

ВЛИЯНИЕ ФИЗИЧЕСКИХ НАГРУЗОК НА ЧЕЛОВЕКА С ИШЕМИЧЕСКОЙ БОЛЕЗНЬЮ СЕРДЦА**Назарова Ольга Кирилловна**

студент, ФГБОУ ВО Кемеровский государственный медицинский университет, РФ, г. Кемерово

Мамаев Евгений Александрович

научный руководитель, старший преподаватель, ФГБОУ ВО Кемеровский государственный медицинский университет, РФ, г. Кемерово

EFFECT OF PHYSICAL ACTIVITY ON PERSON WITH CORONARY HEART DISEASE***Olga Nazarova****Student, Kemerovo State Medical University, Russia, Kemerovo****Evgeniy Mamaev****Scientific adviser, Senior Lecturer, Kemerovo State Medical University, Russia, Kemerovo*

Аннотация. В данной статье рассматривается тема, которая касается абсолютно каждого человека на планете — это тема здоровья. Как физические нагрузки влияют на организм с ишемической болезнью сердца?

Abstract. this article discusses a topic that concerns absolutely every person on the planet — this is the topic of health. How does physical activity affect the body with coronary heart disease?

Ключевые слова: здоровье, физическая нагрузка, ИБС, ишемическая болезнь сердца, ЛФК, лечебная физическая культура, сердечно-сосудистые заболевания

Keywords: health, physical activity, coronary heart disease, exercise therapy, therapeutic physical culture, CVD, cardiovascular diseases.

Данную статью я хочу начать с самого главного: определение термина здоровье. Многие считают - это отсутствие болезней и внешних дефектов, но это совершенно не так. Здоровье - состояние полного физического, духовного и социального благополучия, а не только отсутствие болезни и физических дефектов. ИБС - острое или хроническое поражение сердечной мышцы (миокард), вызванное уменьшением кровоснабжения сердца из-за патологических процессов в венечных артериях. ИБС - наиболее распространённое заболевание среди сердечнососудистых заболеваний, с высокими показателями смертности.

Физическая реабилитация пациентов, страдающих ишемической болезнью сердца (ИБС),

включает в себя применение лечебной физкультуры. Проанализируем положительное воздействие физической активности на состояние больных ИБС, поскольку регулярная физическая нагрузка является безусловно полезной для всех и каждого человека. Здоровым людям она помогает предотвратить возникновение заболеваний, а тем, кто уже перенес сердечные проблемы, физическая реабилитация сокращает время восстановительного периода и препятствует возникновению рецидива.

Физические упражнения играют важную роль в восстановлении дыхания и улучшении состояния больного. Однако следует помнить, что назначение лечебной гимнастики должно осуществляться исключительно врачом. Неправильная самостоятельная физическая активность или чрезмерная нагрузка могут негативно сказаться на здоровье пациента. Лечебная гимнастика разрабатывается с учетом индивидуальных особенностей каждого пациента. Врач определяет оптимальный набор упражнений, учитывая общее состояние здоровья, возраст, физическую подготовку и прочие факторы. Кроме того, важно соблюдать регулярность занятий и не перегружать себя физическими нагрузками.

Физическая активность при ИБС помогает:

- держать мышцы в тонусе;
- снизить уровень атерогенных липидов в крови (холестерина, липопротеина низкой плотности и др.), тем самым уменьшить риск появления атеросклероза;
- нормализовать артериальное давление;
- препятствовать образованию тромбов;
- улучшить качество жизни, повысить настроение;
- нормализовать сон;
- предотвратить ожирение и снизить риск развития диабета.

По данным медицинских исследований, люди, которые занимаются лечебной физкультурой после инфаркта, в 7 раз реже страдают рецидивами подобного сердечного приступа и сокращают вероятность наступления смерти в 6 раз.

Особенности физкультуры при ИБС

Для пациентов, страдающих ишемической болезнью сердца, подходят далеко не все типы физической активности, поэтому существуют особенности физкультуры. Вид нагрузки и ее интенсивность определяются лечащим врачом на основании конкретной клинической картины.

1. При умеренной активности ускоряется ход выздоровления, повышаются силы и выносливость организма.
2. При чрезмерной нагрузке может возникнуть стенокардия (Клинический синдром, характеризующийся ощущением дискомфорта за грудиной), что часто приводит к повторному приступу.

Основное внимание уделяется упражнениям, направленные на развитие выносливости. К ним относятся спокойные прогулки пешком, езда на велосипеде, работа по дому, танцы. Нагрузки должны постепенно увеличиваться. При этом частота сердечных сокращений должна повышаться не более чем на 15-20 ударов в мин.

Но несмотря на всю пользу от физической нагрузки, для таких людей имеются противопоказания и показания. Ишемическая болезнь сердца является патологическим состоянием, которое характеризуется сбоями в кровоснабжении миокарда, вследствие поражения коронарных сосудов. Причина данной ситуации заключается в нехватке кислорода, поступающего в сердце с кровью. Показаниями к выполнению лечебной гимнастики являются острая форма ИБС (при перенесенном инфаркте миокарда) и хроническая (при периодических приступах стенокардии).

Можно подвести итог, лечебная физкультура играет значимую роль в оптимизации жизнедеятельности, способствует восстановлению, как физической работоспособности, так и психологической. Построение урока строится исключительно на индивидуальном подходе,

поскольку превышение интенсивности нагрузки у больных ИБС может привести к приступу стенокардии, в результате чего случится превышение коронарных резервов и развитие тяжелых осложнений. Реабилитация больных с заболеванием ИБС, является важной проблемой в профилактике дальнейшего развития заболевания и появления осложнений (инфаркт миокарда, ишемический инсульт). В последние годы наблюдается значительный рост интереса к физическим методам, физкультуре и спорту, как методам оздоровления и борьбы с ССС, в частности с ИБС. Так как ишемическая болезнь сердца является патологическим состоянием, которое характеризуется сбоями в кровоснабжении миокарда, вследствие поражения коронарных сосудов. Причина данной ситуации заключается в нехватке кислорода, поступающего в сердце с кровью, ЛФК способна улучшить общее состояние здоровья пациента. Регулярные упражнения улучшают кровоток, минимизируют последствия сердечной недостаточности, укрепляют сердечно-сосудистую систему.

Список литературы:

1. Абросимов, В.Н. Ишемическая болезнь сердца: учебное пособие / В.Н. Абросимов и др. – Рязань: РязГМУ им. И.П. Павлова, 2015. – 209 с.;
2. Аронов, Д.М. Как стать здоровым после инфаркта /Д.М. Аронов. – М.: Издательство «Триада-Х», 2002. – 40 с.;
3. Аронов, Д.М. Реабилитация и вторичная профилактика у больных, перенесших острый инфаркт миокарда / Д.М. Аронов, О.Л. Барбараш, М.Г. Бубнова, А.А Долецкий и др. – М.: МЕДпресс-информ, 2014. – 95 с.;
4. Аронов, Д.М. Функциональные пробы в кардиологии / Д.М. Аронов, В.П. Лупанов. – 3-е изд. – М.: МЕДпресс-информ, 2007. – 328 с.;
5. Белая, Н.А. Лечебная физическая культура и массаж / Н.А. Белая – М.:Советский спорт, 2001 – 272 с.;
6. Браун Дж. Психосоматический подход // Психосоматика: Взаимосвязь психики и здоровья: хрестоматия / сост. К.В. Сельченко. – Минск: Харвест, 1999. – 42-69 с.;
7. В.Б. Красницкий. – М.: «Санофи-Авентис групп», 2010. – 132 с.;
8. Буйкова, О.М. Функциональные пробы в лечебной и массовой физической культуре: учебное пособие / О.М. Буйкова, Г.И. Булнаева. – Иркутск: ИГМУ, 2017. –24;
9. Гасилин, В.С. Поликлинический этап реабилитации больных инфаркта миокарда. Кардиология. / В.С. Гасилин. – М.: Медицина, 1984. – 145 с.;
10. Гуревич, М.А. Хроническая ишемическая болезнь сердца: руководство для врачей / М.А. Гуревич. – 2-е изд., переработанное и дополненное – М.: Медицина, 2003. – 574 с