

актуальность проблемы боли в нижней части спины, разнообразие подходов к её лечению с предпочтением комплексного, мультидисциплинарного подхода, включающего в себя комбинированное использование лекарственных средств, различных методов физиотерапии, рефлексотерапии, применения мануальной терапии, массажа и лечебной физкультуры. С использованием современных методов исследования изложены доказательства эффективности йоги в качестве дополнительной терапии при лечении пациентов с хронической болью в поясничном отделе позвоночника: достоверное снижение болевого синдрома и средних показателей инвалидности, отсутствие необходимости применения дополнительных лекарственных препаратов, сокращение времени нетрудоспособности, уменьшение проявлений депрессии, улучшение качества жизни

EFFECTIVENESS OF YOGA IN CHRONIC LOWER BACK PAIN (REVIEW)

Vyshlova I.A., Karpov S.M., Shevchenko P.P.

Stavropol State Medical University, Stavropol,
e-mail irisha2801@yandex.ru

This article presents modern data on the effectiveness of yoga in chronic lower back pain on the basis of domestic and foreign literature, which stresses the importance the problem of lower back pain, a variety of approaches to its treatment with a preference for an integrated, multidisciplinary approach, including the combined use of drugs, various methods of physiotherapy, reflexology, application of manual therapy, massage and physical therapy. Due to modern methods of research presented evidence for the effectiveness of yoga as adjunctive therapy in the treatment of patients with chronic pain in the lumbar spine: a significant decrease of pain and disability, no need to use additional drugs, reducing of disability time, reducing the manifestations of depression, improvement of live quality

РАСПРОСТРАНЕННОСТЬ ОСНОВНЫХ ФАКТОРОВ РИСКА ХРОНИЧЕСКИХ НЕИНФЕКЦИОННЫХ ЗАБОЛЕВАНИЙ И ИХ ВЗАИМОСВЯЗЬ С ПОКАЗАТЕЛЯМИ ФУНКЦИИ ЭНДОТЕЛИЯ И МЕТАБОЛИЧЕСКИМИ НАРУШЕНИЯМИ СРЕДИ СТУДЕНЧЕСКОЙ МОЛОДЕЖИ

Гаврилова Е.С., Яшина Л.М., Яшин Д.А.

ГБОУ ВПО Южно-Уральский государственный медицинский университет Минздрава России, Челябинск,
Россия (454000, Челябинск, ул. Воровского, 64),
e-mail: helengavrilova@mail.ru

Проведен анализ распространенности основных поведенческих (курение, употребление алкоголя, нерациональное питание, низкая физическая активность) и биологических (артериальная гипертензия, индекс массы тела, абдоминальное ожирение, дислипотеидемия, гипергликемия) среди студентов-медиков. Определена их взаимосвязь с уровнем лептина, конечных метаболитов оксида азота в сыворотке крови. Учитывались гендерные различия, а также такие факторы, как средний балл успеваемости, семейное положение. Была установлена высокая распространенность курения, употребления алкоголя, экзогенно-конституционального и абдоминального ожирения. В мужской популяции в сравнении с женской выше распространенность предожирения и абдоминального ожирения, ниже распространенность дефицита массы тела. Установлена прямая корреляционная связь между индексом массы тела и абдоминальным ожирением, систолическим и диастолическим артериальным давлением, уровнем лептина, триглицеридами, обратная корреляционная связь между индексом массы тела и холестерином липопротеидов высокой плотности. Повышение уровня лептина ассоциировано со снижением уровня конечных метаболитов оксида азота сыворотки крови.

PREVALENCE OF MAIN RISK FACTORS OF CHRONIC NONCOMMUNICABLE DISEASES AND THEIR INTERCONNECTION WITH ENDOTELIAN FUNCTION AND METABOLIC MALFUNCTION AMONG STUDENTS

Gavrilova E.S., Yashina L.M., Yashin D.A.

Chelyabinsk, South Ural State Medical University

We analyzed prevalence of main behavioral (smoking, drinking alcohol, low physical activity, malnutrition) and biological (arterial hypertension, body mass index, abdominal obesity, dislipoproteinemia, hyperglycemia) among medical students. We detected interconnection of this factors and level of leptin, NO₂- and NO₃- in blood serum. We took into account sex, grade point average, marital status. We found high prevalence of smoking, drinking alcohol, overweight and abdominal obesity. There is higher prevalence of overweight and abdominal obesity, and lower prevalence of underweight body among men than among women. We detected straight correlation between body mass index and abdominal obesity, systolic and diastolic blood pressure, level of leptin, and feedback correlation between body mass index and high-density lipoprotein cholesterol. High level of leptin was associated with low level of NO₂- and NO₃- in blood serum.