

**ФГБОУ ВО «Донецкий государственный медицинский университет имени М. Горького»
Министерства здравоохранения Российской Федерации
НИИ Репродуктивного здоровья детей, подростков и молодежи**

ВОЗМОЖНОСТИ ИНТЕРВАЛЬНОЙ ГИПОКСИЧЕСКОЙ ТРЕНИРОВКИ В КОМПЛЕКСНОМ ЛЕЧЕНИИ НАРУШЕНИЙ МЕНСТРУАЛЬНОГО ЦИКЛА НА ФОНЕ ХРОНИЧЕСКОГО СТРЕССА У ДЕВОЧЕК-ПОДРОСТКОВ

**Игнатенко Г.А. – чл.-кор. НАМНУ, д. м. н., профессор, ректор
ФГБОУ ВО ДонГМУ Минздрава России, Герой Труда Донецкой
Народной Республики**

**Золото Е.В. – д. м. н., директор НИИ РЗДПМ ФГБОУ ВО ДонГМУ
Минздрава России, внештатный республиканский детский
специалист по акушерству и гинекологии МЗ ДНР, доцент,
профессор кафедры акушерства, гинекологии, перинатологии.**

Интервальная гипоксическая тренировка (ИГТ)

Гипоксический стимул вызывает:

- активацию всех этапов транспорта кислорода к тканям
- повышение кислородной емкости крови
- расширение капиллярной сети и образование новых капилляров
- улучшение периферического кровообращения в органах-мишенях
- интенсификацию тканевого дыхания

повышение сродства
конечного фермента
дыхательной цепи
цитохромоксидазы
к кислороду

увеличение
количества
митохондрий
в клетках

Чередование подачи
пациентам «горного»
воздуха с нормоксией
в обычных условиях

- ✓ Мобилизация адаптационных резервов организма
- ✓ Улучшение функциональных показателей организма

Показания для ИГТ у девочек-подростков с НМЦ на фоне хронического стресса

✓ снижение неспецифической резистентности

✓ неспецифический характер заболевания

✓ НМЦ более 2 лет, частые рецидивы

✓ недостаточная эффективность проводимого комплексного лечения

Сравнимые группы

Девушки-подростки 13–18 лет с НМЦ, n = 33

✓ методы немедикаментозной коррекции
(модификация образа жизни, психологическое консультирование,
диета, комплекс ЛФК)

**Подгруппа воздействия
n = 16:**

✓ методы немедикаментозной
коррекции

+ курс ИГТ



**Подгруппа сравнения
n = 17:**

✓ методы немедикаментозной
коррекции

**Группа контроля – девушки-подростки
13–18 лет без НМЦ, n = 30**

Методы обследования

✓ Сбор анамнеза

✓ Антропометрия

✓ Социально-демографический опрос

✓ Оценка психоэмоционального состояния

✓ Лабораторно-инструментальные исследования

Характеристика менструального цикла:

- ✓ регулярность
- ✓ продолжительность
- ✓ дисменорея
- ✓ влияние дисменореи на качество жизни

Пребывание в условиях военного конфликта

```
graph TD; A[Пребывание в условиях военного конфликта] --> B[Пониженный самоконтроль менструального цикла]; B --> C[Дисгормональные и метаболические расстройства]; C --> D[НМЦ];
```

**Пониженный самоконтроль
менструального цикла**

**Дисгормональные
и метаболические расстройства**

НМЦ

НМЦ у девочек-подростков




Методы лечения

Немедикаментозная коррекция

- ✓ Модификация образа жизни
- ✓ Психологическое консультирование
- ✓ Диета
- ✓ Комплекс ЛФК

Интервальная гипоксическая тренировка

- ✓ **Аппарат гипокситерапии «Био-Нова-204»** (содержание кислорода 10–16 %)
- ✓ **Подготовка** (проба Штанге, 10-минутный гипоксический тест)
- ✓ **Циклический фракционный режим (масочный вид дыхания):**
 - дыхание гипоксической газовой смесью
 - 2–5-минутные циклы гипоксических воздействий с 5-минутными периодами нормоксической респирации
 - общая продолжительность сеанса – 1 час
 - 10 сеансов на курс лечения



Благодарим за внимание

- Наши контакты: nii-mps@zdravdnr.ru;
- nii-mps@dnmu.ru
- телеграмм: +380 (50) 137-30-07
- Золото Елена Викторовна