

Conclusions. A small amount of recurrence indicates that the use of a Nd:YAG 1064 nm laser with the parameters of the spot size of 4 mm, with fluence 180-200 J/cm² and pulse durations 15-20 ms is effective for selective photothermolysis of varicose veins of less than 4 mm in diameter with a depth of 4 - 5 mm (p < 0,05).

References:

- [1] Rabe E., Guex J.J., Puskas A., Scuderi A., Fernandez Quesada F., VCP Coordinators Epidemiology of chronic venous disorders in geographically diverse populations: results from the Vein Consult Program. *Int Angiol.* 2012;31. PMID: 22466974
- [2] Wittens C, Davies A H, Bækgaard N et al. (2015). Editor's choice—management of chronic venous disease: clinical practice guidelines of the European Society for Vascular Surgery (ESVS) *Eur J Vasc Endovasc Surg.* 49(6). doi:10.1016/j.ejvs.2015.02.007
- [3] Gold MH, Biron J, Sensing W. (2019) Evaluation of a new diode laser for the treatment of lower extremity leg veins. *J Cosmet Dermatol.* 2019;18. <https://doi.org/10.1111/jocd.12923>
- [4] Ianosi NG, Calbureanu-Popescu MX, Dragusin L, Ianosi SL (2018). Treatment of Lower Limbs Telangiectasias with Nd:Yag Laser-Prospective Study on 446 Patients. *Curr Health Sci J.* 2018;44(3). DOI: 10.12865/CHSJ.44.03.06

DOI 10.36074/18.09.2020.v2.20

ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ В СВЕТЕ ТИПОЛОГИЧЕСКИХ АСПЕКТОВ

Елена Ткаченко

канд. мед. наук, ассистент

Украинская медицинская стоматологическая академия

Отман Гужили

студент

Украинская медицинская стоматологическая академия

УКРАИНА

Вопросы о здоровом образе жизни поднимаются специалистами из различных стран мира, принадлежащими к разным направлениям Науки.

В Малайзии созданы специальные опросники, позволяющие распознать и понизить выраженность депрессии у подростков (этно-возрастной аспект) [1]. В Иране было проведено исследование, 66% из участников которого были женщины в возрасте 40±4,6 лет, проживающие в сельской местности (этно-гендерно-возрастной типологический аспект плюс принятие во внимание, жителем города или сельской местности являются испытуемые) по формированию и даже стимулированию здорового образа жизни (health promotion life style) [2]. На это направлены усилия учёных из различных стран мира и разных направлений Науки о Человеке. Этнический аспект плюс учёт конституции на основе проведения антропометрических измерений были теми типологическими аспектами, которые оказались принятыми во внимание иранскими исследователями, работа которых продемонстрировала, что наивысший уровень потребления в пищу комплексных углеводов имел обратно пропорциональную зависимость с возникновением заболевания коронарной

артерии, а наивысший уровень принятия в пищу простых углеводов увеличивал риск данного заболевания относительно контрольной группы [3]. Как известно, в женском организме после прекращения гормонообразующей функции яичников происходит увеличение массы тела, возрастает риск сердечно-сосудистой патологии, так как эстрогены обладают кардиопротекторными свойствами (до этого возраста женщин опережают мужчины по заболеваемости сердечно-сосудистой системы). Иранские учёные (этнический аспект) посвятили свою работу изучению вклада антропометрических индексов (конституциональный аспект) у лиц обоего пола (гендерный аспект) в развитие сердечно-сосудистой патологии, сравнивая студентов (возрастной аспект), которые занимались и не занимались физическими упражнениями, обнаружив, что избыточная масса тела вносит значительный вклад в данный морбидный фон, и что образовательные программы по воспитанию у подрастающего поколения знаний необходимости обязательных физических тренировок существенно положительно улучшали ситуацию и снижали риск сердечно-сосудистой патологии [4]. Также проводилась работа иранских сотрудников Центра и Института исследований здоровья у 40-60-летних испытуемых обоих полов, и были получены результаты относительно положительного влияния программ здорового питания и адекватных физических нагрузок у них на биохимические показатели крови и состояние здоровья (этно-гендерно-возрастной аспект плюс конституциональный) [5]. Нам встретилась работа иранских учёных в этно-возрастном аспекте, согласно результатов которой активное участие в образовательных программах может увеличить счастье и удовлетворённость жизнью у лиц пожилого возраста (60-70 лет) [6]. Блок работ с этно-гендерно-возрастным аспектом относится к воспитанию здорового образа жизни у студентов обоих полов из различных стран, например, иранских (духовное здоровье оказалось лучше у лиц женского пола, у замужних и женатых студентов обоего пола, в то же время возраст, образование, положение на службе, место жительства не могли предсказать уровень духовного здоровья у студентов медицинского университета) [7]. В Иране созданы шкалы оценивания здорового образа жизни для студентов (этно-возрастной аспект) [8]. Проводится сравнение и изучение в комплексе стимулирующего здоровья образа жизни и локуса контроля здоровья в Иране при артериальной гипертензии, принимая во внимание пол и возраст испытуемых (этно-гендерно-возрастной типологический аспект плюс локус контроля) [9]. Имеется мнение о необходимости создания целых программ по улучшению сопротивляемости организма и способствующего здоровому образу жизни поведению при различных заболеваниях (этнический аспект). Например, такие программы созданы и развиваются в Иране по тиреоидной дисфункции [10], талассемии [11]. В настоящее время компьютеризация занимает важное место в жизни населения в различных уголках Земли. Неправильное использование компьютера в плане расчёта режима работы-отдыха, чрезмерного использования игр имеет пагубное влияние на орган зрения, психологическое состояние людей, может привести к развитию так называемой эпи-готовности головного мозга, при которой на электроэнцефалограмме отмечаются изменения, свойственные эпилепсии, но судорог не отмечается. Особенно нужны образовательные и воспитательные программы по здоровому образу жизни в данном аспекте у детей и подростков. Такие работы отражают этнический, этно-возрастной типологические аспекты, этно-гендерно-возрастной (если касаются парней подросткового периода, например). Нам

встретилась работа корейских учёных по корреляционному анализу активности, связанной с компьютером, и таковой по сохранению и увеличению здорового образа жизни [12].

Таким образом, типологические аспекты действительно вносят вклад в вопросы здорового образа жизни, и их изучение представляет собой важную задачу учёных из различных стран мира, которые занимаются разными сторонами Науки и Человеке.

Список использованных источников:

- [1] Abd Latiff, L., Siew Chin, Y., Awang, H., Adznam Siti, N.A. (2020). Designing and Validating a Questionnaire on Healthy Lifestyle to Reduce Depressive Symptoms among Adolescents. *Iranian Journal of Psychiatry*. 15(1). 27-40.
- [2] Ataei, J., Kamran, A., Shekarchi, A.A., Etebar, I., Haghiri, I., Gorbani, M. (2019). *Journal of Health and Hygiene*. 9(5). 530-540.
- [3] Gholizadeh, E., Ayremlou, P., Nouri Saeidou, S., Rezazadeh, A. (2019). The Relationship between Food Security and Type of Carbohydrate Consumed among Coronary Heart Patients: a Case-Control Study. *Journal of Health and Hygiene*. 9(5). 510-520.
- [4] Arabmomeni, A. (2019). Comparison of Anthropometric Indices and Cardiovascular Risk Factors in Active and Inactive Faculty Members of Islamic Azad University of Khomeinishahr. *Journal of Jiroft University of Medical Sciences*. 6(1). 132-144.
- [5] Mouodi, S., Hosseini, S.R., Ghadimi, R., Graham Cumming, R., Bijani, A., Mouodi, M., Zahed Pasha, Y. (2019). *Journal of Research in Health Sciences (JRHS)*. 19(1). 1-8.
- [6] Mohammad Mehr, M., Zamani Alavijeh, F., Hasanzadeh, A., Fasihi, T. (2019). Effect of Healthy Lifestyle Educational Programs on Happiness and Life Satisfaction in the Elderly: A Randomized Controlled Trial Study. *Salmand*. 13(4). 440-451.
- [7] Farshadnia, E., Sadighpour, M., Borji, M., Khorrami, Z., Memaryan, N. (2020). The Role of Demographic Factors in the Spiritual Health of the Students of Iran University of Medical Sciences. *International Journal of Medical Sciences*. 14(1). 1-5.
- [8] Ahmadi, Y., Abdolkarimi, M., Sayadi, A.H., Asadpour, M. (2019). Validity and Reliability of the Healthy Lifestyle Measurement Scale of First-Level Students Based on Theory of Planned Behavior. *Journal of Jiroft University of Medical Sciences*. 6(1). 157-567.
- [9] Afsahi, F., Kachooei, M. (2019). Comparison of Health-Promoting Lifestyle and Health Locus of Control in Individuals with Hypertension and healthy Individuals. *International Journal of Behavioral Sciences*. 13(3). 111-116.
- [10] Zare, S., Alipour, A., Aliakbari Dehkordi, M. (2019). Comparison of Resiliency and Health-promoting lifestyle between individuals with Thyroid dysfunction disease and healthy people. *Research in Psychological Health*. 13(2). 20-32.
- [11] Ghorbani Aliabadi, E., Mirrashidi, F.S., Kiani, A., Shahrokhi Sardoo, E. (2019). Investigating the causes of Beta Thalassemia after Start of Prevention Program in Jiroft City during 2011-2015. *Journal of Jiroft University of Medical Sciences*. 6(1). 168-177.
- [12] Rezaei, M., Chung, M., Jeong, T. (2018). Statistical Data Analysis on the Trends of Time Series Activities: Potential Correlation between Computer-based Activity and Health Lifestyle Activity. *Iranian Journal of Public Health*. 47(9). 1291-1298.