

Значимость физических упражнений для людей с заболеваниями сердечно-сосудистой системы

Тарасова Наталья Владимировна

Приамурский государственный университет имени Шолом-Алейхема

Студент

Аннотация

Целью данной статьи является выявление влияния физических упражнений на работу сердечно-сосудистой системы. В исследовании использовались статьи по данной теме. В результате работы была доказана важность физической нагрузки, в том числе и для людей с имеющимися заболеваниями сердца, а также представлены наиболее подходящие упражнения.

Ключевые слова: физическая активность, заболевания сердечно-сосудистой системы, упражнения

Importance of exercise for people with cardiovascular diseases

Tarasova Natalia Vladimirovna

Sholom-Aleichem Priamursky State University

Student

Abstract

The goal of the article is to determine the influence of physical exercises on the functioning of the cardiovascular system. The study utilized articles on this topic. As a result of the work, the importance of physical activity, including for individuals with heart diseases, was demonstrated, along with exercises.

Keywords: physical activity, cardiovascular disease, physical exercise

Регулярные физические упражнения оказывают положительное воздействие на сердце, позволяя улучшить его функциональные параметры, снизить риск сердечно-сосудистых заболеваний и увеличить продолжительность жизни. Одним из основных эффектов физической активности на сердце является укрепление сердечной мышцы [1].

О.Д. Николаева пришла к выводу, что лечебная физкультура является важным средством профилактики, реабилитации и поддержания достигнутых при лечении результатов [4].

В.Т. Селиваненко, М.А. Мартаков, В.А. Дудаков, А.А. Прохоров утверждают, что дозированная физическая нагрузка с определением параметров гемодинамики является объективным методом оценки функционального состояния пациентов с врожденными аномалиями после коррекции порока, позволяет улучшить качество жизни оперированных больных в отдаленном периоде [5].

Н.А. Фудин, С.Я. Классина, С.Н. Пигарева, Ю.Е. Вагин изучили показатели мышечной и сердечно-сосудистой систем в момент отказа от выполнения интенсивной физической нагрузки [6].

М.Ш. Исмаилова рассмотрела некоторые аспекты медицинской и физической реабилитации больных сердечно-сосудистыми заболеваниями [7].

Цель исследования заключается в изучении влияния физических упражнений на заболевания сердечно-сосудистой системы и определении их значимости в лечении и профилактике таких заболеваний. Исследование стремится установить, какие типы физических упражнений, интенсивность и продолжительность тренировок являются наиболее эффективными в улучшении здоровья сердца и сосудов. Результаты исследования могут использоваться для разработки рекомендаций по физической активности для данной популяции и улучшения качества жизни людей с сердечно-сосудистыми заболеваниями.

Когда человек начинает двигаться, то организму требуется больше энергии, а это означает, что сердцу приходится перекачивать больше крови, чтобы доставить кислород и питательные вещества к работающим мышцам. Это приводит к увеличению частоты сердечных сокращений и ударного объема – количества крови, выбрасываемого сердцем при каждом ударе. В результате количество крови, перекачиваемой сердцем в минуту, увеличивается, чтобы снабдить мышцы необходимым топливом для производства энергии.

В дополнение к этим реакциям регулярная физическая активность оказывает большое влияние на сердце в долгосрочной перспективе. Со временем регулярные физические упражнения могут привести к улучшению сердечно-сосудистой функции и снижению риска развития сердечных заболеваний. Регулярная физическая активность укрепляет сердечную мышцу, делая ее более эффективной в перекачке крови и улучшая общее кровообращение. Это может привести к снижению артериального давления, поскольку сердцу не приходится так усердно работать, чтобы обеспечить циркуляцию крови по всему телу. Кроме того, физические упражнения также могут повысить уровень холестерина липопротеинов высокой плотности, также известного как «хороший» холестерин, который помогает удалить холестерин липопротеинов низкой плотности или «плохой» холестерин из артерий. Это может снизить риск образования бляшек в артериях, снижая риск сердечного приступа и инсульта [2].

Так же физическая активность способствует контролю веса, что является важным фактором для предотвращения развития сердечно-сосудистых заболеваний. Дополнительным эффектом физической активности, связанным с улучшением работы сердца, является снижение уровня стресса и улучшение общего психического и эмоционального состояния. Упражнения способствуют выработке эндорфинов – гормонов счастья, что помогает снизить уровень тревожности и депрессии. Важно отметить, что эффективность физической активности зависит от ее регулярности и интенсивности.

Людам с заболеваниями сердца легкой или средней тяжести не следует игнорировать занятия спортом и любые виды физической активности, потому что это может помочь не только не допустить ухудшения состояния, но и улучшить его. Конечно сначала нужно обратиться к врачу для получения конкретных инструкций по режиму упражнений с соответствующей интенсивностью. Так же крайне важно перед каждым упражнением тщательно разогреться.

Людам со слабым физическим состоянием следует начинать с небольших упражнений непродолжительных по времени. Обязательно нужно делать перерывы как минимум равные времени, затраченному на упражнение, а лучше в два раза дольше. Общее время тренировки не должно превышать 30-40 минут. Наиболее важным в спортивной тренировке является не интенсивность, а регулярные, систематические повторения в соответствии с уровнем физической подготовки.

Погода так же является одним из факторов, на которые нужно обратить внимание. Занятия в слишком жаркую или слишком холодную погоду могут повлиять на систему кровообращения, вызвать одышку, боль в груди и изменить артериальное давление. Во время тренировки необходимо следить за своим самочувствием. Если во время упражнений появляются такие симптомы как боль в груди, одышка, головокружение, обморок, мышечная боль или любые другие симптомы, то нужно прекратить заниматься спортом. Если симптомы будут повторяться, то необходимо обратиться к врачу.

Среди наиболее безопасных упражнений для людей с ССЗ выделяют следующие [3]:

1. Аэробные упражнения.

Этот тип упражнений не слишком тяжелый и не требует много сил, поэтому его можно считать безопасным для людей с сердечно-сосудистыми заболеваниями. Достаточно заниматься по 20-25 минут и выполнять легкие упражнения примерно 5 раз в неделю. Но важно обратить внимание на то, чтобы не делать резких движений, потому что они внезапно заставляют сердце работать в разы сильнее.

2. Велотренажер

Помимо улучшения мышечной выносливости, езда на велосипеде или велотренажере, повышает выносливость сердца, улучшает кровообращение и обмен веществ. Для пациентов с сердечно-сосудистыми заболеваниями занятия на велосипеде так же считается безопасным методом тренировки. Занимаясь на велотренажере можно избежать влияния внешних факторов, таких как погода, движение транспорта, и вы сможете полностью контролировать время и своё состояние во время тренировки.

3. Пешие прогулки

Ходьба может помочь людям снизить риск высокого кровяного давления и уровня холестерина в крови. Простая прогулка по 30 минут в день может снизить риск ишемической болезни сердца на 18%. А, если гулять 3 часа в неделю, риск сердечного приступа снизится на 35%.

4. Бег

Бег так же считается хорошим упражнением для людей с заболеваниями сердца. Каждая тренировка должна начинаться медленно, затем постепенно ускоряться, но быть умеренной и регулярной. Когда вы почувствуете усталость, то рекомендуется сначала замедлить бег, а не останавливаться резко. Первые тренировки должны проходить на короткие дистанции, несколько сотен метров, а затем постепенно увеличиваться. Бегать можно только три-четыре раза в неделю при условии постепенного увеличения дистанции.

5. Плавание

Данный вид спорта лучше, чем какой-либо другой способствует улучшению здоровья всего организма и эффективно стабилизирует сердечный ритм. Регулярное плавание помогает нормализовать кровяное давление и улучшить кровообращение. Плавать следует около 30-60 минут за сеанс, 3-4 раза в неделю это поможет снизить риск сердечных заболеваний, инсульта, диабета.

Важно отметить что, во время упражнений наблюдается временное увеличение риска возникновения осложнений, связанных с сердцем (например, сердечный приступ или серьезное расстройство сердечного ритма). Однако этот риск чрезвычайно мал. Для взрослых без существующих сердечных заболеваний шанс сердечно-сосудистого риска или осложнений колеблется от 1 на 400 000–800 000 часов. Для пациентов с имеющимися заболеваниями сердца риск может произойти в среднем один раз в 62 000 часа. Важно, что шанс сердечно-сосудистого риска значительно ниже среди обычных упражнений. Данные свидетельствуют о том, что риск для человека с сидячим образом жизни почти в 50 раз выше, чем риск для человека, который осуществляет занятия около 5 раз в неделю. Проще говоря, люди, которые регулярно занимаются тренировкой, гораздо реже испытывают проблемы во время упражнений. Более того, вопреки популярному мнению, большинство сердечных приступов (приблизительно 90%) встречаются в состоянии покоя, а не во время физической активности.

Физическая активность имеет положительное влияние на работу сердца. Регулярные тренировки укрепляют сердечную мышцу, улучшают кровообращение, снижают риск заболеваний сердца и помогают контролировать вес. Однако перед началом занятий спортом необходимо проконсультироваться с медицинским специалистом, особенно если есть сердечные заболевания или другие медицинские противопоказания.

Библиографический список

1. Hansen D. et al. The European Association of Preventive Cardiology Exercise Prescription in Everyday Practice and Rehabilitative Training (EXPERT) tool: A digital training and decision support system for optimized exercise prescription in cardiovascular disease. Concept, definitions and construction methodology //European journal of preventive cardiology. 2017. Т. 24. №. 10. С. 1017-1031.
2. Myers J. Exercise and cardiovascular health //Circulation. 2003. Т. 107. №. 1. С.

- e2-e5.
3. Cao Thanh Tâm Sports that are good for people with heart disease // VinMec. 2019. URL: <https://www.vinmec.com/en/cardiology/health-news/sports-that-are-good-for-people-with-heart-disease/>
 4. Николаева О.Д. Физическая культура в профилактике и лечении сердечно-сосудистых заболеваний // Бюллетень медицинских интернет-конференций. 2021. №2224-6150.
 5. Селиваненко В.Т., Мартаков М.А., Дудаков В.А., Прохоров А.А. Физическая реабилитация пациентов с дефектом межпредсердной перегородки и аномальным дренажем легочных вен в отдаленные сроки после операции // CARDIOCOMАТИКА. 2013. №2221-7185.
 6. Фудин Н.А., Классина С.Я., Пигарева С.Н., Вагин Ю.Е. Показатели мышечной и сердечно-сосудистой систем у лиц, занимающихся физической культурой и спортом, в момент отказа от интенсивной физической нагрузки // Теория и практика физической культуры. 2015. №0040-3601.
 7. Исмаилова М.Ш. Комплекс лечебной физкультуры в реабилитации больных сердечно сосудистыми заболеваниями // Развитие и актуальные вопросы современной науки. 2018. №5 (12).