

ВИКОРИСТАННЯ ЛІКАРСЬКИХ ЗАСОБІВ ДЛЯ ПОЛЕГШЕННЯ АДАПТАЦІЇ ДО ФІЗИЧНИХ НАВАНТАЖЕНЬ

Рядних О.К.

Національний фармацевтичний університет, м. Харків, Україна

Фізичні навантаження призводять донапруження адаптаційних механізмів, при порушенні яких можуть виникнути патологічні зміни, що призводять до тяжких захворювань. Для уникнення таких змін і полегшення пристосування до фізичних навантажень і підвищення працездатності широко застосовуються фармакологічні препарати. Обґрунтоване раціональне застосування ряду лікарських засобів розширює функціональні можливості організму здорової людини, впливає на адаптацію організму до фізичних навантажень.

Вітамінні комплекси: Квадевіт, Оліговіт, Аеровіт, Декамевіт, Глутамевіт, Комплівіт, “Полівітаплекс” (Угорщина), “Супраділ”, “Елевіт” (Швейцарія) і інші сприяють нормалізації перебігу біохімічних реакцій в організмі, запобігають розвитку авітамінозу. Препарати Комплівіт, Глутамевіт, “Полівітаплекс”, “Промонта”, “Біовітал” (Німеччина), “Супраділ”, “Елевіт” містять комплекс вітамінів і збалансований мікроелементний склад. Вітаміни А і Е – або порізно, або в сполученні в препараті “Аевіт” – сприяють стимуляції окислювально-відновних процесів і синтезу ряду гормонів. Вітамін С – для прискорення адаптації до фізичних навантажень і з метою профілактики авітамінозу.

Прискоренню адаптації до фізичного навантаження і нормалізації функціонального стану систем і органів сприяє прийом адаптогенів, таких, як Сафінор – комбінований адаптогенний препарат, женьшень, елеутерокок, заманиха, пантокрин, родіола рожева, лимонник китайський, левзеясафлоровидна, аралія маньчжурська та ін.. Адаптогени практично не міняють нормальних функцій організму, але значно підвищують фізичну і розумову працездатність, переносимість навантажень, стійкість до різних несприятливих чинників. Комплексне застосування різних адаптогенів, їх комбінації, значно підсилюють тонізуючий і адаптогенний ефект.

Створення “енергетичних депо” здійснюється в основному за рахунок вуглеводного і ліпідного насичення організму продуктами підвищеної біологічної цінності: мед, перга, горіхи, курага, фейхоа та ін. Доцільно застосування енергонасичених фармпрепаратів (АТФ, фосфаден, неотон, креатинфосфат і ін.).

Значні фізичні навантаження призводять до активації ПОЛ. Антиоксиданти гальмують токсичні ефекти вільно-радикального окислення, сприяють нейтралізації негативних впливів окислення на організм та підвищенню витривалості в умовах значних фізичних навантажень.