

Новоселова Анастасия Александровна, студент, Кировский государственный медицинский университет, РФ, Кировская область, г. Киров

Калабин Юрий Владимирович, научный руководитель, старший преподаватель кафедры физической культуры, Кировский государственный медицинский университет, РФ, Кировская область, г. Киров

ПРИНЦИПЫ ЛЕЧЕБНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ ПРИ ЗАБОЛЕВАНИЯХ СЕРДЕЧНО-СОСУДИСТОЙ СИСТЕМЫ

Аннотация: В современном обществе заболевания сердечно-сосудистой системы отводятся важное значение в медицине, многие пациенты находятся в группе риска по данной патологии. Основой изучения и актуальности данной проблемы является то, что заболевания сердца являются причиной повышенной смертности и инвалидности населения не только нашей страны, но и многих других стран. В настоящее время проходит огромное количество консилиумов и конференций на тему статьи, безусловно, до сих пор выясняются причины патологии, современные подходы к лечению, профилактике и, самое главное, к реабилитации данных больных. В этой статье рассмотрены виды патологий сердечно-сосудистой системы, основные причины возникновения данных болезней, принципы лечения различными видами комплексов физических упражнений. Тема статьи актуальна, ведь ежегодно распространённость и степень тяжести болезней сердца возрастают, а также проблема стала затрагивать все более молодой и активный возраст.

Ключевые слова: физические упражнения спорт, медицина, комплекс упражнений, патологии сердца.

Abstract: In modern society, diseases of the cardiovascular system play a significant role in medicine, many patients are at risk for this pathology. The basis for

the study and relevance of this problem is that heart disease is the cause of increased mortality and disability of the population not only in our country, but also in many other countries. Currently, there are a huge number of consultations and conferences on the topic of the article, of course, the causes of pathology, modern approaches to treatment, prevention and, most importantly, to the rehabilitation of these patients are still being clarified. This article discusses the types of pathologies of the cardiovascular system, the main causes of these diseases, the principles of treatment with various types of physical exercises. The topic of the article is relevant, because every year the prevalence and severity of heart disease are increasing, and the problem has also begun to affect an ever younger and more active age.

Keywords: physical exercises, sports, medicine, a set of exercises, heart pathology.

В XXI веке увеличивается количество больных с сердечно-сосудистой патологией. Много исследователей и учёных каждый день выясняют причины и обстоятельства, обуславливающие возникновение данных заболеваний. Распространению болезни способствует ряд факторов внешней и внутренней среды (так называемые «факторы риска»):

- высококалорийная пища, богатая насыщенными жирами и холестерином, которая способствует развитию таких заболеваний, как избыточный вес и ожирение;

- вредные привычки;

- «сидячий» образ жизни, стрессовые факторы;

- фон (ряд другие заболеваний, снижающих резистентность организма), наследственные факторы.

Причин и условий возникновения заболеваний сердца на сегодняшний день достаточно разнообразно, это в какой-то степени затрудняет лечебные и профилактические мероприятия. Всегда необходимо точно и досконально изучать анамнез пациента для выяснения этиологии и предотвращения рецидива заболевания.

Как уже говорилось выше, причин возникновения заболевания достаточно огромное количество, следовательно, присутствует многочисленное разнообразие видов патологии, форм и степеней тяжести. Виды заболеваний сердечно-сосудистой системы: дистрофия миокарда, миокардит, эндокардит, врождённые пороки сердца и приобретённые, перикардит, атеросклероз, ишемическая болезнь сердца (стенокардия, инфаркт миокарда), гипертоническая и гипотоническая болезни, тромбофлебит, варикозное расширение вен и многие другие тяжелые заболевания и формы вышесказанных [1].

Лечение заболеваний сердца включает в себя определённый комплекс: это и медикаментозное лечение, и физиотерапия, и санаторно-курортное лечение, а так же физическое развитие. Лечебная физическая культура (ЛФК) – такое средство в общей терапии лечения заболевания, заключающиеся в применении определенного набора физических упражнений и экологических факторов к больному с лечебно-профилактическими целями. Базой этого метода является важная биологическая функция организма – движение.

Физические упражнения улучшают трофические процессы в миокарде, кровотоков и усиливают обмен веществ, в результате чего сердечная мышца укрепляется, чаще сокращается и улучшается жизнеспособность сердца [3].

В зависимости от вида патологии сердца врач-кардиолог назначает определенный набор физических упражнений, отталкиваясь от тяжести заболевания и от состояния пациента. Комплекс ЛФК индивидуален и разнообразен у каждого пациента.

Актуальным и самым распространённым заболеванием сердца является инфаркт миокарда. Это очаг ишемического некроза в сердечной мышце, который вызван острой недостаточностью ее кровоснабжения. Полноценная и адекватная реабилитация такого больного после инфаркта миокарда невозможна без лечебной физкультуры, которую начинают еще на этапе пребывания пациента в постели и строго под контролем специалистов. К самостоятельным занятиям пациент приступает после лечебных мероприятий в

стационаре и дополнительного лечения в реабилитационном центре [2].

Лечебная физкультура способствует восстановлению всех сторон жизнедеятельности: здоровья, настроения, психологического состояния, работоспособности, социальных контактов и является важным средством профилактики повторных инфарктов миокарда и предотвращения дальнейшего развития ишемической болезни сердца.

Главным принципом ЛФК при инфаркте миокарда является дозирование физической нагрузки, использование легко переносимых физических упражнений по количеству повторений и интенсивности их выполнения. Создана определённая схема занятий: утром гигиеническая гимнастика или дозированная ходьба, днем лечебная гимнастика, во второй половине дня - дозированная ходьба.

Следующим распространённым заболеванием является атеросклероз – заболевание, возникающее при образовании холестериновых бляшек на стенках коронарных артерий, которые формируются из-за нарушенного липидного обмена. Патогенез заболевания следующий: стенка артерии утолщается, эластичность её снижается и вовсе утрачивается, сосуд трансформируется с сужением его внутреннего просвета, что мешает нормальному кровотоку сердца [2].

При атеросклерозу основными задачами лечебной физкультуры являются:

- активизация обмена веществ;
- улучшение нервной и эндокринной систем;
- повышение функциональных возможностей всех систем организма.

Комплекс ЛФК при заболеваниях атеросклероза включает в себя следующее:

- длительные прогулки на свежем воздухе;
- гимнастические упражнения;
- плавание, ходьба на лыжах, бег;
- гребля, спортивные игры;

- соблюдение диеты, отказ от вредных привычек;
- желательно работа на свежем воздухе, в лесу, не в грязном, промышленном помещении;
- санаторно-курортное лечение.

Ишемическая болезнь сердца так же довольно тяжелое и важное заболевание. Это целая группа заболеваний, связанных с недостаточным снабжением кровью (ишемия) сердечной мышцы, тем самым уменьшается трофика и питание сердца. Заболевание протекает в несколько последовательных стадий: возникает с атеросклероза коронарных артерий и вызывает кардиосклероз, стенокардию, инфаркт миокарда. К условиям возникновения данной болезни следует отнести стресс, неполноценное питание, малая активность, атеросклероз, хронические системные заболевания и многое другое [5].

Задачи ЛФК при ишемической болезни сердца:

- контроль за работой всех элементов кровоснабжения;
- развитие резервных возможностей сердечно-сосудистой системы человека;
- улучшение коронарного кровообращения;
- улучшение настроения пациента;
- повышение и поддержание физической работоспособности.

К формам ЛФК при ишемической болезни сердца относятся:

- лечебная гимнастика,
- размеренная ходьба,
- физические упражнения в воде и плавание,
- массаж,
- использование естественных факторов природы (солнце, воздух, вода).

ЛФК всегда показана только в период между приступами стенокардии: при легких приступах (на 2-3 день); при тяжелых приступах (на 6-8 день); у пожилых людей (после приступа средней тяжести через 3-4 дня) [6].

Одним словом, не смотря на то, какой вид патологии сердечно-

сосудистой системы, необходимо придерживаться ключевых принципов лечебной физкультуры. К ним относятся систематичность, регулярность, длительность, дозирование нагрузок, а также индивидуальный подход к каждому пациенту в частности. Регулярное выполнение и правильно подобранные физические упражнения отлично влияют на работу сердечной мышцы, улучшают кровообращение, стимулируют работу все систем организма в целом [4].

Стоит подчеркнуть важность лечебного питания в комплексе реабилитации и профилактики сердечных заболеваний. Лечебная диета направлена на питание сердечной мышцы энергетическими и пластическими веществами, оказывает противовоспалительное и противоаллергическое действие, в третьем – противоаллергическое.

Следует снизить употребление в пищу продуктов, вызывающих перебои в работе ЖКТ (горох, фасоль, бобы, редька, чеснок, холодное молоко, газированные напитки), а также продуктов, возбуждающих центральную нервную и сердечно-сосудистую системы (шоколад, какао, кофе, крепкий чай, пряности, рыбные, куриные и крепкие мясные бульоны).

Меню кардиологического больного достаточно разнообразно и включает в себя:

- молочные продукты (теплое молоко, творог, не острый сыр) и блюда из них (творожные запеканки, пудинги, сырники, вареники и т.д.);
- блюда из отваренного мяса (нежирные сорта говядины или свинины, телятины, мясо кролика, цыплята, печень) и рыбы;
- овощи на пару или в виде пюре, свежие овощи и фрукты;
- крупы (гречневая, овсяная, ячневая);
- хлеб предлагается пшеничный, изредка – ржаной;
- кондитерские изделия (печенье, булочки, варенье, мед).

Таким образом, мы подошли к выводу о том, что занятия лечебно-физической культурой полезны и необходимы пациентам с сердечно-сосудистыми заболеваниями. Главное условие, это дозирование нагрузок и

индивидуальный подход, правильно составленный план лечения и реабилитации врачом-кардиологом. Движение – есть самая главная формула для жизни. Двигательная активность способствует обмену веществ, улучшению трофики и кровоснабжения, а, следовательно, и поддерживает все главные функциональные системы организма.

Библиографический список:

1. Аронова Д.М., Лилли Л. Патофизиология заболеваний сердечно-сосудистой системы. Учебное издание. Издание 2./М: Бином, 2007 г.
2. Белозеров Ю.М. Болезни сердечно-сосудистой системы, М.,1997 г.- 258с.
3. Дубровский В.И. Лечебная физическая культура. М., Владос,1999.- 607 с.
4. Епифанов В.А. Лечебная физическая культура и спортивная медицина. Учебник -М.: Медицина, 1999.
5. Патофизиология. В 3 т.: учеб. для студентов высш. учеб. заведений / [А.И. Воложин и др.]; под ред. А.И. Воложина, Г.В. Порядина. - 2-е изд., стер. – Т.3. – М.: Издательский центр «Академия 2, 2007. – 304с.
6. Шлык Н.И. Лечебная физическая культура при заболеваниях сердечно-сосудистой системы Ижевск: Изд-во «Удмуртский университет», 2014 - 115 с.