

DOI <https://doi.org/10.30525/978-9934-26-401-6-23>**EFFECT OF PRANAYAMA ON BLOOD PRESSURE****ВПЛИВ ПРАНАЯМИ НА АРТЕРІАЛЬНИЙ ТИСК****Voitenko T. O.**

*Candidate of Medical Science,
Teacher of Clinical Nursing
in Internal Medicine,
Medical and Social Rehabilitation,
Kamianske Professional
Medical College
Kamianske, Dnipropetrovsk region,
Ukraine*

Войтенко Т. О.

*кандидатка медичних наук,
викладачка клінічного
медсестринства у внутрішній
медицині,
медичної та соціальної реабілітації,
Кам'янський фаховий
медичний коледж
м. Кам'янське, Дніпропетровська
область, Україна*

Dementieva O. A.

*Student of higher education
specialty "Nursing",
Kamianske Professional
Medical College
Kamianske, Dnipropetrovsk region,
Ukraine*

Дементьєва О. А.

*здобувачка вищої освіти
спеціальність «Медсестринство»,
Кам'янський фаховий
медичний коледж
м. Кам'янське, Дніпропетровська
область, Україна*

Trishyna Ya. A.

*Student of higher education
specialty "Nursing",
Kamianske Professional
Medical College
Kamianske, Dnipropetrovsk region,
Ukraine*

Трیشина Я. А.

*здобувачка освіти
спеціальність «Медсестринство»,
Кам'янський фаховий
медичний коледж
м. Кам'янське, Дніпропетровська
область, Україна*

Актуальність теми. Артеріальна гіпертензія є однією з найпоширеніших проблем серед дорослого населення. За даними ВООЗ, підвищений артеріальний тиск має майже 30% дорослих у всьому світі. Неконтрольована артеріальна гіпертензія значно підвищує ризик серцево-судинних захворювань, інсульту та передчасної смерті. Тому в умовах сучасного стресогенного способу життя пошук ефективних і безпечних методів зниження артеріального тиску є вкрай актуальним.

Останнім часом зростає інтерес до використання дихальних практик йоги як допоміжного методу регуляції артеріального тиску [5]. Дослідження науковців: Дикого Б.В. [1], Івасик Н.О. [3], Назаренко А.О. [4] вказують, що регулярне виконання певних дихальних вправ може допомогти знизити артеріальний тиск.

Проте вплив 11-хвилинної техніки пранаями з подовженим видихом на артеріальний тиск залишається не вивченим. Іншими словами, чи може ця конкретна дихальна техніка знизити артеріальний тиск.

Мета дослідження: дослідити вплив 11-хвилинної техніки пранаями з подовженим видихом на артеріальний тиск.

Об'єкт дослідження – артеріальний тиск. Предмет дослідження – вплив 11-хвилинної техніки пранаями з подовженим видихом на артеріальний тиск.

Дослідження проводилося на базі Кам'янського фахового медичного коледжу. У дослідженні брали участь 50 студентів, віком 18–25 років за наступною процедурою:

1. Вихідне положення: сидючи на стільці, спина рівна, плечі розслаблені. Руки та ноги не перехрещені, ступні повністю стоять на підлозі.

2. Початковий вимір артеріального тиску за методикою Короткова.

3. Техніка виконання: дихання через ніс. Повільний вдих, повільний подовжений видих. Тривалість 11 хвилин.

4. Після завершення 11 хвилин повернутися до звичайного дихання (вдих та видих однакової тривалості) протягом 1–3 хвилин.

5. Повторний вимір артеріального тиску.

Для обробки результатів використовувалася програма «MS Excel».

Результати дослідження. Показники систолічного АТ та діастолічного АТ після впливу 11-хвилинної техніки пранаями з подовженим видихом істотно змінилися (табл. 1).

Таблиця 1

Порівняння показників артеріального тиску до та після техніки пранаями з подовженим видихом

	Систолічний АТ, мм.рт.ст.		Діастолічний АТ, мм.рт.ст.	
	max	min	max	min
До	145	110	90	70
Після	130	100	80	60

Встановлено, що в досліджуваній групі студентів систолічний АТ знизився в середньому із 120 мм рт.ст. до 113 мм рт.ст., діастолічний АТ – із 78 мм рт.ст. до 75 мм рт.ст. Ці відмінності були статистично значущими ($p < 0,05$) (Рис. 1).

Результати дослідження свідчать, що техніка пранаями з подовженим видихом призводить до: зниження систолічного артеріального тиску в середньому на 7 мм рт.ст.; зниження діастолічного артеріального тиску в середньому на 3 мм рт.ст.

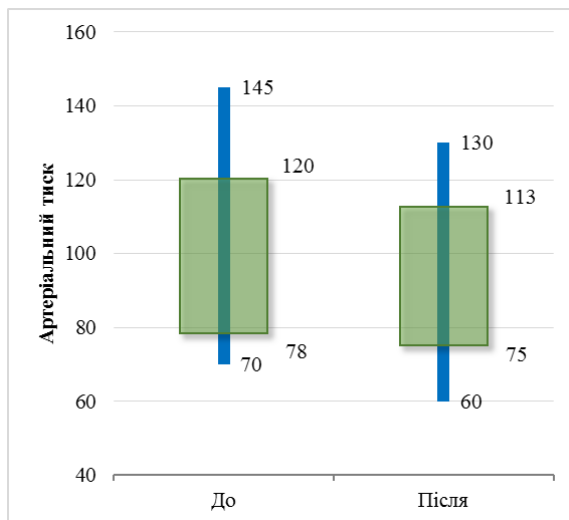


Рис. 1. Результати статистичної обробки показників вимірювання артеріального тиску до та після техніки пранаями з подовженим видихом

Висновки. Дослідження показало, що 11-хвилинна техніка пранаями з подовженим видихом має вплив на артеріальний тиск та може призвести до значного зниження артеріального тиску. Однак важливо зазначити, що отримані результати не є остаточними. Потрібні подальші дослідження, щоб: підтвердити ці результати в різноманітних групах людей; визначити, чи може техніка пранаями бути корисною для людей з серцево-судинними захворюваннями; вивчити довгострокові ефекти техніки пранаями з подовженим видихом.

Література:

1. Дикий Б.В. Застосування ритмічної дихальної гімнастики за системою Хатха-Йога в поєднанні із загартовуванням та аутогенним тренуванням у фізичній реабілітації гіпертонічної хвороби II стадії. *Теорія і методика фізичного виховання і спорту*. К. : 2015. № 3. С. 55–60.
2. Зацерковний В.І. Методологія наукових досліджень: навч. посіб. / В.І. Зацерковний, І.В. Тишаєв, В.К. Демидов. Н. : НДУ ім. М. Гоголя, 2017. 236 с.
3. Івасик Н.О. Теоретико-методичні основи фізичної реабілітації/ терапії у дітей шкільного віку з бронхолегеневими патологіями: монографія. Львів : ЛДУФК, 2018. 393 с.

4. Назаренко А.О. Ефективність дихальної гімнастики у хворих на гіпертонічну хворобу. *Медицина третього тисячоліття* : збірник тез міжвузівської конференції молодих вчених та студентів. Харків, 20 січня 2016 р. / Харківський національний медичний університет. Харків, 2016. С. 138–139.

5. Чорна Н.М., Войтенко Т.О. Вплив дихальної техніки йоги на артеріальний тиск та психоемоційний стан. *Теоретичні та прикладні аспекти фундаментальних медико-біологічних наук* : матеріали Всеукраїнської студентської науково-практичної конференції (м. Львів, 18 травня 2023 р.). Львів : Видавництво Львівської політехніки, 2023. С. 240–243.

DOI <https://doi.org/10.30525/978-9934-26-401-6-24>

**ASSESSMENT OF THE RISK OF DEATH AND OCCURRENCE
OF THE CORONAVIRUS DISEASE AMONG MEDICAL WORKERS
IN UKRAINE IN 2020–2023**

**ОЦІНКА РИЗИКУ СМЕРТІ ТА ВИНИКНЕННЯ
ЗАХВОРЮВАННЯ НА КОРОНАВІРУСНУ ХВОРОБУ СЕРЕД
МЕДИЧНИХ ПРАЦІВНИКІВ В УКРАЇНІ 2020–2023 РР.**

Korolenko V. V.

*Assistant Professor at the Epidemiology
and Evidence-based Medicine
Department,
Bogomolets National
Medical University
Kyiv, Ukraine*

Короленко В. В.

*асистент кафедри епідеміології
та доказової медицини
Національний медичний університет
імені О. О. Богомольця
м. Київ, Україна*

Mohort H. A.

*Candidate of Medical Sciences,
Associate Professor at the Epidemiology
and Evidence-based Medicine
Department,
Bogomolets National
Medical University
Kyiv, Ukraine*

Мохоорт Г. А.

*кандидат медичних наук,
доцент кафедри епідеміології
та доказової медицини,
Національний медичний університет
імені О. О. Богомольця
м. Київ, Україна*