

Галиуллина Э.Р., Хамидуллин П.Р. ©

Студент III курса напр. «прикладная информатика», ФГБОУ ВО «КГЭУ», г. Казань,
старший преподаватель кафедры «физическое воспитание», ФГБОУ ВО «КГЭУ», г.
Казань

ФИЗИЧЕСКАЯ АКТИВНОСТЬ ЛЮДЕЙ С ПОРОКОМ СЕРДЦА

Аннотация

В статье рассматриваются проблемы физической деятельности людей с пороком сердца. Приведены некоторые рекомендации в упражнениях для данной категории людей, избегая излишних нагрузок, способных навредить и так больному организму.

Ключевые слова: порок сердца, частота сердечных сокращений, пациенты, физические упражнения, активность человека, давление, нагрузка.

Keywords: heart disease, heart rate, patients, exercise, human activity, pressure, load.

Физические упражнения имеют много преимуществ и должны быть регулярной частью жизни всех людей. Однако не все люди могут полноценно заниматься физической активностью. Большинство людей с врожденным пороком сердца имеют некоторые ограничения в физической нагрузке. Исследования на пациентах с врожденным пороком сердца, показали, что обычные умеренные физические упражнения безопасны и могут быть полезными [1]. Вот почему рекомендуется, чтобы почти все пациенты выполняли некоторую форму регулярных физических нагрузок.

Есть несколько исключений, поэтому лучше обсудить с врачом о конкретной ситуации человека. Большинство врачей советуют пациенту с увеличенной аортой, которая является главной артерией в организме, соблюдать осторожность [2]. Увеличенная аорта может возникнуть у людей с синдромом Марфана, синдромом Тернера, коарктацией аорты или двустворчатым аортальным клапаном [1]. Не существует доказанной связи между физическими упражнениями и вредным исходом от расширенной аорты, но многие врачи считают, что таким пациентам не следует заниматься тяжелыми физическими упражнениями, особенно такими, которые связаны с напряжением, к примеру тяжелой атлетикой [1].

Вполне вероятно, что для большинства пациентов преимущества физических упражнений перевешивают предполагаемые риски. Низкоинтенсивная активность все еще предпочтительна сегодня. Если у человека возникают какие-либо вопросы относительно пригодности упражнений, необходимо проконсультироваться с лечащим врачом.

Если долгое время человек были неактивен и хочет начать регулярные занятия физической культурой, целесообразно обсудить с врачом о том, как начать безопасную работу. Врач может порекомендовать пройти тест на физическую нагрузку, который может дать вам рекомендации по тренировкам.

Физиотерапевт может помочь вам создать режим физических упражнений, полезный для сердца. Упражнения, такие как бег трусцой или быстрая ходьба и тренировка мышц с отягощениями, значительно снизят кровяное давление у мужчин и женщин, создавая лучшие результаты для вашего долгосрочного здоровья [3]. Такое снижение артериального давления, в свою очередь, снижает риск возникновения инсультов и инфарктов [2]. Согласно одному исследованию Всемирной организации здравоохранения, простое хождение в большинство дней недели может снизить вероятность инсульта на 46% [1].

Лучшие и самые безопасные виды упражнений – «аэробные» занятия [4]. Это увеличивает частоту сердечных сокращений и заставляет тяжело дышать. Например, быстрая ходьба, плавание, езда на велосипеде, бег трусцой, гребля, бег на лыжах, походы или подъем по лестнице. Командные или придворные виды спорта, такие как баскетбол, футбол, теннис, сквош и волейбол, также являются занятиями аэробикой.

Хорошее эмпирическое правило заключается в том, чтобы повысить активность – дышать тяжело и быстро, но при этом возможность продолжать разговор с кем-то [1]. Если человек можете говорить полными предложениями, но все же чувствуете, как бьется сердце, он, вероятно, получает пользу от безопасного уровня активности.

Часто пациентов обучают проверять частоту сердечных сокращений во время или сразу после занятий. Их целевая частота сердечных сокращений составляет 70-80 процентов от их прогнозируемой максимальной частоты сердечных сокращений (определяется как 220 минус возраст) [4].

Лучше избегать действий, которые вызывают кряхтение или напряжение (с медицинской точки зрения называемый «маневром вальсалы») [2]. Это происходит, когда у человека перехватывает дыхание, чтобы увеличить силу рук или мышц живота. Часто наблюдается тенденция делать это при поднятии тяжестей, приседаниях, отжиманиях или подбородках и т. д., но это может быть вредно [2]. Напряжение вызывает внезапное повышение кровяного давления, что увеличивает нагрузку на сердце; повышает давление в легких, что может повлиять на кровоток из организма в легкие; и это часто означает, что на стенке грудной клетки оказывается большое давление, и у многих пациентов с врожденными пороками сердца имеются хирургические рубцы на груди, которые могут быть повреждены, особенно в первый год после операции [4].

Интенсивные физические виды спорта, такие как футбол, бокс или хоккей, могут увеличить вероятность получения травм и ненужной нагрузки на сердечно-сосудистую систему.

Любое количество активности лучше, чем ничего, и чем физически активнее человек, тем больше ожидаемая сердечно-сосудистая выгода. Рекомендации для населения в целом предполагают не менее 150 минут аэробной активности средней интенсивности в неделю [3]. Это хорошая цель и для людей с врожденным пороком сердца.

Таким образом, можно сделать вывод, что даже если вы не страдали от серьезных проблем с сердцем, физическая терапия и контролируемые физические упражнения необходимы для здорового образа жизни. Физиотерапевты стремятся помочь пациентам вести более здоровую жизнь с помощью образования и физических упражнений. Вы обязаны своим сердцем быть приверженным чему-либо, что поможет вам прожить долгую и здоровую жизнь!

Литература:

1. Мальцева Е.В., Мартюшов С. И. Актуальные проблемы врождённых пороков сердца у взрослых. обзор литературы // Экология человека. – 2012. – 03. – С. 32-38.
2. Дроздова И. В., Демченко М. В. Врожденные пороки сердца: алекситимические и личностные особенности // Журнал Гродненского государственного медицинского университета. – 2013. – № 3. – С. 70-73.
3. Симаков В.А. Занятия физкультурой и питание при врожденном пороке сердца (ВПС) // В сборнике: Наука и образование: сохраняя прошлое, создаём будущее сборник статей Международной научно-практической конференции –. 2016. – С. 107-109.
4. Смалюк А.А., Гайфуллина З.Х. Лечебная физическая культура при заболеваниях ССС // В сборнике: Наука, образование и инновации сборник статей Международной научно-практической конференции. – 2016. – С. 96-98.

