

ОСОБЛИВОСТІ ФІЗИЧНОЇ ТЕРАПІЇ ПРИ ЗАХВОРЮВАННЯХ СЕРЦЕВО-СУДИННОЇ СИСТЕМИ В ОСІБ З ОЖИРІННЯМ

Главацька Каріна, Стороженко Костянтин
*Вінницький державний педагогічний університет
імені Михайла Коцюбинського*

Анотація. У статті представлено особливості фізичної терапії при захворюваннях серцево-судинної системи у пацієнтів з ожирінням. Ожиріння є значним фактором ризику розвитку серцево-судинних захворювань та потребує комплексного лікування. Встановлено, що терапевтичні вправи покращують функцію серця, знижують вміст холестерину, нормалізують регуляторні системи, ефективні для профілактики та лікування серцево-судинних захворювань, підвищують якість життя пацієнтів.

Ключові слова: фізична терапія, серцево-судинна система, ожиріння, терапевтичні вправи, профілактика, реабілітація, регуляторні системи, якість життя.

Hlavatska Karina, Storozhenko Konstantin. Features of physical therapy for diseases of the cardiovascular system in obese persons.

Abstract. The article examines physical therapy for cardiovascular diseases in patients with obesity. Obesity is a significant risk factor for cardiovascular diseases and requires a comprehensive treatment approach. It is shown that therapeutic exercises improve heart function, reduce cholesterol, normalize regulatory systems, and are effective for the prevention and treatment of cardiovascular diseases, enhancing the quality of life for patients.

Key words: physical therapy, cardiovascular system, obesity, therapeutic exercises, prevention, rehabilitation, regulatory systems, quality of life.

Актуальність проблеми. Сучасний світ стикається з ростом кількості людей, які страждають від захворювань серцево-судинної системи на тлі ожиріння. Ожиріння стає все більшою проблемою громадського здоров'я, оскільки розповсюджене як у розвинутих країнах, так і в країнах, що розвиваються, причому не тільки серед дорослого населення, а й серед дітей та підлітків, впливає на функціонування серця та судин, підвищує ризик розвитку серцевих захворювань та інших кардіометаболічних ускладнень.

Ожиріння, як фактор ризику для розвитку серцево-судинних захворювань, вимагає комплексного підходу до лікування та реабілітації. Важливою складовою такого підходу є застосування терапевтичних вправ, які спрямовані на поліпшення функцій серцево-судинної системи та загального стану пацієнтів.

Мета дослідження – обґрунтування особливостей застосування терапевтичних вправ у пацієнтів із захворюваннями серцево-судинної системи на фоні ожиріння з метою покращення їхнього стану та якості життя.

Завдання дослідження:

1. Проналізувати науково-методичні джерела, присвячені проблематиці етіології, патогенезу та патоморфології серцево-судинних захворювань у пацієнтів на тлі ожиріння;
2. Охарактеризувати роль терапевтичних вправ у комплексному лікуванні та реабілітації пацієнтів із захворюваннями серцево-судинної системи.

Методи дослідження: теоретичний аналіз і узагальнення даних науково-методичної літератури.

За даними Всесвітньої Організації Охорони Здоров'я, ожиріння є однією з найбільш загрозливих проблем для здоров'я в усьому світі: понад 1 мільярд дорослих та 41 мільйон дітей мають понаднормативні показники ваги і з кожним роком число дітей та підлітків, які страждають на ожиріння невпинно збільшується. Тобто, приблизно 50% дорослих європейців мають надмірну вагу або страждають ожирінням, а це приблизний еквівалент чисельності населення Німеччини, Франції, Великобританії та Італії разом [2, с.48].

Під ожирінням слід розуміти порушення обміну речовин, що характеризується надмірним відкладенням жирової тканини в організмі людини, а, отже, підвищенням її маси тіла. Тобто це хронічне рецидивуюче захворювання, яке репрезентується надлишковим накопиченням жирової тканини і є наслідком дисбалансу споживання та витрат енергії. Загалом ожирінням можна вважати збільшення маси тіла на 10% і більше від вікових норм, по відповідно до зросту і статі, за рахунок жирової тканини [4, с.3]. На думку Татарченко Л. та Дідковського О., детермінантами значного поширення проблеми ожиріння в сучасному світі є низка соціокультурних, біохімічних та фізіологічних чинників. Так, до перших можемо зарахувати споживання алкоголю й висококалорійної їжі, багаті насиченими жирами та швидкими вуглеводами, куріння, малоактивний спосіб життя, стресові умови урбанізації. До других автори відносять непереносимість вуглеводів, артеріальну гіпертонію тощо [6, с.94].

Надлишкова маса тіла та ожиріння вже в молодому віці негативно впливають на адаптацію організму до фізичних навантажень та відновлення [3, с.412].

Застосування терапевтичних вправ при серцево-судинних захворюваннях дозволяє залучити всі 4 механізми їх лікувальної дії: тонізуючого впливу, трофічної дії, формування компенсацій та нормалізації функцій. При багатьох серцево-судинних захворюваннях обмежується руховий режим хворого: пацієнти відчують пригнічення, «заглиблення у хворобу», в центральній нервовій системі переважають гальмівні процеси. У цьому випадку терапевтичні вправи набувають важливого значення, мають загальний тонізуючий вплив [5].

Покращення функцій усіх органів і систем завдяки правильно підібраній лікувальній фізкультурі запобігає ускладненням, активізує захисні сили організму та прискорює одужання. Поліпшується психоемоційний стан пацієнта, що позитивно впливає на процеси оздоровлення. Фізичні вправи

сприяють покращенню трофічних процесів у серці та в усьому організмі. Вони підвищують кровопостачання серця завдяки посиленню вінцевого кровотоку, розкриттю резервних капілярів, активізують обмін речовин. Це стимулює відновні процеси в міокарді, підвищуючи його скоротливу здатність. Фізичні вправи також покращують загальний обмін речовин в організмі, знижують рівень холестерину в крові, сповільнюючи розвиток атеросклерозу. Важливим механізмом є формування компенсацій. При багатьох серцево-судинних захворюваннях, особливо в тяжкому стані пацієнта, використовуються комплекси вправ, що діють через позасерцеві фактори кровообігу. Наприклад, вправи для дрібних м'язових груп сприяють просуванню крові по венах, діючи як м'язовий насос і викликаючи розширення артеріол, знижуючи периферичний опір артеріальному кровотоку.

Дихальні вправи сприяють притоку венозної крові до серця за рахунок ритмічної зміни внутрішньочеревного і внутрішньогрудного тиску. Під час вдиху негативний тиск в грудній порожнині надає присмоктуючу дію, а внутрішньочеревний тиск, що підвищується при цьому, як би вичавлює кров з черевної порожнини в грудну [1, с. 11]. Під час видиху венозна кров легше просувається з нижніх кінцівок, оскільки внутрішньочеревний тиск зменшується. Поступове і обережне тренування допомагає нормалізувати функції, зміцнюючи міокард і покращуючи його скоротливу здатність, а також відновлюючи судинні реакції на м'язову діяльність і зміну положення тіла. Фізичні вправи нормалізують функцію регуляторних систем, підвищуючи їхню здатність координувати роботу серцево-судинної системи, дихальної та інших систем організму під час терапії. Це, у свою чергу, збільшує здатність виконувати більший об'єм фізичної роботи.

Систематичні заняття терапевтичними вправами впливають на артеріальний тиск крізь призму ланок регулюючих систем тривалої дії. Так, внаслідок впливу поступового дозованого тренування збільшується тонус блукаючого нерву і продукція гормонів, що знижують артеріальний тиск. У результаті у спокої зменшується частота серцевих скорочень і знижується артеріальний тиск.

Особливо слід зупинитися на спеціальних вправах, які, діючи в основному через нервово-рефлекторні механізми, знижують артеріальний тиск. Так, дихальні вправи з подовженням видиху і уповільненням дихання знижують частоту серцевих скорочень. Вправи на розслаблення м'язів та для дрібних м'язових груп знижують тонус артеріол і зменшують периферійний опір потоку крові. При серцево-судинних захворюваннях фізичні вправи нормалізують адаптаційні процеси серцево-судинної системи, що полягають в посиленні енергетичних і регенеративних механізмів, які регенерують функції й патологічні структури [1, с. 12].

Терапевтичні вправи відіграють важливу роль у профілактиці серцево-судинних захворювань, компенсуючи недостатню рухову активність сучасної людини. Вони підвищують загальний адаптаційний потенціал організму та його стійкість до різних стресових факторів, забезпечуючи психічну розрядку і

покращуючи емоційний стан. Фізичне тренування сприяє розвитку фізіологічних функцій і рухових якостей, підвищуючи розумову і фізичну працездатність. Збільшення рухової активності за допомогою різних вправ покращує функціонування систем, що регулюють кровообіг, підвищує скоротливу здатність міокарда і кровообіг, знижує рівень ліпідів і холестерину в крові, підвищує активність антикоагулянтної системи крові, сприяє розвитку колатеральних судин і зменшує гіпоксію. Це, у свою чергу, запобігає та усуває прояви більшості факторів ризику основних серцево-судинних захворюваннях. [1, с. 13].

Висновки. Таким чином, можна стверджувати, що терапевтичні вправи для людей з ожирінням є оздоровчим і профілактичним засобом. Особливо вони необхідні для осіб, які знаходяться у зоні ризику під впливом сприятливих факторів для розвитку серцево-судинних захворювань, а особам, які вже страждають від серцево-судинних захворювань, правильно підібрана фізичним терапевтом лікувальна фізична культура є найважливішим реабілітаційним засобом. Терапевтичні вправи як засіб лікування і реабілітації показані при всіх серцево-судинних захворюваннях. Протипоказання носять лише тимчасовий й індивідуальний характер.

Список використаних джерел:

1. Абрамова С.Ф. Фізична реабілітація в кардіології. [Навчальний посібник (курс лекцій)]. Суми: Видавництво СумДПУ ім. А.С. Макаренка, 2009. 140 с.
2. Горбачова В.В., Плегуча О.І. Ожиріння та серцево-судинна патологія: огляд проблематики. *Сімейна медицина*. 2020. №3. С.47-51.
3. Нестерова С., Бекас О., Надобних Г. Особливості оцінки функціонального стану організму жінок першого зрілого віку з ожирінням. *Фізична культура, спорт та здоров'я нації*. 2018. В.5. С. 411–415. URL: <http://chromeextension://efaidnbnmnibpcjpcglclefindmkaj/http://eprints.zu.edu.ua/27518/1/62.pdf>
4. Ожиріння та його наслідки: методичні вказівки для самостійної роботи студентів з дисципліни «Внутрішня медицина (в тому числі з ендокринологією) студенти 4 курсу I, II, III медичних факультетів, V та VI факультетів по підготовці іноземних студентів / Харківський національний медичний університет. Харків, 2016. 38 с.
5. Сливка З.О., Мелега К.П. Засоби комплексної реабілітації для корекції артеріальної гіпертензії у осіб з надлишковою масою тіла. *Актуальні питання підготовки та наукової діяльності магістрів галузі знань «Охорона здоров'я»: матеріали I Міжвузівської науково-практичної конференції з міжнародною участю, Житомир-Ужгород, (24 листопада 2020 р.) / за ред. В.Й. Шатила. Житомир: ФОП Худяков О.В., 2020. С.103-107.*
6. Татарченко Л. І., Дідковський О.П. Фізична культура при серцево-судинних захворюваннях. *Вісник Луганського національного*

університету імені Тараса Шевченка: Педагогічні науки. 2020. №1 (332). С.93-102.

КОМПЛЕКСНИЙ ПІДХІД ДО ЗАСТОСУВАННЯ МЕТОДІВ ФІЗИЧНОЇ ТЕРАПІЇ ПРИ НАБУТИХ ВАДАХ СЕРЦЯ

Довгань Дмитро, Тіщенко Валентина
*Вінницький державний педагогічний університет
імені Михайла Коцюбинського*

Анотація. Стаття присвячена обґрунтуванню складових компонентів комплексного підходу, які застосовуються в процесі реабілітації пацієнтів із захворюваннями серцево-судинної системи. Описуються етапи реабілітаційного процесу та основні завдання кожного з них, розглядаються способи поєднання засобів і форм фізичної терапії з дієтотерапією і фізотерапевтичними процедурами. Обґрунтовується важливість процесу профілактики розвитку серцево-судинних захворювань.

Ключові слова: Серцево-судинні захворювання, набуті вади серця, фізична терапія, порушення кровообігу, профілактика розвитку.

Dovgan Dmytro, Tishchenko Valentina. A complex approach to the application of physical therapy methods for acquired heart defects.

Abstract. The article is devoted to the justification of the components of the integrated approach, which are used in the process of rehabilitation of patients with diseases of the cardiovascular system. The stages of the rehabilitation process and the main tasks of each of them are described, methods of combining means and forms of physical therapy with diet therapy and physical therapy procedures are considered. The importance of the process of preventing the development of cardiovascular diseases is substantiated.

Key words: Cardiovascular diseases, acquired heart defects, physical therapy, circulatory disorders, prevention of development.

Актуальність проблеми. Застосування методів фізичної терапії при набутих вадах серця (НВС) є досить актуальною проблемою в сучасній медицині. Набуті вади серця можуть виникнути внаслідок різних захворювань, та становлять близько 20 - 25% серед органічних захворювань серцево-судинної системи та посідають третє місце за частотою після гіпертонічної та ішемічної хвороби серця [8]. Методи терапії, які застосовуються в різних періодах реабілітації, допомагають пацієнтам адаптуватися до змінених умов функціонування серця.

Метою дослідження є ознайомлення з комплексним процесом реабілітації осіб із набутими вадами серця.

Методи дослідження: аналіз клінічних досліджень, статей наукового