

САХАРНЫЙ ДИАБЕТ И СПОРТ

Солодова Юлия Николаевна,

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 сахарным диабетом. Сахарный диабет – одна из ведущих причин инвалидности и смерти, с ним каждый день сталкиваются врачи самых разных специальностей. Спорт является важным звеном в лечении диабета, применение которого требует хороших знаний пациента, постоянного самоконтроля и умения правильно применять эти знания в повседневной жизни.

Ключевые слова: физическая культура и спорт, сахарный диабет.

DIABETES MELLITUS AND SPORTS

Solodova Yulia Nikolaevna

Scientific adviser: **Volkova Elena Aleksandrovna**

Abstract

This article discusses therapeutic physical exercises and loads aimed at combating diabetes mellitus. Diabetes mellitus is one of the leading causes of disability and death, doctors of various specialties face it every day. Sport is an important link in the treatment of diabetes, the use of which requires good knowledge of the patient, constant self-control and the ability to correctly apply this knowledge in everyday life.

Key words physical education and sports, diabetes mellitus.

Актуальность работы определяется тем, что в настоящее время сахарный диабет проявляется не только у взрослых и людей пожилого возраста, но и даже у новорожденных, и становится причиной тяжелых осложнений. По другому люди сахарный диабет называют болезнью 21 века. Мы знаем, что сегодня диабетом страдает

более 230 миллионов человек на планете, это примерно 6 % взрослого населения земного шара. По данным государственного регистра в России сахарным диабетом страдает более 3,3 миллиона человек. По прогнозам, к 2025 году количество больных сахарным диабетом увеличится вдвое, а к 2030 году, по расчетам Международной федерации диабета, с этим диагнозом будет 500 миллионов человек.

Итак, сахарный диабет – это диагноз, с которым, к сожалению, придется мириться до конца жизни. Диабетики должны тщательно следить за своим рационом и режимом питания, постоянно контролировать уровень сахара в крови, принимать специальные медикаменты [3].

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 и наследственная предрасположенность [4].

Также рассмотрим классификацию сахарного диабета:

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

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.

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 факторами. Именно благодаря постепенно усложняющимся физическим нагрузкам процесс реабилитации – медицинской, физической, психологической, профессиональной, социально-экономической протекает гораздо активнее как во времени, так и по интенсивности [5].

Физические нагрузки при диабете должны стать обязательной частью жизни, вне зависимости от типа заболевания. Они даже считаются одним из методов лечения болезни, поскольку помогают контролировать ее течение, улучшать состояние здоровья и самочувствие, предотвращать осложнения.

Для диабетиков важно вести здоровый образ жизни, и в это понятие входит физическая активность. Врачи рекомендуют занятия физкультурой и спортом при сахарном диабете по нескольким причинам:

1. Нагрузки способствуют профилактике гипертонии, нормализуют метаболизм, работу всех систем организма.
2. Занятия спортом помогают избавиться от лишних килограммов, что особенно важно при чрезмерной массе тела.
3. Мышцы при нагрузке активно поглощают глюкозу из крови, получая из нее энергию. Соответственно, уровень сахара в крови снижается.
4. Физические упражнения при диабете снижают риск развития заболеваний сердца и сосудов.
5. Во время работы мышц улучшается липидный обмен.
6. Когда физическая активность становится регулярной, чувствительность клеток к инсулину возрастает [1].

При стабильном течении болезни разрешены езда на велосипеде, пешие прогулки, катание на лыжах и коньках, гимнастические упражнения, бадминтон, игры с мячом, плавание.

Не зря, мы подчеркиваем, именно эти виды физической нагрузки. Они особенно благотворно влияют на состояние пациентов с сахарным диабетом. Плавание как один из самых важных видов нагрузки больного. Занятия в воде благоприятно влияют на позвоночник и суставы, а так же в свою очередь, оказывает положительное действие, не только на уровень глюкозы в крови у людей с диабетом, но и на многие другие функции и системы организма. Для больных сахарным диабетом целесообразно, в основном, умеренная и дозированная физическая нагрузка. Следует принимать во внимание, что если до начала интенсивной или длительной нагрузки у пациента наблюдалась умеренная гипергликемия, то можно ожидать положительного влияния на уровень глюкозы в крови.

Спорт и регулярная нагрузка положительно влияют на обмен углеводов. В результате адекватно выбранной физической активности повышается чувствительность клеточных рецепторов к инсулину, что, следовательно, приводит к снижению уровня сахара в крови. Но следует отметить, что этот эффект можно зафиксировать и постараться сохранить, только, если постоянно и упорно тренироваться и стараться вести правильный образ жизни. Все это приводит к улучшению общего самочувствия. Любые депрессивные проявления, стресс, напряжение практически отступают и крайне редко проявляются, что очень важно для человека с таким диагнозом, как сахарный диабет.

Стоит учитывать, что некоторые ограничения, связанные с диабетом, негативно влияют на психическое и эмоциональное состояние человека. Это может привести к постоянным стрессам и даже депрессии. Занятия спортом являются прекрасной профилактикой таких состояний, улучшают настроение, повышают самооценку и помогают более оптимистично воспринимать все происходящее. Поэтому можно выполнять такие ежедневные упражнения, как:

1. Растяжка. Любой комплекс упражнений нужно начинать с 5-10-минутной растяжки – это позволит настроиться, разогреть мышцы и подготовиться к упражнениям.

2. Силовые упражнения. Силовые упражнения несколько раз в неделю позволят увеличить мышечную и костную массу, а также помогут лучше справляться с ежедневными обязанностями. Также можно посещать специальные силовые занятия в группах или заниматься дома самостоятельно. В последнем случае вполне подойдут легкие гантели.

3. Аэробные упражнения. Аэробные упражнения повышают частоту сердечных сокращений и дыхания и заставляют мышцы работать. Для большинства людей цель – как

минимум 30 минут 5 дней в неделю. Если вы хотите снизить массу тела, длительность упражнений стоит увеличить. Достаточно простой и привлекательной формой физической активности является ежедневная ходьба. Вы можете начать с 10 минут ходьбы 3 дня в неделю с постепенным увеличением интенсивности и продолжительности ходьбы до 30-45 минут более трех раз в неделю, а затем до ежедневной ходьбы. Этот режим позволит дополнительно расходовать 100-200 калорий в день. Примерами других аэробных упражнений могут служить танцы, аква-аэробика, плавание, теннис, езда на велосипеде или велотренажере [6].

Людям, больным сахарным диабетом, рекомендуется посвящать физической активности от 30 минут в день. Но уровень нагрузки необходимо заранее обсудить с лечащим врачом. Он порекомендует специальный комплекс упражнений при сахарном диабете или виды спорта, подходящие по возрасту, уровню физической подготовленности, степени тяжести заболевания и прочим критериям.

На основании изученной литературы, можно сделать выводы, что спорт 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.

Использованные источники:

1. Дедов И.И Государственный регистр сахарного диабета в Российской Федерации // Эндокринологический журнал. – 2018. – № 12. – С. 36 – 44.
2. Дубровская С.В. Настольная книга диабетика. – <https://med.wikireading.ru/84006> (дата обращения: 01.06.2023).
3. Касаткина Э.П. Сахарный диабет 1 типа. – М.: СофтИздат, 2010. – 110 с.
4. Майоров А.Ю. Сахарный диабет 1 типа. Руководство для людей с диабетом. – СПб.: Парголовская типография, 2013. – 132 с.
5. Фадеев П.А. Сахарный диабет. – М.: Оникс, 2009. — 208 с. <https://med.wikireading.ru/84006> (дата обращения: 02.06.2023).
6. Шишкова Ю.А. Качество жизни при сахарном диабете: определение понятия, современные подходы к оценке, инструменты для исследования // Эндокринологический журнал. – 2014. – № 3. – С. 70 – 75.