

Занятия физической культурой и спортом при бронхиальной астме

Лукьяненко Алексей Александрович

Приамурский государственный университет им. Шолом-Алейхема

Студент

Аннотация

Данная статья изучает взаимосвязь между занятиями спортом и возникновением бронхиальной астмы. Исследования проводились с целью выявить возможные причины появления данного заболевания у спортсменов. В статье также раскрыты причины возникновения бронхиальной астмы, методы профилактики приступов. А также приводятся примеры физических нагрузок, которые можно давать при данном заболевании.

Ключевые слова: физическая культура; спорт; бронхиальная астма.

Physical education and sports with bronchial asthma

Luk'janenko Aleksej Aleksandrovich

Sholom-Aleichem Priamursky State University

Student

Abstract

This work is devoted to the correlation between sports and the occurrence of bronchial asthma. The research was carried out in order to identify the possible causes of the appearance of this disease in athletes. The article also reveals the causes of bronchial asthma, methods of preventing attacks. The types of sports recommended for practicing with bronchial asthma are considered.

Keywords: physical culture; sports; bronchial asthma

Актуальность темы заключается в том, что люди с диагностированной бронхиальной астмой считают, что наличие заболевания для них является приговором и нормальная жизнь для них невозможна. Основываясь на статистику, можно сказать о том, что число людей с данным заболеванием удваивается каждое десятилетие и сейчас самое распространённое заболевание дыхательных путей (Рис. 1) Но это не так, главное подобрать правильный подход к тренировкам, своему режиму и рациону питания.

Цель данного исследования – рассмотреть распространенность данного заболевания, возможность занятия спортом людей с бронхиальной астмой, а также ограничения при занятии спортом. Проверить эффективность лечебной физкультуры.

Бронхиальная астма – хроническое заболевание, характеризующееся воспалением дыхательных путей и определяемое по респираторным

симптомам одышки, свистящего дыхания, различных по длительности и интенсивности, стеснения в груди или кашля [2]. Основной признак болезни - приступ одышки, возникающий после контакта с аллергеном или физической нагрузки. Приступу может предшествовать охлаждение, курение [3].



Рисунок 1. Соотношение распространённости бронхиальной астмы к другим патологиям дыхательной системы

Правила проведения занятий ФК при бронхиальной астме

Во время выполнения физических упражнений при бронхиальной астме запрещены любые перегрузки. Нельзя продолжать заниматься при обнаружении признаков приступа одышки (удушья). Между упражнениями стоит делать перерыв на восстановление дыхания. В помещениях, в которых проводятся занятия, нужно заранее проводить влажную уборку или проветривание. Противопоказано заниматься на улице в неблагоприятных погодных условиях, например, в дождь, так как любое переохлаждение может вызвать приступ удушья. Запрещается заниматься лечебной физической культурой, если у пациента наблюдаются следующие симптомы: одышка с частотой более 25 дыханий в минуту; тахикардия с частотой более 120 уд/мин; температура тела выше 38 °С.

Было проведено несколько опросов.

Первый заключался в проверке осведомлённости больных бронхиальной астмой о возможности контроля заболевания (Рис. 2).

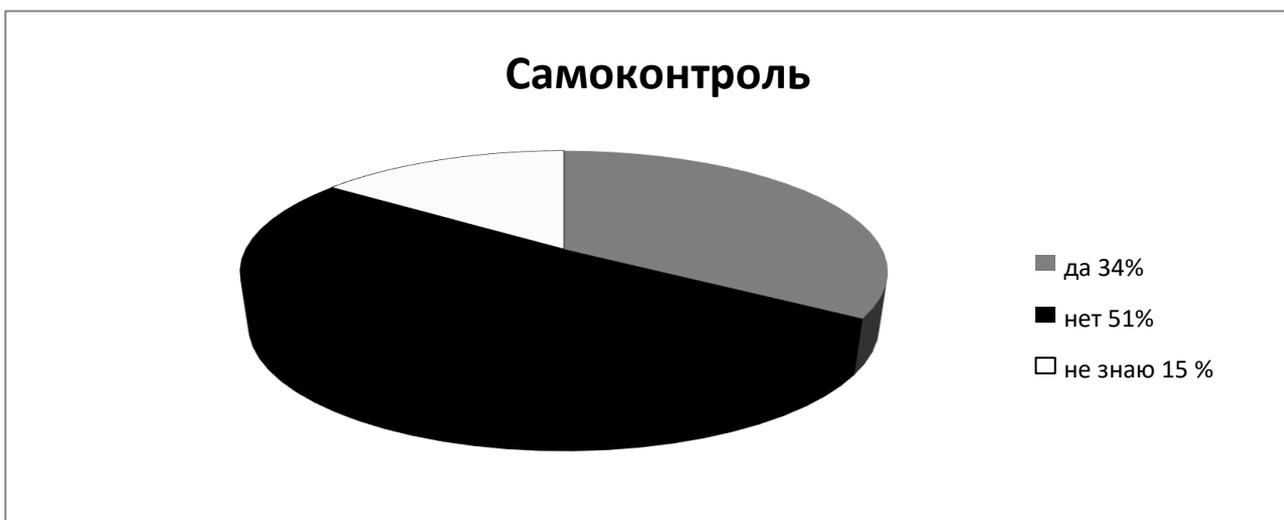


Рисунок 2. Осведомленность больных бронхиальной астмой о возможности контроля заболевания

Данная инфографика свидетельствует о незнании опрошенных о возможности контроля заболевания.

Затем был проведен эксперимент. В нем участвовало 30 человек разной возрастной группы. В ходе эксперимента участники выполняли различные упражнения. Это помогло оценить эффективность занятия лечебной ФК. Результаты были следующими. (Рис.3)

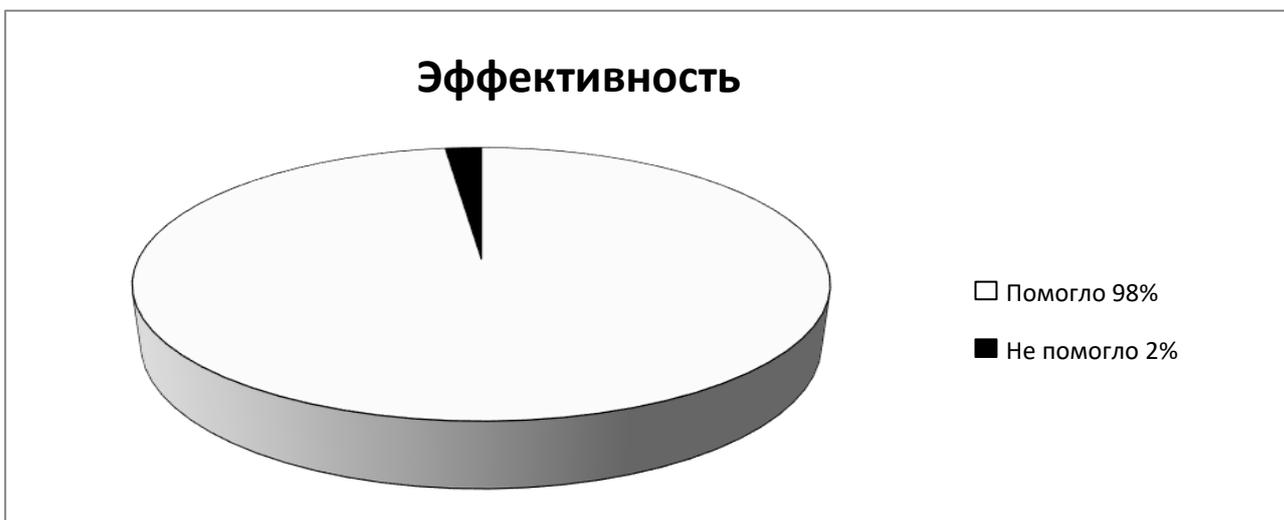


Рисунок 3. Мнение пациентов об эффективности комплекса пройденных упражнений

По итогу эксперимента подавляющее большинство участников сочло занятия ЛФК полезными. А по результатам исследования выявилось уменьшение бронхоспазма, улучшение газообмена, нормализация тонуса ЦНС, начала укрепляться дыхательная мускулатура, увеличилась подвижность диафрагмы и грудной клетки, повысилась адаптация к

физическим нагрузкам. Но также у нас остался небольшой процент людей, для которых занятия ЛФК не оказалось полезно. Это может быть связано с нарушением техники проведения физических упражнений.

В завершение можно сделать вывод, что рекомендованные гимнастические упражнения при бронхиальной астме являются эффективными. Они помогают снизить тяжесть и частоту приступов и улучшить течение болезни. Такая нагрузка должна присутствовать у всех больных с данным заболеванием.

Гимнастические упражнения могут помочь больному бронхиальной астмой справляться с первыми признаками удушья и научиться дозировать физические упражнения для поддержания мышечной активности без вреда своему здоровью. Важно начинать делать упражнения под присмотром врача.

Библиографический список

1. Ачкасов Е. Е., Таламбум Е. А., Хорольская А. Б. Лечебная физическая культура при заболеваниях органов дыхания. М.: Триада Х, 2011. 100 с
2. Бараховская Т.В. Бронхиальная астма: учебное пособие. Иркутск: ИГМУ, 2015. 52 с.
3. Смолева Э.В. Сестринское дело в терапии с курсом первичной медицинской помощи. Ростов-на-Дону: Феникс, 2012. 473 с.