

історична (представлена літописами), церковно -історична (легенди про святих і апостолів) та церковно -полемічна (життя святих). Ця література почала прикрашатися книжковою мініатюрою, яка також виникла у Візантійській імперії.

Візантійського впливу зазнало й давньоруське право, особливо це стосується шлюбного права, яке стало освячуватися християнською церквою. Не менший вплив здійснювала Візантія на науку Київської Русі. В першу чергу на астрономію, математику, фізику, хімію, біологію, медицину, філософію тощо. Єдиний напрямок науки, що розвивався більш-менш самостійно, був історичний.

Утвердження християнства за візантійським зразком сприяло народженню іншого бачення світу, нових уявлень стосовно Бога, Всесвіту і природно - Людини. Водночас у новій країні християнська церква змушена була прийняти політичний лад, що склався на Русі. Змінити його докорінно православ'ю було не під силу. Проте нова церква намагалася всіма доступними їй засобами пом'якшити соціальні протиріччя, створити нові етичні й естетичні норми.

Проте слід наголосити, що у вищезазначеному процесі передачі культурної інформації виникав двосторонній рух, тобто діалог культур - візантійської та давньоруської, хоча й переважав вплив першої. З іншого боку відзначимо, що давньоруська культура змогла зберегти свою самобутність, поєднати тисячолітні традиції дохристиянської слов'янської культури з європейськими і східними впливами. Водночас християнство сприяло зміцненню єдності етносоціальної спільності, а значить й зміцненню єдиної давньоруської держави. Навіть після занепаду Візантійської імперії Русь продовжувала творчо розвивати самобутню культуру, збагачену візантійськими впливами, а православ'я залишилося одним із наріжних каменів цієї величної культури.

ЗДОРОВИЙ СПОСІБ ЖИТТЯ - ОСНОВА ПРОФІЛАКТИКИ ЗАХВОРЮВАНЬ БРОНХО-ЛЕГЕНЕВОЇ СИСТЕМИ

Панченко Б.С., студент ННІПН НАВС

Науковий керівник: доцент кафедри фізичного виховання ННІПН НАВС
Бова Н. І.

Головним скарбом життя є не землі, що ти їх завоював, не багатства, що їх маєш у скринях...

Головним скарбом життя є здоров 'я, і щоб його зберегти, потрібно багато що знати.

Авіцена

Навряд чи можна знайти людину, що за своє життя не перенесла би того чи іншого захворювання легень або бронхів. Зараз ними страждають люди самого різного віку - діти, люди в розквіті сил, літні. В останні роки відбувається збільшення захворюваності органів дихальної системи. Так, ці хвороби в дитячій займають перше місце в структурі захворюваності, ними хворіє кожна друга дитина.

Найбільш поширеними захворюваннями бронхо-легеневої системи є:

- Бронхіальна астма - хронічне захворювання, основою якого є постійний неінфекційний запальний процес в дихальних шляхах. У розвитку хвороби грають роль зовнішні і внутрішні чинники. Зовнішні чинники - це алергени, інфекція (віруси, гриби, деякі види бактерій), хімічні і механічні подразники, метеорологічні чинники, стреси і фізичні перевантаження. Алергія на пил - найпоширеніша форма. До внутрішніх чинників відносяться дефекти імунною, ендокринною систем, порушення чутливості і реактивності бронхів, які можуть носити спадковий характер, і ін.

- Пневмонія - гостре інфекційне захворювання легенів, яке зустрічається, як у дітей, так і у дорослих на тлі пониженого імунітету і наявності інфекції. Хвороба не передається повітряно-краплинним шляхом. Запалення легенів (Pneumonia) викликається різними вірусами і бактеріями, але хімічними речовинами або пораненнями легенів. Часто запалення легенів є наслідком невиліковного запалення бронхів. Перші ознаки: лихоманка, висока температура і швидке, часте коротке дихання. Пізніше виникають болі в грудях, суглобах і голові, а також сухий кашель з червоно-коричневим відкашлюванням.

- Кашель - рефлекторна реакція дихальних шляхів на механічне, хімічне і запальне роздратування. Кашель - це сигнал про необхідність приділити увагу своєму здоров'ю, він показує нам, що не все в нашому організмі благополучно. При сильному кашлі ми не можемо нормально говорити, є, спати, дихати.

- Бронхіт - запалення бронхів. Одне з найбільш частих захворювань органів дихання. За течією хвороби розрізняють гострий і хронічний бронхіт. Найчастіше це супроводжує ознака іншого захворювання або простуда. Може йти мова про пошкодження бронхів із -за куріння, хімічному роздратуванні або роздратуванні шкідливими речовинами.

У більшості випадків при бронхо-легеневих захворюваннях у результаті запалення порушуються процеси бронхіальної секреції, змінюється активність миготливого епітелію, що призводить до утворення в'язкого і важко відокремлюваного мокротиння. Тому особливе значення для даної патології має лікування, спрямоване на розрідження і видалення мокротиння. Для цієї мети застосовуються відхаркувальні і муколітичні засоби. Однією з характерних особливостей запальних хвороб органів дихання останніх років є повсюдне і значуще збільшення числа захворювань, які етіологічно пов'язаних з умовно -патогенними мікроорганізмами.

Широке, але не завжди раціональне застосування антибактеріальних препаратів супроводжується поширенням лікарсько-стійких бактерій, зниженням ефективності терапії, виникненням спалахів інфекцій, в т.ч. внутрішньо лікарняних. Так, встановлено, що летальність при різних нозологічних формах лікарняних інфекцій коливається від 3,5 до 60%, а при генералізованих формах досягає такого рівня, як і в доантибіотичну еру.

Однак, у зв'язку з постійно зростаючою хімізацією біосфери, широким застосуванням хіміко-фармацевтичних препаратів і поголовних щеплень, що призводить до поширення алергічних захворювань, у дослідженнях все більшого значення набуває застосування

наші дні рясніє алергічними факторами. Недостатнє і несвочасне лікування бронхів і легенів призводить до розвитку хронічних захворювань, які вимагають серйозної і тривалої терапії.

Дедалі більшого поширення в наш час набуває поняття здорового способу життя, який суттєво впливає на профілактику і унеможливлення розвитку захворювань бронхо -легеневої системи.

Як уникнути захворювань органів дихання? Бронхо-легенева система має досить серйозні механізми захисту, завданням яких є попередження людини про початок патологічних змін в організмі. Крім того, чхати і кашляти видаляють з дихальних шляхів слиз, пил і чужорідні тіла. Однак такий захисту, звичайно недостатньо для того, щоб не проводити серйозне лікування бронхів і легенів, слід подбати про їх здоров'я превентивно. Хорошим профілактичним засобом є регулярні прогулянки на свіжому повітрі або хоча б провітрювання приміщення.

Слід також відмовитися від куріння і зловживання алкоголем. Тютюновий дим пошкоджує тканини бронхів і легенів і нерідко провокує онкологічні захворювання органів дихальної системи. Надмірне вживання спиртних напоїв пригнічує імунітет і організм стає беззахисним перед атаками мікроорганізмів і вірусів, що викликають інфекційні захворювання. Для профілактики бронхо -легеневих захворювань дуже корисно займатися дихальною гімнастикою і практикувати носове дихання.

Лікування бронхів і легенів у санаторно-курортних закладах

Санаторно-курортне лікування показано людям, що мають хронічні захворювання органів дихання, при стиханні гострого процесу, а також, якщо хвороба знаходиться в стадії ремісії. Основними курортними факторами є бальнеотерапія, кліматотерапія, грязелікування, фізіотерапія, особливо корисно, коли в оздоровчому закладі є їх поєднання.

Не менш ефективне лікування бронхів і легенів виробляють радонові ванни. Вони особливо корисні для пацієнтів, які страждають алергічним варіантом бронхіальної астми. Радон сприяє збільшенню вмісту в крові абсолютної і відносної кількості Т-лімфоцитів, зменшення числа еозинофілів, що підвищує іммунокомпетентність організму. Радонові ванни і інгаляції також призначаються при наявності торпидної запалення органів дихання, оскільки вони мають виражену протизапальну дію.

Отже, щоб узагальнити сказане вище, я хотів би ще раз підкреслити роль здорового способу життя у профілактиці захворювань бронхо - легеневої системи. Недаремно видатний вчений Іван Павлов сказав:

«Знання про будову і функціонування власного організму потрібні кожній людині незалежно від її посади, освіти чи віку. Кожна людина має навчитися жити так, щоб не заподіяти шкоди ані своєму здоров'ю, ані здоров'ю оточуючих, і завжди пам'ятати, що людина - найвищий продукт природи, але для того, щоб отримати насолоду від скарбів природи, вона має бути здоровою, сильною та розумною».

Послухаючись до слів таких видатних фахівців на мою думку слід