

# **ИСПОЛЬЗОВАНИЕ НОРМОБАРИЧЕСКОЙ ИНТЕРВАЛЬНОЙ ГИПОКСИЧЕСКОЙ ТРЕНИРОВКИ ДЛЯ УЛУЧШЕНИЯ СОСТОЯНИЯ ОРГАНИЗМА БЕРЕМЕННЫХ С ПАТОЛОГИЕЙ БЕРЕМЕННОСТИ**

Цыганова Т.Н.

В патогенезе гестоза важную роль играет гипоксия. Мы использовали нормобарическую интервальную гипоксическую тренировку (ИГТ) для профилактики этого заболевания. Обследовано 140 беременных женщин в процессе адаптации к ИГТ. Оценивали общее состояние, проводили лабораторные исследования беременных, морфологические исследования. Обнаружена четкая тенденция к снижению показателей давления. В родах поздний токсикоз уменьшился в 4,1 раза, гипотрофия плода в 2,7 раза, хроническая внутриутробная гипоксия плода - в 4,4 раза, запоздалые роды - в 2,8 раза, преждевременные роды - в 2,5 раза. Интервальная гипоксическая тренировка вызывает в плаценте комплекс адаптационных структурных изменений, которые способствуют активации газообмена и транспорта метаболитов через плацентарный барьер. ИГТ улучшает снабжение плода кислородом, способствует рождению здорового потомства. Полученные данные свидетельствуют о высокой эффективности интервальной гипоксической тренировки в отношении здоровья матери и рождения потомства с более высокими параметрами здоровья.

## **THE USE OF NORMOBARIC INTERMITTENT HYPOXIC TRAINING FOR IMPROVEMENT OF HEALTH OF PREGNANT WOMEN HAVING PREGNANCY PATHOLOGIES**

Tsyganova T.N.

Hypoxia plays an important role in the pathogenesis of gestosis. We used the normobaric hypoxic training (IHT) as a preventive means for this disorder. 140 pregnant women were examined in the course of their adaptation to IHT. General condition was assessed, and laboratory assays and morphological studies were conducted. A clear trend towards lower pressure indices was observed. Late toxicosis at delivery was reduced 4.1-fold; hypotrophy of the fetus, 2.7-fold; chronic intrauterine hypoxia of the fetus, 4.4-fold; delayed delivery and premature delivery were reduced 2.9-fold and 2.5-fold, respectively. IHT induces a complex of adaptation processes in the placenta which promote activation of gas exchange and metabolite transport across the placental barrier. IHT improves the supply of oxygen to the fetus and favors delivery of healthy newborns. The obtained data are indicative of a high efficiency of intermittent hypoxia training with respect to maternal health and delivery of newborns with better health parameters.