

ОПЫТ ПРИМЕНЕНИЯ АНАТОМО-ФИЗИОЛОГИЧЕСКОЙ ПОДУШКИ «АСОНИЯ» ДЛЯ УЛУЧШЕНИЯ ЭМОЦИОНАЛЬНОГО СОСТОЯНИЯ.

Лешин В.В., Борисов И.О.

Орловский государственный университет, медицинский институт, кафедра нормальной физиологии, г. Орел

Давно известно, что состояние сна является целебным и омолаживающим. К сожалению, мы часто именно у сна пытаемся оторвать лишние часы для развлечений, завершения второстепенных дел, неважной работы или ещё чего-то. На нарушение сна организм всегда реагирует самым непредсказуемым образом. В первую очередь это скажется на умственных способностях. В результате недосыпания мы становимся более раздражительными. Когда человек спит, то ему только кажется, что его мозг бездействует, на самом деле мозг не только сохраняет свою активность, но и повышает её. Не менее важно на чем и как мы спим. Правильный сон лучше помогает избежать головных болей, плохого настроения, быстрой утомляемости. Поэтому и к выбору подушки нужно подойти с особой тщательностью. «Асония» - это анатомо-физиологическая подушка нового поколения, обладающая уникальными свойствами, обусловленными особенностями её строения. Наполнителем подушки служат микрогранулы, в основе производства которых лежат нанотехнологии. Данный наполнитель обладает целым рядом уникальных физических свойств, позволяющих получать положительные терапевтические эффекты. К таким эффектам можно отнести свойство псевдожидкости, создающее эффект псевдоневесомости. Впервые это свойство наполнителя использовалось в кроватях для ожоговых центров, с целью создания противопролежневого и ранозаживляющего эффектов, обусловленных минимальным давлением на поражённые участки тела. В отсутствие силы тяжести улучшается кровоснабжение органов и тканей, происходит дополнительное раскрытие капилляров и улучшение трофики, что позволяет репаративным процессам протекать более интенсивно. Создавая состояние псевдоневесомости, подушка «Асония» приводит к максимальному расслаблению мышц шейного и верхнего грудного отделов позвоночника. Она идеально принимает форму головы и шеи, обеспечивая комфортный сон. Это выгодно отличает подушку «Асония» от всех имеющихся на рынке ортопедических подушек. Вышеизложенные особенности делают подушку незаменимой для профилактики таких патологий, как шейный и грудной остеохондрозы, сколиоз, плече-лопаточный периартрит. Важно, что при данных заболеваниях происходит не только снятие болевого синдрома, но и улучшение мозгового кровообращения. Наполнитель подушки «Асония» аккумулирует энергию, равномерно распределяет ее по всей толщине наполнителя. В течении года наблюдалось 480 человек, из которых 34 мужчин и 446 женщин. По возрастным группам распределение было следующим: до 3-х лет – 5 чел, 3-10 лет – 22 чел, 10-16 лет – 31 чел (ИТОГО 58 детей); от 18 до 35 – 118 чел, 35-50 – 136 чел, старше 50 лет – 168 чел. Продолжительность нарушения сна составляла от 10 дней до года и более. Частота нарушения сна колебалась от 1 до 7 ночей в неделю. Нарушения сна были как спонтанными (у 312 человек – 79,6%), так и связанными со стрессиндуцирующими событиями (у 80 человек – 20,4%). Ежемесячно проводилось анкетирование по анкете бальной оценки субъективных характеристик сна. Через год использования подушки «Асония» 392 пациента, страдавших нарушением сна, распределялись следующим образом: 259 человек (66%) – 22 и более баллов (норма), 112 человек (29%) – 19-21 балл (пограничное состояние), 21 человек (5%) – менее 19 баллов (нарушение сна). Следует отметить улучшилось эмоционального состояние наблюдаемых; на нормализацию сна уходило от 7 дней до 1 года в зависимости от возраста, соматического состояния пациентов и клинической выраженности нарушения сна. Наши наблюдения показали, что из всех 392 пациентов, страдающих различными нарушениями сна, сон нормализовался у 304 человек (77,5%), у 67 человек (17%) сохранялось пограничное состояние и лишь у 21 человека (5,5%) улучшение сна не наблюдалось. Таким образом, использование анатомо-физиологической подушки нового поколения «Асония» способствует устранению различных нарушений ночного сна, уменьшению дневной сонливости и улучшению эмоционального состояния наблюдаемых.

ЛИТЕРАТУРА

1. Сборник научных тезисов и статей «Здоровье и образование в XXI веке». 2009. Т. 11. № 4.
2. Сборник научных тезисов и статей «Здоровье и образование в XXI веке». 2008. Т. 10. № 4.
3. Сборник научных тезисов и статей «Здоровье и образование в XXI веке». 2007. Т. 9. № 4.
4. Сборник научных тезисов и статей «Здоровье и образование в XXI веке». 2006. Т. 8. № 4.
5. Сборник научных тезисов и статей «Здоровье и образование в XXI веке». 2005. Т. 7. № 4.
6. Сборник научных тезисов и статей «Здоровье и образование в XXI веке». 2004. Т. 6. № 4.
7. Сборник научных тезисов и статей «Здоровье и образование в XXI веке». 2003. Т. 5. № 4.
8. Сборник научных тезисов и статей «Здоровье и образование в XXI веке». 2002. Т. 4. № 4.
9. Сборник научных тезисов и статей «Здоровье и образование в XXI веке». 2001. Т. 3. № 4.
10. Сборник научных тезисов и статей «Здоровье и образование в XXI веке». 1999. Т. 2. № 4.
11. Электронный сборник научных трудов «Здоровье и образование в XXI веке». 2009. Т. 11. № 12.
12. Электронный сборник научных трудов «Здоровье и образование в XXI веке». 2008. Т. 10. № 12.
13. Электронный сборник научных трудов «Здоровье и образование в XXI веке». 2007. Т. 9. № 12.
14. Электронный сборник научных трудов «Здоровье и образование в XXI веке». 2006. Т. 8. № 12.

15. Электронный сборник научных трудов «Здоровье и образование в XXI веке». 2005. Т. 7. № 12.
16. Электронный сборник научных трудов «Здоровье и образование в XXI веке». 2004. Т. 6. № 12.
17. Электронный сборник научных трудов «Здоровье и образование в XXI веке». 2003. Т. 5. № 12.
18. Электронный сборник научных трудов «Здоровье и образование в XXI веке». 2002. Т. 4. № 12.
19. Электронный сборник научных трудов «Здоровье и образование в XXI веке». 2001. Т. 3. № 1.