

Родионова Светлана Сергеевна, студент

ФГБОУ ВО ИГМУ Минздрава России, Россия, г. Иркутск

Пошвенчук Борис Леонидович, старший преподаватель,

ФГБОУ ВО ИГМУ Минздрава России, Россия, г. Иркутск

ЗАНЯТИЯ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРОЙ ЛЮДЕЙ С ДИАГНОЗОМ БРОНХИАЛЬНАЯ АСТМА

Аннотация: В данной статье рассматривается специфика спортивных занятий для людей с бронхиальной астмой. Влияние физической активности на жизнь людей с данным заболеванием. Важно ли заниматься спортом или противопоказано. Показания и противопоказания к занятиям спортом.

Ключевые слова: бронхиальная астма, задачи, ЛФК, физические упражнения.

Annotation: This article discusses the specifics of sports activities for people with bronchial asthma. The impact of physical activity on the lives of people with this disease. Is it important to exercise or is it contraindicated. Indications and contraindications to sports.

Keywords: bronchial asthma, tasks, exercise therapy, physical exercises.

Актуальность темы заключается в том, что люди с диагнозом «Бронхиальная астма» считают, что они не могут вести нормальный образ жизни и наличие заболевания для них является приговором. Основываясь на статистику, можно сказать о том, что число людей с данным заболеванием удваивается каждое десятилетие. Но это не так, главное подобрать правильный подход к тренировкам, своему режиму и рациону питания.

Цель данного исследования – рассмотреть распространенность данного заболевания, возможность занятия спортом людей с диагнозом бронхиальная астма, а также ограничения. Проверить эффективность ЛФК.

Бронхиальная астма - гетерогенное заболевание, которое характеризуется хроническим воспалением дыхательных путей и диагностируется по респираторным симптомам одышки, свистящего дыхания, переменных по длительности и интенсивности, в сочетании с лабильной обструкцией дыхательных путей, стеснения в груди или кашля [2].

Диаграмма 1: Соотношение встречаемости бронхиальной астмы к другой патологии дыхательной системы.



Это говорит о том, что бронхиальная астма встречается чаще, чем другая патология дыхательной системы и следует обращать на нее внимание.

Клиническая картина. Основным признаком бронхиальной астмы является приступ удушья, который чаще всего провоцируется контактом с аллергеном, обострением бронхолегочной инфекции, физической нагрузкой. Приступу может предшествовать охлаждение, курение [3].

Задачи ЛФК при бронхиальной астме:

- ликвидировать или уменьшить закупорку бронхов;

- восстановить оптимальную биомеханику внешнего дыхания;
- увеличить подвижность грудной клетки и силу дыхательных мышц;
- восстановить баланс между процессами торможения и возбуждения в ЦНС;
- научить пациента приемам расслабления, аутогенной тренировки, создать мотивацию к самостоятельным занятиям, обучить самоконтролю;
- научить приемам «кашлевой дисциплины»;
- предотвратить возможное развитие эмфиземы.
- улучшить дренажную функцию бронхов.

При занятиях физическими упражнениями при бронхиальной астме противопоказаны любые перегрузки. Нельзя продолжать заниматься, если замечены первые признаки приступа удушья: спазм, кашель, неровное дыхание. Стоит исключить выполнение упражнений без перерыва на установление спокойного дыхания, интенсивный бег. В помещении, где проводится сеанс лечебной физкультуры, должны быть заблаговременно проведены проветривание и влажная уборка. Противопоказано заниматься на улице в неблагоприятных погодных условиях (дождь, ветер, слишком холодная погода), так как любое переохлаждение может вызвать приступ удушья.

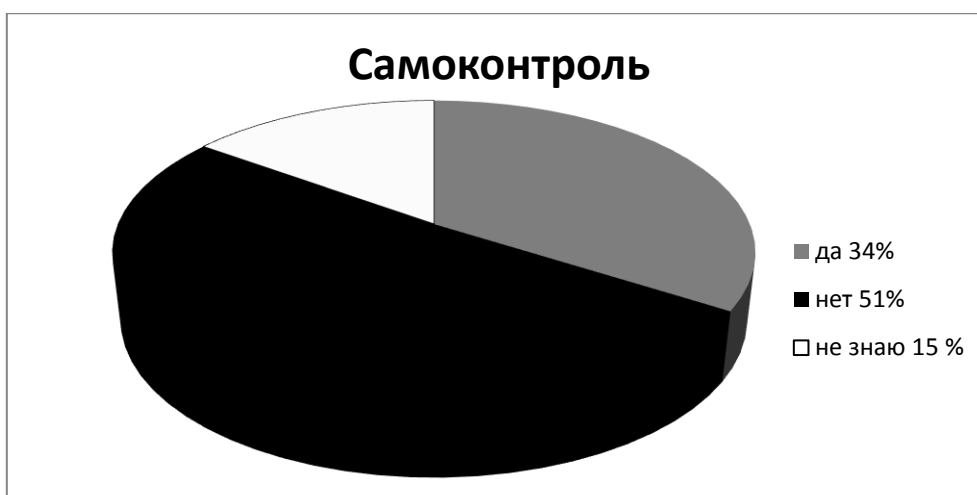
Показания к назначению ЛФК:

Лечебная гимнастика показана всем больным с бронхиальной астмой вне приступа.

Противопоказания к назначению ЛФК: астматический статус; легочно-сердечная недостаточность III степени; одышка более 25 дыханий в минуту; тахикардия более 120 уд/мин; температура выше 38 °С.

Мною было проведено несколько опросов. Первый заключается в уровне информированности людей, имеющих бронхиальную астму о том что ее можно самостоятельно контролировать. Получены следующие результаты.

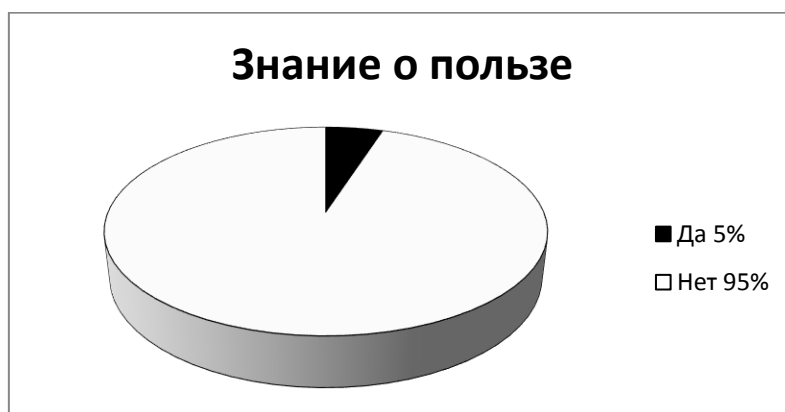
Диаграмма 2: Осведомленность людей с бронхиальной астмой о ее самоконтроле



Можно сказать, что большинство опрошенных не знают о том, что бронхиальная астма не лечится, но ее можно контролировать.

Следующий опрос заключался в том, чтобы узнать, знают ли пациенты о пользе занятиями ЛФК при бронхиальной астме.

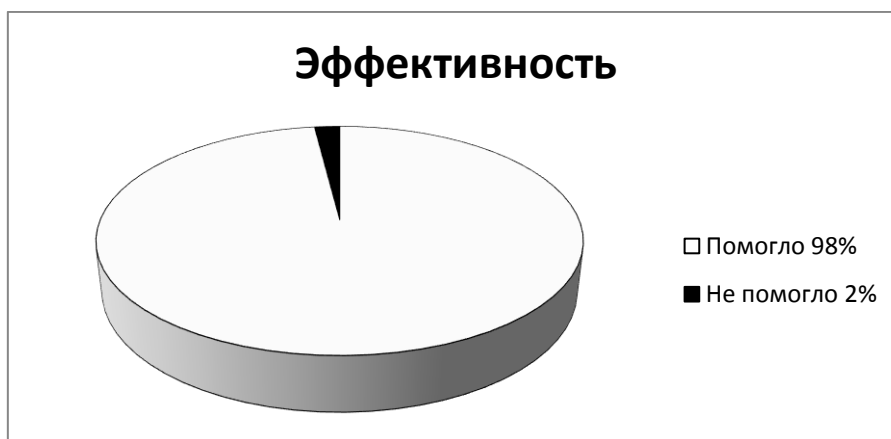
Диаграмма 3: Показатель знания о пользе занятиями ЛФК при бронхиальной астме



Опрос показал, что большинство пациентов не знают о том, как занятие ЛФК поможет облегчить течение их заболевания.

Затем был проведен эксперимент. Упражнения были взяты с книги Э.В. Смолева – «Сестринское дело в терапии с курсом первичной медицинской помощи» [1]. В нем участвовало около 30 человек разной возрастной группы. Это помогло оценить эффективность занятия ЛФК по комплексу, описанному в книге. Результаты были следующими.

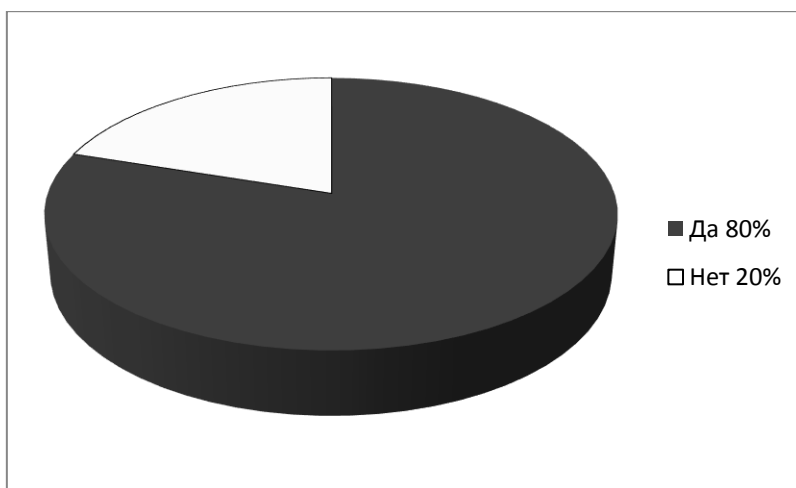
Диаграмма 4: Мнение пациентов об эффективности комплекса пройденных упражнений



Был подведен итог по результатам которого можно сказать, что большинству участвующих занятия ЛФК оказались полезными. Они стали чувствовать себя лучше. А по результатам исследования отметилось уменьшение бронхоспазма, улучшение газообмена, нормализация тонуса ЦНС, начала укрепляться дыхательная мускулатура, увеличилась подвижность диафрагмы и грудной клетки, повысилась адаптация к физическим нагрузкам. Но также у нас остался небольшой процент людей для которых занятия ЛФК не оказалось полезно. Это может быть связано с нарушением техники проведения физических упражнений.

Дальше снова был проведен опрос о том, станут ли пациенты дальше продолжать занятия ЛФК.

Диаграмма 5: Опрос: станут ли в будущем пациенты продолжать занятия ЛФК?



Большая часть участников эксперимента сделала выбор в пользу ЛФК. Они согласны с тем, что бронхиальная астма требует постоянного лечения, а занятия ЛФК помогают им чувствовать себя лучше.

Итак, можно сказать о том, что рекомендованные гимнастические упражнения при бронхиальной астме являются эффективными. Они помогают снизить тяжесть и частоту приступов. Такая нагрузка должна присутствовать у всех больных с заболеванием «бронхиальная астма». Гимнастические упражнения могут помочь больному бронхиальной астмой справляться с первыми признаками удушья и научиться дозировать физические упражнения для поддержания мышечной активности без вреда своему здоровью. Важно начинать делать упражнения под присмотром врача.

Библиографический список:

1. Ачкасов Е. Е., Таламбум Е. А., Хорольская А. Б. Лечебная физическая культура при заболеваниях органов дыхания / Ачкасов Е. Е., Таламбум Е. А., Хорольская А. Б., Руненко С. Д., Султанова О. А., Красавина Т. В., Мандрик Л. В. М.: Триада–Х, 2011. [Электронный ресурс] с.27-31 – Режим доступа: <https://www.sechenov.ru/upload/iblock/df9/df97b3c068ebd00049d58e91b01d8d75.pdf>.
2. Учебное пособие (ФГБОУ ВО ИГМУ Минздрава России) – Бронхиальная астма, Т.В.Бараховская с.6 [Электронный ресурс] – Режим доступа: https://mir.ismu.baikal.ru/src/downloads/f62c4779_bronhialnaya_astma.pdf.
3. Э.В. Смолева – Сестринское дело в терапии с курсом первичной медицинской помощи с.106 [Электронный ресурс] – Режим доступа: https://www.cpkmed.ru/materials/El_Biblio/AktualDoc/terapija/8.pdf.