

ЛЕЧЕБНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА ПРИ САХАРНОМ ДИАБЕТЕ

Талачева Аделина Денисовна,

Студент

СФ БашГУ,

Волкова Елена Александровна

Аннотация: В данной статье рассмотрено заболевание сахарный диабет.

Описаны причины, классификация, симптомы и ЛФК при сахарном диабете.

Ключевые слова: сахарный диабет, глюкоза, лечебная физическая культура

TITLE OF THE ARTICLE

Talacheva Adelina Denisovna

Scientific adviser: **Volkova Elena Aleksandrovna**

Abstract: This article discusses the disease diabetes mellitus. The causes, classification, symptoms and therapeutic physical culture in diabetes mellitus are described.

Key words: diabetes mellitus, glucose, therapeutic physical culture.

А.Д. Талачева, 2022

Актуальность работы определяется тем, что в настоящее время сахарный диабет представляет собой одну из глобальных проблем современности, проявляется не только у взрослых и людей пожилого возраста, но и даже у новорожденных, и становится причиной тяжелых осложнений. Недаром, сахарный диабет называют болезнью 21 века.

По данным Всемирной организации здравоохранения, диабет стал непосредственной причиной 1,5 миллионов смертей в 2019 году, 48% из которых произошли у пациентов моложе 70 лет.

Диабет также чрезвычайно распространен. Согласно самым последним данным IDF, по состоянию на 2021 год 537 миллионов человек – примерно 10% всех людей в возрасте от 20 до 79 лет в мире – страдали диабетом. Ожидается, что к 2030 году их число возрастет до 643 миллионов, а к 2045 году – до 783 миллионов. Более того, по оценкам, 240 миллионов из тех, у кого диабет, в настоящее время не диагностированы [4].

Безусловно, регулярная физическая активность позволяет снизить уровень глюкозы в крови и уменьшить инсулинорезистентность, т.е. повысить чувствительность к инсулину. Кроме того, благодаря тренировкам улучшается состояние сосудов, увеличивается мышечная масса, развиваются гибкость, чувство равновесия, формируется правильная осанка. Но, поскольку речь идет о людях с тяжелым заболеванием, то и выбирать виды спорта и нагрузки следует с осторожностью. Разумный подход к физической активности самым благоприятным образом влияет на компенсацию заболевания.

Сахарный диабет – это группа метаболических (обменных) заболеваний, характеризующихся хронической гипергликемией, которая является результатом нарушения секреции инсулина, действия инсулина или обоих этих факторов [ВОЗ, 1999].

Глюкоза – основной источник энергии в организме человека. Мы получаем глюкозу, употребляя пищу, содержащую углеводы, или из собственной печени, где глюкоза запасается в виде гликогена [2].

Причины данного заболевания:

1. неправильное питание с обилием легкодоступных углеводов и рафинированных продуктов;
2. избыточный вес с индексом массы более 30 и абдоминальным типом жировых отложений;
3. хроническое нарушение водного баланса в организме;
4. постоянные стрессы;
5. инфекционные заболевания с осложнениями – особо опасны так называемые «детские болезни» (гепатит, грипп, краснуха, ветряная оспа);
6. травмы и хронические заболевания поджелудочной железы (панкреатиты, кальцификация железы, кисты, склероз сосудов и т.п.);
7. злокачественные новообразования;
8. повышает риск развития в несколько раз – это наследственная предрасположенность [5].

Также рассмотрим классификацию сахарного диабета:

- Первый тип (инсулинозависимый) – дефицит инсулина в организме, нарушена работа поджелудочной железы. В основном развивается у детей и молодых людей.
- Второй тип (инсулинонезависимый) – поджелудочная железа вырабатывает инсулин, но со временем инсулин снижается. Встречается у людей старше 40 лет и с основным с избыточным весом.
- Симптоматический диабет – развивается на фоне другого заболевания.
- Диабет беременных – до беременности не наблюдается, но обнаруживается на 2 и 3 триместре.

На ранних стадиях симптомы диабета могут быть слабовыраженными, отсутствовать вовсе или смешиваться с симптоматикой других патологий, что требует проведения дифференциальной диагностики. Однако существует ряд признаков, к которым следует отнестись с особым вниманием. Среди них:

- жажда, сухость во рту;
- частые позывы к мочеиспусканию;
- сухость и зуд кожи;
- появление воспалительных элементов на коже;
- ухудшение зрения;
- постоянное ощущение голода;
- тошнота, рвота;
- быстрый набор веса;
- медленное заживление ран;
- повышенная потливость;
- запах ацетона в выдыхаемом воздухе;
- постоянное чувство усталости;
- низкая работоспособность.

Сахарный диабет сопровождается нарушением обменных процессов в организме человека, собственно, что нередко приводит к набору лишнего веса. Поэтому в лечении этого заболевания существенная роль отведена специально подобранной физической нагрузке и полному изменению рациона питания и образа жизни. Только в точности следуя советам врача, пациент может рассчитывать на получение терапевтического результата от диеты и лечебной физической культуры [1].

Лечебная физическая культура – 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 и т.д. факторами. Именно благодаря постепенно усложняющимся физическим нагрузкам процесс реабилитации – медицинской, физической, психологической, профессиональной, социально-экономической ит.п. – протекает гораздо активнее как во времени, так и по интенсивности.

Физическая активность стимулирует процессы распределения и утилизации сахара в тканях организма, сокращает отложение глюкозы в мышцах, усиливает действие инсулина, позволяя снизить дозировку препарата.

Рассмотрим комплекс упражнений при сахарном диабете:

1. И.п. – встаньте, ноги на ширине плеч, руки вдоль туловища. Приподнимитесь на носки, поднимите руки через стороны вверх, прогнитесь, опустите руки через стороны вниз – выдох. Выполняйте не спеша, медленно. Повторяйте 5-6 раз.
2. И.п. – руку за голову, локти сведите перед лицом. Голову склоните вперед, а руки разведите в стороны. Повторяйте 5-6 раз.
3. И.п. – встаньте прямо, руки вдоль туловища, голова смотрит вперед. Делайте вдох и в это время поднимите руки, и тянем их назад. Грудную клетку выпираем вперед. При выдохе руки отпустите и становитесь в исходное положение. Повторяйте 8-10 раз.
4. И.п. – встаньте, ноги на ширине плеч, руки на поясе. Делайте наклоны в стороны. На каждую сторону делаем 9-10 раз.
5. И.п. – встаньте, ноги на ширине плеч, руки на поясе. Выполняйте круговые движения тазом.
6. И.п. – полуприсед, ноги на ширине плеч, кисти на коленях. Не сгибайте ноги в коленях и вращайте круговыми движениями наружу, а потом внутрь. Повторяйте 6-7 раз.
7. И.п. – встаньте, ноги на ширине плеч, руки вдоль туловища. Не отрывайте пятки от пола и начинайте приседать, при этом руки

отводите вперед и потом возвращайтесь в исходное положение. Повторяйте 6-7 раз.

8. И.п. – лежа на животе, ладони под плечами. Ладони положите на пол и руки в стороны, в это время согните ноги назад и разогните ноги. Прогнитесь, оторвав от пола прямые ноги и руки, голову назад. В этом положении задержитесь 4-5 секунд. Вернитесь в исходное положение. Повторяйте 6-8 раз. Дыхание произвольное.
9. И.п. – лежа на спине, ноги на ширине плеч, руки на груди. Разведите руки стороны и в исходное положение. Темп медленный. Повторяйте 8-10 раз.
10. И.п. – сидя на полу с вытянутыми ногами, ноги прямые. Наклонитесь вперед, пытаясь достать пальцы ног руками, а головой – колени. Повторяйте 8-10 раз
11. И.п. – встаньте прямо, ноги на ширине плеч, в руках гантели и они опущены ладонями к корпусу. На вдохе поднимайте гантели через стороны по горизонтали, задерживайте исходное положение 3-4 секунды. На выдохе опускайте руки вниз. Повторяйте 6-7 раз.
12. Сочетая движения рук и туловища ходите по кругу. Выполняйте в течение 3-5 минут [3].

На основании изученной литературы, можно сделать выводы, что лечебная физическая культура играет особо важную роль для людей больных сахарным диабетом. Способствует улучшению функций дыхательной и сердечно-сосудистой систем организма, помогает снизить вес, активизирует воздействие на тканевой обмен, утилизирует сахар в организме и отложение его в мышцах.

Список литературы:

1. Балаболкин М.И. // Сахарный диабет. – М.: Медицина, 2004. – С. 30 – 33.
2. Балаболкин М.И. Диабетология. М.: Медицина, 2000. – 672 с.
3. Белая Ж.Е., Смирнова О.М., Дедов И.И. Роль физических нагрузок в норме и при сахарном диабете. // Проблемы эндокринологии. – Т.51, № 2. – 2005. – С. 28 – 37.
4. Данные IDF https://translated.turbopages.org/proxy_u/en-ru.ru.df89d82e-635aa081-bb6009a4-74722d776562/https/worldpopulationreview.com/country-rankings/diabetes-rates-by-country.
5. Л.Ю. Хамнуева, Л.С. Андреева, О.В. Шагун Сахарный диабет и его осложнения: современные принципы диагностики, лечения и профилактики: учебное пособие/ Л.Ю. Хамнуева, Л.С. Андреева, О.В. Шагун. – Иркутск: ИГМУ, 2011. – 138с.