

УДК 364-786.4

ФИЗИЧЕСКАЯ ТРЕНИРОВКА В РЕАБИЛИТАЦИИ БОЛЬНЫХ ГИПОТОНИЧЕСКОЙ БОЛЕЗНЮ

*С. В. Власова, И. М. Миронюк, Е. А. Санько,
ФОЗОЖ*

Заболевания сердечно-сосудистой системы являются в настоящее время основной причиной смертности и инвалидности населения экономически развитых стран. С каждым годом частота и тяжесть этих болезней неуклонно нарастают, участились заболевания сердца и сосудов и в молодом, творчески активном возрасте. У последней категории лиц чаще всего наблюдается гипотоническая болезнь. Согласно данным ВОЗ гипотоническая болезнь наряду с гипертензийными изменениями ведет к таким грозным заболеваниям, как инсульт и инфаркт миокарда.

В глоссарии термин «гипотоническая болезнь» определяется как снижение уровня артериального давления до 90/60 мм рт. ст. у взрослых, а у детей 70/40 мм рт. ст.

Традиционно в комплексном лечении гипотонической болезни лечебная физическая культура (ЛФК) как мощный фактор нормализа-

ции функций сердечнососудистой системы недооценивается пациентами. Значимая роль в коррекции имеющихся нарушений в настоящее время принадлежит лекарственным препаратам. Между тем физические упражнения способствуют не только профилактике заболеваний сердечнососудистой системы, но и увеличивают кровоток и активизируют обмен веществ, улучшают трофические процессы в миокарде при наличии гемодинамических изменений. В результате сердечная мышца постепенно укрепляется, повышается ее сократительная способность. Улучшение обмена веществ в организме вследствие стимуляции окислительных процессов задерживает, а при начальных проявлениях вызывает обратное развитие атеросклероза.

Физические упражнения значительно увеличивают резервные возможности организма. Упражнения для мелких мышечных групп вызывают расширение артериол, что снижает периферическое сопротивление артериальному кровотоку. Работа сердца облегчается также благодаря улучшению движения крови по венам при ритмичной смене сокращения и расслабления мышц (мышечный насос).

Физические упражнения способствуют восстановлению моторно-висцеральных рефлексов.

Методика лечебной физической культуры зависит от особенностей протекания заболевания и степени недостаточности общего и венозного кровообращения. Особое значение это приобретает у больных с гипотонической болезнью.

Целью данного исследования явилось изучение роли физической нагрузки в реабилитации больных с гипотонической болезнью на основании анкетирования и объективного обследования 42 больных, проходивших реабилитацию в санатории «Озерный» Гродненской области. Для достижения поставленной цели нами была разработана анкета, в структуру которой были включены вопросы, касающиеся профессии респондентов, режима питания, самочувствия на данный момент, частоты и регулярности занятий физической культурой, сложности комплекса физических упражнений, значения физической культуры для коррекции состояния больных, а также основных ощущений, связанных с физической нагрузкой, и т.д.

Для решения задач исследования нами было проведено двухмоментное анкетирование лиц в возрасте от 25 до 45 лет с жалобами на головные боли, головокружение, чувство «разбитости» в утренние часы. Больные были обследованы по месту жительства. Первоначально после опроса респондентов производилось объективное обследование, включавшее изменение артериального давления в покое и после нагрузки (после 20 приседаний), измерение пульса, а также оценка скорости восстановления гемодинамических показателей по-

сле нагрузки. Всем обследованным предлагалось посещение занятий ЛФК ежедневно в течение 2 недель в первую половину дня. Длительность занятий составляла 40 минут. Часть обследованных (12 человек) отказались от посещения занятий ЛФК и были включены в группу сравнения. 30 человек регулярно посещавших занятия, составили основную группу обследования. Реабилитационные мероприятия об обеих группах, кроме посещения занятий ЛФК были сопоставимы.

На основании данных анкетирования была сформирована база данных, и результаты были статистически обработаны с использованием непараметрических методов.

Согласно полученным результатам было выявлено, что 80% респондентов вообще не занимаются физической культурой, 17% иногда и только 3% занимаются каждый день. Показатели самочувствия на данный момент были соответствующими.

После двух недель регулярных занятий ЛФК мы повторили анкетирование и обследование пациентов основной группы и группы сравнения. Следует отметить, что более половины пациентов основной группы не предполагали, что включение ЛФК в программу реабилитации может повлиять на их самочувствие. На вопрос о самочувствии 72% занимающихся ответили – «отлично», 27% – «хорошо» и 1% – «осталось без изменений».

Таким образом, недооценка роли ЛФК пациентами с гипотонической болезнью значительно снижала эффективность реабилитации. В то же время использование физических упражнений в программе реабилитации улучшало их самочувствие и повышало мотивацию на дальнейшую тренировку.