя удалось ликвидировать. Затем она провела коррекцию здоровья рекомендованными нами методами: точечный массаж БАТ, лекарственные сборы трав, рациональное питание, витаминотерапия, специальный комплекс физических упражнений и т.д.

При определении возрастной градации мы выделили четыре группы: I - до 29 лет; II - от 30 до 39 лет; III - от 40 до 49 лет; IV - 50 лет и старше.

При анализе данных электропунктурной диагностики (см. табл. I), обращает на себя внимание то, что показатели электропроводимости БАТ с возрастом несколько снижаются, что прослеживается по меридианам тонкого и толстого кишечника, желудка. Это говорит о снижении защитных сил организма, о низкой приспособляемости его иммунологического плана. В связи с этим многим работницам (112 чел.) мы рекомендовали коррекцию здоровья, описанную перечисленными выше методами, а именно: точечный массаж определенных БАТ, джета, лекарственный сбор трав, контрастный душ, ипликатор Кузнецова, специальный комплекс гимнастики, необходимый для той или иной функциональной системы, специальная дыхательная гимнастика

Таблица I.

Данные электропроводимости Бат разных функциональных систем организма в возрастном аспекте по средним данным

	P ₉		C ₇		I _{VI}		I _{TP4}		IV ₅		P ₃		E ₄₂			
	п	л	п	л	п	л	п	л	п	л	п	л	п	л		
до 28 лет	4,4	3,5	2,6	2,6	1,8	1,9	2,3	2,9	9,7	6,0	4,4	5,0	5,5	4,1	4,0	3,6
30-39 лет	3,7	3,3	2,7	2,9	3,2	3,3	3,3	3,4	3,9	3,3	3,3	3,9	4,0	2,6	1,9	3,5
40-49 лет	4,4	3,4	2,5	2,4	2,9	2,4	2,4	2,4	5,3	4,1	4,0	5,3	3,3	2,8	2,9	2,6
50 лет и старше	2,2	3,5	2,2	1,0	1,2	1,0	1,4	1,4	3,0	3,7	3,0	4,2	2,4	2,9	2,0	1,2

и т.д. Мы разбили исследуемых на группы по 3 человека, выдали им нашу методическую разработку по точечному массажу, провели инструктаж по его применению. Работницы ЛАЦа и коммутаторного цеха наблюдались в динамике, проводилась психологическая работа по устранению негативного отношения к своему организму, нежелания серьезно заняться своим здоровьем (неоднократные беседы о самооценности здоровья и контроль проведения его коррекции). В результате у 67% обследованных объективно и субъективно обнаружено улучшение самочувствия, исчезли жалобы на головные боли, быструю утомляемость, слабость. У многих работниц снижено АД, исчезли боли в эпигастральной области, выровнились показатели электропунктурной диагностики (стали в пределах физиологического коридора). Все это говорит об улучшении функциональных систем организма.

В трудовых коллективах необходимо прежде всего нацеливать работающих на внимательное отношение к своему организму, давать профилактическое направление в коррекции улучшения многих звеньев его функциональных систем. Коррекцию следует проводить немедикаментозными методами воздействия на организм. При анализе анкетных данных обращает на себя внимание пункт "индивидуальная реализация стресса". Как правило, в 87% случаев мы не умеем правильно нейтрализовать стресс, что может являться причиной развития психоматических заболеваний, неврозов. Это очень важный рубеж, который необходимо преодолеть и разработать специальную систему индивидуальной подготовленности к нейтрализации стресса. Такая система разработана на РМТС лабораторией активизации и восстановления работоспособности. Нами также разработаны методические рекомендации по применению физических упражнений древней гимнастики Гермеса (она была апробирована в клинике), дающая положительные результаты воздействия на сердечно-сосудистую, центральную и вегетативную нервную системы.

Э.В.Садауніч
(кафедра літаратуры)

ДУХОВНЫ ВОБЛІК БЕЛАРУСКАГА НАРОДА
У П.ЕСЕ У.КАРАТКЕВІЧА "ЗВАНЫ ВІЦЕБСКА"

Беларуская драматургія, пачынаючы з 60-х гадоў, калі у літаратуры канчаткова усталяваўся новы погляд на чалавека, вельмі