

ЛЕЧЕБНЫЕ ФИЗИЧЕСКИЕ УПРАЖНЕНИЯ ПРИ ГИПЕРТЕНЗИИ

Гизетдинов Фадис Филюсович,

Студент 2 курса

Стерлитамакский филиал Уфимского Университета Науки и Технологий,
Россия, г. Стерлитамак

Шамсутдинов Шамиль Абдуллович

к.п.н. Доцент СФ УУНиТ

Аннотация

В этой статье рассматриваются лечебные физические упражнения, направленные на борьбу с бронхиальной астмой. Гипертензия — это хроническое заболевание, характеризующееся постоянным повышением артериального давления. Оно может проявляться головными болями, одышкой, учащенным сердцебиением и другими симптомами, а в запущенных случаях приводить к серьезным осложнениям, таким как инсульт и инфаркт миокарда. Занимаясь спортом, люди с гипертензией укрепляют сердечно-сосудистую систему и улучшают циркуляцию крови. Регулярные физические упражнения помогают снизить артериальное давление и укрепляют сердечную мышцу, что способствует лучшему контролю заболевания и уменьшению риска осложнений.

Ключевые слова: физическая культура и спорт, артериальная гипертензия, лечебная физическая культура, сердечно-сосудистая система.

SPORTSFORBRONCHIALASTHMA

Gizetdinov Fadis Filyusovich

Sterlitamak branch of Ufa University of Science and Technology, Russia,
Sterlitamak

Scientific adviser: **Shamsutdinov Shamil Abdullovich**

Abstract

This article discusses therapeutic physical exercises aimed at combating bronchial asthma. Hypertension is a chronic disease characterized by a constant increase in blood pressure. It can manifest itself as headaches, shortness of breath, palpitations and other symptoms, and in advanced cases lead to serious complications such as stroke and myocardial infarction. By exercising, people with hypertension strengthen the cardiovascular system and improve blood circulation. Regular exercise helps to lower blood pressure and strengthen the heart muscle, which contributes to better disease control and reduces the risk of complications.

Keywords: physical culture and sports, hypertension, therapeutic physical culture, cardiovascular system.

Гипертензия, или артериальная гипертензия, является одним из наиболее распространённых заболеваний сердечно-сосудистой системы. По данным Всемирной организации здравоохранения (ВОЗ), около 1,5 миллиарда людей по всему миру страдают от этого заболевания [1]. Гипертензия часто не проявляется симптомами, но может привести к серьёзным осложнениям, таким как инсульт, инфаркт миокарда и хроническая сердечная недостаточность.

Актуальность работы определяется тем, что гипертензия является одним из наиболее распространённых заболеваний сердечно-сосудистой системы в мире. Гипертензия представляет собой серьёзную медицинскую

проблему, так как она является основным фактором риска для развития таких заболеваний, как инсульт, инфаркт миокарда и хроническая сердечная недостаточность.

Артериальное давление — это сила, с которой кровь давит на стенки сосудов. Нормальное артериальное давление необходимо для обеспечения адекватного кровоснабжения органов и тканей, что, в свою очередь, поддерживает их функциональную активность. Поддержание нормального уровня давления критически важно для обеспечения здоровья и жизнедеятельности организма.

Лечебная физическая культура является важным компонентом реабилитации пациентов с артериальной гипертензией. Реабилитация в данном контексте представляет собой метод и процесс восстановления здоровья, функционального состояния и качества жизни человека, нарушенных вследствие гипертензии и сопутствующих заболеваний. Постепенно увеличивающиеся физические нагрузки способствуют улучшению сердечно-сосудистой функции, снижению артериального давления и повышению общей физической активности.

Современные исследования показывают, что артериальная гипертензия — это хроническое заболевание, характеризующееся постоянным повышением артериального давления, что может приводить к серьёзным осложнениям, таким как инсульт, инфаркт миокарда и хроническая сердечная недостаточность. Основные механизмы, способствующие развитию гипертензии, включают генетические факторы, неправильное питание, недостаток физической активности и стресс.

Регулярная физическая активность и лечебная физкультура могут значительно снизить уровень артериального давления и улучшить общее состояние здоровья у пациентов с гипертензией. Это подтверждается многочисленными исследованиями (Савельев, В.А.), которые

демонстрируют, что физическая активность помогает не только в профилактике гипертензии, но и в её лечении[1].

Причины данного заболевания:

1. Избыточная масса тела и ожирение: Лишний вес приводит к повышенной нагрузке на сердечно-сосудистую систему, что может способствовать развитию гипертензии.
2. Неправильное питание: Высокое потребление соли, насыщенных жиров и недостаток овощей и фруктов могут негативно сказаться на уровне артериального давления.
3. Малоактивный образ жизни: Физическая неподвижность способствует ухудшению обмена веществ и увеличивает риск развития сердечно-сосудистых заболеваний.
4. Стресс и психоэмоциональные нагрузки: Хронический стресс может привести к повышению артериального давления.
5. Курение и злоупотребление алкоголем: Эти факторы способствуют ухудшению состояния сосудов и могут приводить к гипертензии.

Симптомы артериальной гипертензии часто протекает бессимптомно, однако могут наблюдаться головные боли, головокружение, одышка, учащенное сердцебиение, а также носовые кровотечения. Важно отметить, что симптомы могут усиливаться при стрессе или физической нагрузке [2].

Физические нагрузки при артериальной гипертензии являются важной частью лечения и профилактики заболевания. Регулярная физическая активность помогает контролировать уровень артериального давления, улучшает общее состояние здоровья, способствует снижению массы тела и укреплению сердечно-сосудистой системы [3].

Важно помнить, что физическая активность должна быть индивидуально подобрана и согласована с врачом. Умеренные нагрузки, такие как ходьба, плавание, йога и занятия на велотренажере, могут оказывать положительное влияние на здоровье людей с гипертензией [4]. Эти виды активности помогают улучшить кровообращение, снизить уровень стресса и укрепить сердечную мышцу.

При этом следует избегать чрезмерных нагрузок, которые могут вызвать резкие колебания артериального давления. Например, интенсивный бег или силовые тренировки с большими весами могут быть противопоказаны. Людям с гипертензией рекомендуется начинать с легких и умеренных тренировок, постепенно увеличивая их интенсивность под контролем специалиста [3].

Также полезны дыхательные упражнения, которые способствуют расслаблению и снижению уровня стресса, что в свою очередь может помочь в контроле артериального давления. Прогулки на свежем воздухе также способствуют улучшению общего самочувствия и укреплению сердечно-сосудистой системы [4].

Таким образом, рациональные физические нагрузки при артериальной гипертензии могут значительно улучшить качество жизни и снизить риск осложнений, но должны проводиться с осторожностью и под наблюдением специалистов.

Использованные источники:

- 1 Савельев, В. А. Лечебная физическая культура: теория и практика. – М.: Физкультура и спорт, 2015. – 320 с.
- 2 Кузнецов, А. И. Артериальная гипертензия: диагностика и лечение. – М.: Медицина, 2020. – 256 с.
- 3 Григорьев В.И. Лечебная физкультура при гипертензии: методические рекомендации. – М.: Медицина, 2018. – 120 с.

- 4 Сидорова Т.А., Петрова Е.В. Физическая активность и здоровье: влияние на артериальную гипертензию. – М.: Спорт и здоровье, 2020. – 200 с.