

Врачи часто не рекомендуют физическую активность пациентам с сердечно-сосудистыми заболеваниями из-за опасения навредить их здоровью. Но исследования доказывают, что эти занятия безопасны. Внезапная смерть от болезни сердца во время занятий случается редко даже у профессиональных спортсменов, и чаще всего она бывает связана с интенсивными физическими нагрузками. Ниже смертность среди мужчин, занимающихся физической активностью, по сравнению с их малоподвижными сверстниками. Специальные анкеты помогут оценить связанный с физическими нагрузками и выбрать уровень активности.



Низкая и умеренная физическая активность приносит пользу для здоровья, и многим пациентам нет необходимости заниматься интенсивной активностью.

Низкая и умеренная физическая активность приносит пользу для здоровья, и многим пациентам нет необходимости заниматься интенсивной активностью.

Для начинающих заниматься физической активностью:

- начинать медленно и постепенно, наиболее подходящий уровень - умеренная физическая активность

- постепенно наращивать длительность занятий, добавляя несколько минут в день до достижения рекомендуемого уровня, и только потом можно увеличивать длительность и интенсивность.



Из исходного состояния опорно-двигательного аппарата (кости, связки, суставы). В начале физической нагрузка не является проблемой или угрозой для повреждения суставов. Многие люди, занимающиеся бегом на протяжении длительного времени, имеют больше проблем с суставами, чем люди, ведущие малоподвижный образ жизни. В период обострения заболеваний занятия физическими упражнениями противопоказаны, а с улучшением состояния - они рекомендуются.

Важно помнить: даже если у пациента имеется несколько факторов риска сердечно-сосудистых заболеваний, он может безопасно начинать занятия умеренной физической активностью!

Лица, которым необходимы консультация и дополнительное медицинское обследование для занятий интенсивной физической активностью:

Пациенты с сердечно-сосудистыми заболеваниями;
Курящие;

Лица, имеющие 2 и более фактора риска развития ишемической болезни сердца:

- Артериальная гипертония
- Повышенный уровень холестерина
- Семейный анамнез (сердечно-сосудистые заболевания)
- Сахарный диабет
- Ожирение
- Мужчины старше 40 лет и женщины старше 50 лет



Без дополнительного обследования могут заниматься практически здоровые пациенты.

Адекватная физическая активность необходима больным:

- с ишемической болезнью сердца
- перенесшим инфаркт миокарда
- после операции на сосудах сердца и др.

Большинству пациентов показана программа реабилитации, имеющая в составе курс занятий физической культурой под контролем врача.



Перед началом занятий желателен проведение пробы с физической нагрузкой для определения пороговой частоты сердечных сокращений (ЧСС, при которой появляются признаки дискомфорта во время нагрузочной пробы) и безопасного уровня пульса.

Возможности проведения нагрузочной пробы определяются исходя из максимальной возрастной частоты сердечных сокращений: **220 уд/мин - возраст**. Рекомендуются целевые частоты сердечных сокращений: целевой пульсом 50-75 % от пороговой ЧСС.

Если пациенты занимаются тренировками в домашних условиях (домашний велотренажер), им необходимы рекомендации относительно интенсивности и длительности нагрузок.



Общие советы по физической тренировке для лиц с ССЗ:

Любые физические упражнения необходимо выполнять в рекомендованном темпе и чередовать с отдыхом.

Приседания, отжимания, силовые упражнения выполняются только после консультации с лечащим врачом.

Физические упражнения на открытом воздухе, если слишком холодно, жарко или влажно, могут привести к утомлению, ухудшить циркуляцию крови, затруднить дыхание и спровоцировать боль в груди. В таких случаях лучше заниматься в помещении.

После физических упражнений нельзя принимать горячий или холодный душ, посещать сауну, так как и высокие, и низкие температуры увеличивают нагрузку на сердце.

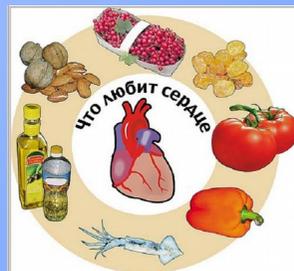
Если Вы прервали тренировки на несколько дней, то начните их с сокращенного объема, постепенно увеличивая до начального уровня.

Пейте больше жидкости, избегайте обезвоживания.



Что поможет улучшить Ваше здоровье?

- отказ от курения
- поддержание идеальной массы тела
- употребление в пищу полезных для сердца продуктов
- достаточная физическая активность



ОГКУЗ особого типа «Областной центр медицинской профилактики»
г. Белгород, ул. Губкина, 15 «В»
тел./факс (4722)52-90-13, 52-91-25

- отказ от курения
- поддержание идеальной массы тела
- употребление в пищу полезных для сердца продуктов
- достаточная физическая активность



Департамент
здравоохранения и
социальной защиты
населения области

Физическая активность при сердечно-сосудистых заболеваниях



г. Белгород