

ЗАНЯТИЯ СПОРТОМ ПРИ БРОНХИАЛЬНОЙ АСТМЕ

Абдуллина Алсу Ильгизовна,

Студентка 2 курса

СФ УУНиТ,

Волкова Елена Александровна

Старший преподаватель СФ УУНиТ

Аннотация

В этой статье рассматриваются лечебные физические упражнения и нагрузки, направленные на борьбу с бронхиальной астмой. Бронхиальная астма – это хроническое воспалительное заболевание дыхательных путей, которое проявляется приступами одышки, кашля, свистящего дыхания, а в тяжелых случаях – выраженным и даже жизнеугрожающим нарушением функции дыхания. Занимаясь спортом, астматики в первую очередь тренируют дыхательные мышцы, в особенности диафрагму. Все это способствует облегчению течения заболевания, более легкому и быстрому разрешению обострений.

Keywords: physical culture and sports, bronchial asthma, therapeutic physical culture, respiratory system.

SPORTS FOR BRONCHIAL ASTHMA

Ab

dullina Alsu Ilgizovna

Scientific adviser: **Volkova Elena Aleksandrovna**

Abstract

This article discusses therapeutic physical exercises and loads aimed at combating bronchial asthma. Bronchial asthma is a chronic inflammatory disease of the respiratory tract, which is manifested by attacks of shortness of breath, coughing, wheezing, and in severe cases – a pronounced and even life-threatening violation of respiratory function. When doing sports, asthmatics primarily train the respiratory muscles, especially the diaphragm. All this contributes to the relief of the course of the disease, easier and faster resolution of exacerbations.

Keywords: physical culture and sports, bronchial asthma, therapeutic physical culture, respiratory system.

Актуальность работы определяется тем, что бронхиальная астма является одним из ведущих заболеваний легких во всем мире, так как до 18% населения некоторых стран являются астматиками, а всего астмой больны более 300 миллионов людей по всему миру. Однако распределение случаев бронхиальной астмы неравномерно: минимальное количество в северных районах земного шара и максимальное в развитых индустриальных странах.

Дыхательная система человека – это совокупность постоянно протекающих в организме человека физиологических процессов, в результате которых он поглощает из воздуха кислород и выделяет углекислый газ. С помощью кислорода происходит окисление питательных веществ, поступающих в организм, освобождается энергия, необходимая для жизни.

В связи с тем, что дыхание является источником энергии для человеческого тела, а для выполнения физических упражнений необходима энергия, поэтому правильное дыхание является одной из самых важных проблем в физической культуре.

Лечебная физическая культура – это важнейшее средство реабилитации. Реабилитация есть метод и процесс восстановления здоровья, функционального состояния, трудоспособности и социального статуса человека, нарушенных болезнями, травмами или другими биологическими, механическими, социальными факторами. Именно благодаря постепенно усложняющимся физическим нагрузкам процесс реабилитации протекает гораздо активнее как во времени, так и по интенсивности.

Повсеместное повышение количества аллергических заболеваний, обусловленное ухудшением экологических условий, повышением роли психоэмоциональных факторов в условиях общей глобализации, отражается и на заболеваемости бронхиальной астмой.

Согласно нынешним данным, бронхиальная астма – это хроническое воспалительное заболевание дыхательных путей с участием разнообразных клеточных элементов. Ключевым звеном является бронхиальная обструкция, обусловленная специфическими иммунологическими или неспецифическими механизмами, проявляющаяся повторяющимися эпизодами свистящих хрипов, чувства заложенности в груди и кашля, одышки [3].

Причины данного заболевания:

1. многочисленные вирусные и простудные заболевания верхних дыхательных путей в раннем детском возрасте, особенно на фоне общей слабости иммунитета, врожденных патологий, низкого веса при рождении;
2. наличие у пациента аллергической реакции, конкретно – аллергического ринита, экземы;
3. отягощенная наследственность, наличие астмы у родственников первого круга (родители, единокровные братья и сестры);
4. постоянные контакты с сильными аллергенами: постельные клещи, домашняя пыль, шерсть животных, химические вещества

аэрозольного или мелкодисперсного типа, регулярное вдыхание табачного дыма, выхлопные газы.

5. воздействие патогенных внешних факторов [4].

Симптомами бронхиальной астмы являются одышка не на фоне повышенной физической активности; затрудненное дыхание; появление ночных приступов кашля; свистящие хрипы; резкие приступы удушья. При бронхиальной астме перечисленные признаки наиболее ярко проявляются у людей при контакте с провоцирующими факторами, например – аллергеном [2].

Бронхиальную астму в рамках международной классификации болезней (МКБ) подразделяют на такие виды:

1. Неуточненная. Выявить причину заболевания не удастся.

2. Смешанный вид. Причина астматических приступов кроется как в воздействии аллергенов, так и в других причинах неаллергического характера.

3. Аллергическая астма. Причина возникновения хронического заболевания лежит в воздействии на пациента аллергена, который удастся выделить в ходе специальных проб.

4. Неаллергическая астма. Диагноз ставят, что аллергическая природа заболевания полностью исключается после проведения соответствующих исследований.

Необходимо отметить, что большинство людей обращаются к врачу лишь при появлении таких симптомов, как затруднённое свистящее дыхание, экспираторная одышка. Прогрессирование заболевания сопровождается развитием легочной недостаточности, а на конечном этапе и правожелудочковой недостаточностью.

Физические нагрузки при бронхиальной астме должны стать обязательной частью жизни, вне зависимости от типа заболевания. Они даже считаются одним из методов лечения болезни, так как помогают

контролировать ее течение, улучшить состояние здоровья, самочувствие, а также предотвращать осложнения.

Итак, астма и спорт – это совместимые вещи, но только при правильном подходе к нагрузкам. Людям рекомендуются заниматься спортом для улучшения обменных процессов, устранения избытка калорий, восстановления иммунитета, поддержки общего тонуса организма, снабжения тканей кислородом, развития дыхательного аппарата и повышения сопротивляемости организма к хроническим различным патологиям. Легкие тренировки необходимы для укрепления дыхательных мышц, а также поддержания иммунитета, что позволяет облегчить течение болезни, но сильные физические нагрузки могут вызвать бронхоспазм. Поэтому люди с бронхиальной астмой должны дозировать и контролировать свои занятия, чтобы они приносили пользу организму [5].

Астматикам рекомендованы такие виды спорта как фитнес, легкая атлетика, гимнастика, занятия плаванием, медленная и быстрая ходьба, волейбол, бадминтон, футбол, велоспорт и баскетбол.

Что касается плавания при бронхиальной астме, то тренировки хорошо укрепляют дыхательный аппарат. В момент занятий нагрузка равномерно распределена между мышцами и дыхательной системой. Это помогает улучшить вентиляцию бронхиального дерева и легких.

Помимо этого, водные процедуры улучшают снабжение тканей кислородом. Оказывая влияние на бронхи и сосудистую систему, тренировки помогают закалять организм, улучшают сопротивляемость инфекциям, укрепляя иммунитет. Поэтому при бронхиальной астме плавание выступает неотъемлемым помощником в лечении патологии.

Самым лучшим и нужным видом занятий для астматика выступает дыхательная гимнастика. Она применяется при различной степени недуга, даже при тяжелой форме. Комплекс процедур включает как физические

упражнения, так и речевую тренировку, что позволяет нормализовать дыхание.

Польза гимнастики заключается в тренировке мускулатуры дыхательного аппарата и создании дыхательного резерва. В процессе занятий задействуются участки легких, в которых обычно не происходит газообмен. За счет этого дыхательный аппарат начинает работать продуктивнее [1].

Также людям с бронхиальной астмой можно порекомендовать прогулки на лыжах и санках, но при этом следует защищать дыхательные пути от холодного воздуха. Теплый, влажный воздух сауны достаточно снабжает легкие влагой и снижает риск астматического приступа, поэтому и теплый бассейн является отличным местом для занятий водной аэробикой и плаванием. Но есть и такие упражнения, и виды спорта которые не разрешаются при астме, так как требуют задержки дыхания или связанные с недостаточным поступлением кислорода. А эту категорию входят альпинизм, дайвинг и подводная охота.

Бронхиальная астма при качественном лечении не только не является фатальной болезнью, но и, как правило, отрицательно не влияет на продолжительность жизни. Хороший контроль бронхиальной астмы позволяет продлить период ремиссии заболевания до 3-10 лет [6].

Но есть и противопоказания при занятиях физическими упражнениями при бронхиальной астме. Например, недопустим интенсивный бег, выполнение упражнений без перерыва на установление спокойного дыхания. Если выявлена аллергия на пыль, в помещении, где проводится сеанс лечебной физкультуры, должна быть заблаговременно проведена влажная уборка и проветривание. Противопоказано заниматься на улице в неблагоприятных погодных условиях (слишком холодная погода, ветер, дождь), так как любое переохлаждение может вызвать приступ удушья.

Поэтому заниматься спортом при бронхиальной астме не только разрешено, но и даже необходимо. Однако нужно помнить и не забывать о своей болезни, чтобы не переусердствовать, поскольку спорт может, как помочь как в преодолении болезни, так и навредить. Нужно стараться регулярно консультироваться у специалистов и всегда следить за своим пульсом, помня, что всё хорошо в меру.

На основании изученной литературы, можно сделать вывод, что спорт и дыхательная гимнастика при бронхиальной астме является одним из действенных способов восстановления и сохранения функциональной легочной деятельности и улучшения общего состояния, так как оно оказывают оздоровительное воздействие на восстановление нервной регуляции процессов дыхания и способствуют облегчению удушья приступов.

Использованные источники:

1. Афанасьева Е.Ю. Сравнительная характеристика клинических и функциональных особенностей формирования гипо- и гиперосмолярной реактивности дыхательных путей у больных бронхиальной астмой // Бюллетень физиологии и патологии дыхания. – 2015. – № 3. – С. 70 – 75.
2. Василенко В.Х. Внутренние болезни. – М.: СофтИздат, 2016. – 110 с.
3. Григорьев В.И. Дыхательная гимнастика на занятиях физической культуры со студентами специальной медицинской группы. – М.: Лесгафт, 2016. – 149 с.
4. Дядык А.И. Семинар Диагностика и лечение бронхиальной астмы в свете рекомендации. – М.: Оникс, 2009. — 208 с. <http://med-obuch.kz/diagnostika-i-lechenie-bronkhialnoya/> (дата обращения: 02.11.2023).

5. Черняк Б.А. Эпидемиология бронхиальной астмы. – М.: Атмосфера, 2008. – 129 с.
6. Чучалин А.Г. Бронхиальная астма. – СПб.: Питер, 2008. – 206 с.