

Причин виникнення збоїв в організмі, що провокують порушення менструального циклу існує дуже багато. Їх можна поділити на такі групи:

- патологічні – патології роботи органів статевої системи, захворювання внутрішніх органів, які впливають на роботу всього організму,
- медикаментозні – побічний ефект через прийняття певних типів ліків;
- фізіологічні – пов'язані з кардинальною зміною способу життя, переїздом в країну з іншим кліматом, часті стресові ситуації, порушення харчової поведінки (надмірна худорлявість або ожиріння).

До порушення менструального циклу може привести неправильне харчування. Багато молодих жінок, бажаючи швидко скинути зайві кілограми, в гонитві за стрункістю нерідко забувають про здоров'я. Дослідження, результати якого опубліковані в журналі Nature Neuroscience, показало, що особи, в дієті яких відзначається недолік омега-3 поліненасичених жирних кислот, більш схильні до перепадів настрою та депресії. Дуже важливо, щоб в підлітковому віці організм дівчини отримував необхідну кількість корисних мікроелементів і вітамінів.

Висновки. Підсумовуючи сказане вище, можна впевнено стверджувати, що стрес впливає абсолютно на всі органи, але особливо вразлива жіноча репродуктивна система. У минулому дівчатка-підлітки були більш замкненими в силу культурних та родинних традицій, позиції жінок у суспільстві, відсутності ЗМІ та каналів спілкування, в тому числі інтернету, мобільних телефонів на соціальних мереж. Зараз все це накладає значний відбиток на життя дівчат, і часто викликає додатковий стрес. Крім того, на регулярність менструального циклу у фізично здорової дівчини можуть впливати інтенсивні фізичні навантаження та неправильне харчування.

Для того, щоб постаратися виключити стан стресу у підлітка є ряд способів: потрібно створити в будинку атмосферу відкритості та довіри. Дитина повинна знати, що у будь-який час може звернутися до батьків за допомогою і порадою; добре, якщо у підлітка є якесь хобі. Вченими доведено – підлітки, у яких є захоплення, рідше відчують стрес. Але не потрібно записувати дитину у всі можливі й неможливі гуртки. Це веде до перевтоми; важливо, щоб в житті підлітка було присутнє оптимальне фізичне навантаження; потрібно відзначати успіхи дитини, хвалити її нові досягнення; не варто з'ясовувати стосунки на очах у дітей. Вони близько до серця сприймають навіть найменший конфлікт у родині.

ВАЛЬГУСНА ДЕФОРМАЦІЯ СТОПИ: ПРИЧИНИ, МЕТОДИ ЛІКУВАННЯ ТА ПРОФІЛАКТИКА

Мала О. Д.

Науковий керівник: Перець О. В.

Національний фармацевтичний університет, Харків, Україна
elenamdance@gmail.com

Вступ. Люди часто не помічають деталей, з яких складається їхнє життя. А тим часом в кожній дрібниці криється щось дуже важливе, яке відображає цілісну картину і може змінювати її сюжет. За всією життєвою метушнею ці дрібниці потрібно бачити і чути, особливо якщо вони стосуються здоров'я!

Однією з таких деталей є стопа. Це надійна опора для тіла, і будь-які її зміни неминуче порушують звичний спосіб життя людини.

У сучасних умовах життя людини проблема вальгусної деформації стопи, або, як кажуть у народі, утворення кісточки на нозі, є досить актуальним питанням. Цей дефект зустрічається у 65% населення, тобто це досить розповсюжене захворювання.

Мета дослідження. З огляду на вищезазначене, метою дослідження даної теми є аналіз науково-методичної літератури щодо вальгусної деформації нижніх кінцівок, розгляд поняття вальгусної деформації стопи, систематизація причин утворення кісточки на нозі, ознайомлення з методами лікування даної ортопедичної патології, узагальнення профілактичних методів.

Матеріали та методи. Для даного дослідження була проаналізована вітчизняна та наукова література та наукові статті з електронної бази даних медичних і біологічних публікацій Pub Med. Узагальнюючий метод та метод системного аналізу були використані в даному дослідженні.

Результати дослідження. Вальгусна деформація стопи (Hallux valgus) – одна з найпоширеніших ортопедичних патологій. Це особлива форма поперечної плоскостопості, для якої характерне викривлення великого пальця ноги. Викривлення призводить до зміни форми передньої частини стопи: вона розширюється та розгортається назовні.

Мільйони людей у світі страждають від захворювання, що в народі іменується “кісточка на нозі”, а по-науковому — вальгусна деформація стопи і першого пальця. Причиною даної патології найчастіше виступає взуття з завуженим коротким носком і дуже високим каблуком, генетична схильність і слабкість зведення стопи. У групі ризику знаходяться професійні спортсмени, пальці ніг яких часто травмуються (футболісти, гімнасти і так далі). Танцюристи також постійно отримують забиття, вивихи і переломи, що ведуть до раннього формування вальгусної кісточки. Лікування кісточок на ногах проводиться консервативним і хірургічним методами.

Вальгусний дефект розвивається повільно. Мінусів у цьому більше ніж плюсів: хворобу складно зловити на ранніх стадіях. Спочатку стає незручним будь-яке взуття, потім починають боліти стопи. Головний симптом Hallux valgus — відхилення великого пальця назовні з утворенням кісткового наросту біля основи — теж проявляється поступово.

Причин вальгусної деформації великого пальця і стопи досить багато і найчастіше їх комбінація приводить до розвитку цього захворювання. Крім того, відсутність профілактичних заходів у потенційно схильних людей приводить до раннього виникнення та прогресування деформації стопи.

Висновки. Підсумовуючи сказане вище, можна впевнено стверджувати, що халлюкс вальгус (hallux valgus) – це комплексне захворювання стопи, яке потребує професійної консультації, правильного підходу та лікування у ортопеда-травматолога. На основі дослідження даної теми можна стверджувати, що у випадку охорони здоров'я стоп існує старий, добре відомий принцип: профілактика набагато ефективніше лікування. Якщо ми належним чином подбаємо про здоров'я наших ніг, ймовірність появи вальгуса, безумовно, буде зведена до мінімуму.