

Мила Долиніна

(Київ)

## **ФІЗИЧНА КУЛЬТУРА ПРИ АТЕРОСКЛЕРОЗИ**

На сьогоднішній день захворювання серцево-судинної системи посідають перше місце серед інших захворювань і є найчастішою причиною смертності у всьому світі в цілому. Атеросклероз є найбільш поширеним хронічним захворюванням серцево-судинної системи.

Загальні людські та соціальні втрати, заподіяні атеросклерозом, величезні. Якщо своєчасно не почати займатись профілактикою та лікуванням атеросклерозу, то наслідки руйнування організму будуть катастрофічні.

Процес перебігу і розвитку атеросклерозу нерозривно пов'язаний з умовами зовнішнього середовища: темп життя, фізична активність, характер харчування тощо. Від цієї недуги страждають люди як похилого так і молодого віку. Тенденція до омолодження атеросклерозу неухильно зростає, усе частіше захворювання серця та судин спостерігаються у студентів ВНЗ. Тому, проблема атеросклерозу є однією з найактуальніших на сьогоднішній день, а попередження раннього розвитку атеросклерозу є проблемою державної ваги.

Ключові слова: атеросклероз, фізичні вправи, оздоровчі вправи.

Today, diseases of the cardiovascular system rank first among other diseases and are the most common cause of death in the whole world. Atherosclerosis is the most common chronic disease of the cardiovascular system.

The total human and social losses caused by atherosclerosis are enormous. If you do not start prevention and treatment of atherosclerosis in a timely manner, the consequences of the destruction of the body will be catastrophic.

The process of the course and development of atherosclerosis is inextricably linked to the conditions of the external environment: the pace of life, physical activity, the nature of nutrition, etc. Both old and young people suffer from this ailment. The tendency to rejuvenate atherosclerosis is growing steadily, heart and blood vessel diseases are more and more common among university students. Therefore, the problem of atherosclerosis is one of the most relevant today, and the

prevention of early development of atherosclerosis is a problem of national importance.

Key words: atherosclerosis, physical exercises, health exercises.

Атеросклероз – це захворювання, при якому в стінках артерій накопичуються бляшки, що складаються з жиру, холестерину, кальцію та інших субстанцій. Згодом бляшки тверднуть, звужують отвори артерій і перешкоджають нормальному кровотоку. Коли бляшки розриваються, вони утворюють тромб, який ще сильніше обмежує кровоток. Найгірший сценарій – коли тромб повністю перекриває потік збагаченої киснем крові до органів та тканин тіла [4].

До чинників, які сприяють виникненню і розвитку захворювання відноситься: малорухливий спосіб життя, довготривалі нервово-психічні перевантаження, спадковість, ожиріння, паління, нераціональне харчування. Коригування цих факторів ризику знижує вірогідність розвитку атеросклерозу. Внесення у повсякденний спосіб життя деяких змін, допоможуть запобігти або сповільнити прогресування хвороби.

Внаслідок розвитку атеросклерозу виникають такі захворювання, як: ішемічна хвороба серця, інфаркти міокарда, звуження судин головного мозку, інсульт, склероз нирок та ниркова недостатність, а також можуть розвинути важкі форми діабету, периферичні ендартеріїти, що переходять у гангрену кінцівок, та інші захворювання [2].

Атеросклероз судин може виникати у будь-якій ділянці тіла. Хвороба проявляється як у одному місці поразки, так і комплексно.

Класифікація атеросклерозу за локалізацією (за О. І. М'ясниковим): атеросклероз мозкових артерій; атеросклероз аорти та її гілок; атеросклероз ниркових артерій; атеросклероз периферичних артерій; атеросклероз вінцевих артерій.

За захворювання на атеросклероз вражає артерії різних видів та дуже погано піддається лікуванню. Як і всі інші захворювання – його легше попередити, ніж лікувати. Заняття лікувальною фізкультурою (ЛФ) слід

починати тоді, коли з'являються найперші прояви атеросклерозу або ще раніше.

Розрізняють первинну і вторинну профілактику атеросклерозу. Первинна профілактика – спрямована на запобігання (попередження) розвитку захворювання, і включає в себе заходи, які спрямовані на організацію і усунення основних факторів ризику, а саме: організацію правильного режиму праці і відпочинку, раціональне харчування, зменшення надлишкової маси тіла, відмова від шкідливих звичок, а саме – паління, виявлення і лікування захворювань, що сприяють розвитку атеросклерозу тощо. Регулярні фізичні вправи сприяють зниженню рівня холестерину, нормалізують систему згортання крові, є відмінною профілактикою від стресів.

Вторинна профілактика – направлена на попередження різноманітних ускладнень атеросклерозу і його прогресування. Основні методи профілактики: правильне харчування, лікувальні фізичні вправи (ЛФК), парові процедури (лазня), масаж; терапія супутніх захворювань.

Основним методом лікування атеросклерозу є лікувальна фізична культура. Регулярні заняття фізичними вправами покращують кровообіг у серці та центральній нервовій системі, посилюють артеріальний та венозний кровоток, сприяють нормалізації обміну речовин, підвищують загальні адаптаційні (приспосувальні) можливості організму, покращують емоційний стан. Посилений обмін кисню в організмі сприяє більш швидкому та повному згоранню вуглеводів, що в свою чергу зменшує в крові циркуляцію жирових компонентів, які сприяють прогресуванню атеросклерозу. Фізичні вправи – тренують серце, судини, легені, м'язи, розвивають рухові якості. Правильно підібрані фізичні вправи допомагають загальмувати процес патологічного руйнування уражених судин.

ЛФК при атеросклерозі ставить перед собою такі основні завдання: активізація обміну речовин, покращення роботи нервової і ендокринної систем, регуляція обмінних процесів, підвищення функціональних можливостей серцево-судинної і інших систем організму [2].

Регулярні заняття фізкультурою, лікувальна гімнастика та аматорський спорт корисні для здоров'я. Для заняття підходять більшість фізичних вправ: тривалі прогулянки, гімнастичні вправи, плавання, ходьба, теренкур, ходьба на лижах, біг, веслування, їзда на велосипеді, йога, спортивні ігри, та ін.

Особливо корисні фізичні вправи, які виконуються в аеробному режимі, коли потреба працюючих м'язів в кисні повністю задовольняється [1].

Швидка ходьба та біг корисні при атеросклерозі. Вони благотворно впливають на роботу серця, кровоносних судин та інших систем організму.

Ходьба вважається найбільш універсальним фізичним навантаженням. Вона підходить за будь-якого ступеня захворювання, а також використовується для профілактики. Завдяки такій аеробній вправі, як ходьба, можна досягти того, що ризик появи атеросклерозу значно знижується.

Тренування бажано проводити щодня чи через день. Рекомендована дистанція для піших прогулянок становить від 2 км (при важких формах атеросклерозу) до 5 км (на ранніх стадіях хвороби).

Біг – відноситься до аеробних вправ. Підтримує в доброму стані серцево-судинну та дихальну систему, сприяє зменшенню зайвої ваги.

Плавання – відноситься до аеробних навантажень, завдяки чому відбувається спалювання зайвих кілограмів і відповідно зменшення ваги. Під час плавання абсолютно всі м'язи тіла приводяться в тонус. Плавання ідеально підходить людям, які мають проблеми опорно-рухового апарату.

Велоспорт – регулярні заняття сприяють зміцненню дихальної та серцево-судинної системи, приводить в тонус м'язи нижньої частини тіла, використовуються з метою профілактики атеросклерозу.

Заняття йогою – відноситься до статичних навантажень. Регулярні заняття з йоги збільшують м'язову силу, розвивають такі фізичні якості, як – витривалість та гнучкість, покращують кровообіг, стимулюють виведення з організму токсинів, шлаків, поганого холестерину. Завдяки йозі покращується циркуляція крові по всьому організму, збільшується м'язовий тонус [9].

Дихальна гімнастика – підвищує скорочувальну функцію міокарда, покращує кровопостачання мозку, зміцнює судини, нормалізує дихання, відновлює обмін речовин, розслаблює.

Найпростіший спосіб – вдихнути носом, рахувати до трьох. Потім видих, також рахувати до трьох. Виконувати вправу від 2-5 хвилин. Для покращення самопочуття, вправу можна виконувати кілька разів на день. Методи виконання дихальної гімнастики різноманітні, це – йога, цигун, методика Стрельникової, дихання за Бутейко та інші.

Лікувальна гімнастика – до комплексу вправ включаються загальнорозвиваючі, дихальні вправи, вправи для дрібних м'язових груп рук та ніг. Під час проведення занять всі вище перераховані вправи повинні чергуватись між собою.

На заняттях застосовують гімнастичні вправи без обтяження, або вправи з невеликим обтяженням (гантелі вагою 0,5-1 кг, набивні м'ячі вагою 1-2 кг), дихальні вправи і ходьбу.

Вправи виконуються з повною амплітудою та помірною м'язовою напругою. Темп вправ помірний, кількість повторень залежить від призначення. Призначення має здійснюватися з урахуванням віку та стану хворого, умов його праці і побуту. Всі вправи виконуються без ривків, ритмічно і плавно, з відпочинком після кожного підходу. Займатися слід регулярно, оскільки атеросклероз протікає як хронічне захворювання, а фізичні вправи попереджають його розвиток.

Протипоказані вправи: із затримкою дихання, із складною координацією, вправи на швидкість та силового характеру, вправи з різкою зміною положення голови. Підсумовуючи вище наведене, приходимо до висновку, що фізична культура показана всім – не тільки хворим, а і здоровим, не тільки як лікувальний, оздоровчий, але і як профілактичний засіб.

#### ДЖЕРЕЛА ТА ЛІТЕРАТУРА

1. Методичні вказівки та завдання до практичних занять з лікувальної фізичної культури при серцево-судинних захворюваннях з навчальної

дисципліни «Фізичне виховання» (для всіх освітніх програм Університету) / уклад.: І.Ю. Садовська. Харків: Харків. нац. ун-т міськ. госп-ва ім. О.М. Бекетова, 2016. 40 с.

2. URL: <https://fudokan.kiev.ua/pri-aterosklerozi-osobливо-korisni-vpravi/>
3. URL: <https://www.bsmu.edu.ua/blog/4838-ateroskleroz-tse-problema-suchasnoi-tsivilizatsii/>
4. URL: <https://persomed.com.ua/chem-tak-opasen-ateroskleroz>
5. URL: <http://www.trс.sm.gov.ua/index.php/en/prioriteti/ohorona-zdorovija/4796-profilaktika-aterosklerozu>
6. URL: <http://medical-enc.com.ua/atherosclerosis-lfk.htm>
7. URL: <https://domprestarelyh.com.ua/stati/ateroskleroz-sosudov-nizhnikh-konechnostej-prichiny-stadii-diagnostika-lechenie>
8. URL: [http://4ua.co.ua/medicine/zb2ad68a4d43b89521306c36\\_0.html](http://4ua.co.ua/medicine/zb2ad68a4d43b89521306c36_0.html)