

Е. И. Теплухин^{1}, А. В. Лопарев¹*

Влияние физической активности на человека с врожденным пороком сердца

¹ Сибирский государственный университет геосистем и технологий, г. Новосибирск, Российская Федерация

* e-mail: tepluxin73@mail.ru

Аннотация: В статье приводятся обобщенные сведения о врожденном пороке сердца, а также информация об экспериментальных занятиях физической культурой с одним из представителей, обладающего данной аномалией органа. В ходе эксперимента предпринята попытка выяснить, как физическая активность влияет на человека с пороком сердца и какие рекомендации можно дать для правильного поддержания тела в тонусе.

Ключевые слова: врожденный порок сердца, физическая активность, тонус тела

Е. И. Teplukhin^{1}, А. V. Loparev¹*

The effect of physical activity on a person with congenital heart disease

¹ Siberian State University of Geosystems and Technologies, Novosibirsk, Russian Federation

* e-mail: tepluxin73@mail.ru

Abstract: The article provides generalized information about congenital heart disease, as well as information about experimental physical education classes with one of the representatives of an organ with this anomaly. During the experiment, an attempt was made to find out how physical activity affects a person with a heart defect and what recommendations can be given for the proper maintenance of the body in good shape.

Keywords: congenital heart disease, physical activity, body tone

Врожденный порок сердца (ВПС) является одной из наиболее распространенных конгениальных аномалий, которые включают в себя широкий спектр сердечно-сосудистых аномалий. Люди с ВПС сталкиваются с проблемами, связанными с физической активностью.

Изучение влияния физической активности на людей с ВПС является актуальной темой в современных медицинских исследованиях. Физическая активность может помочь улучшить кровообращение, укрепить сердечную мышцу, снизить риск развития сердечных заболеваний и улучшить общее физическое и психическое самочувствие пациентов с ВПС. Кроме того, физическая активность может помочь пациентам с ВПС достичь лучших результатов в реабилитации после операции или лечения.

Таким образом, тема имеет большую актуальность в современной медицинской науке. Изучение этой темы может помочь улучшить качество жизни пациентов с ВПС и разработать более эффективные методы лечения и реабилитации.

Врожденные пороки сердца являются наиболее распространенными врожденными аномалиями, которые могут привести к серьезным последствиям для

здоровья. В большинстве случаев, врожденные пороки сердца возникают на ранних этапах беременности из-за различных факторов, таких как генетические мутации, воздействие токсических веществ или инфекций [1]. Однако, даже если порок был диагностирован и лечение проведено успешно, люди с врожденными пороками сердца всегда остаются в риске.

Физическая активность является важным фактором для поддержания здоровья у всех людей, но как она влияет на людей с врожденными пороками сердца? Раньше считалось, что физические нагрузки могут быть опасными для людей с врожденными пороками сердца, но последние исследования показали, что физическая активность может иметь положительный эффект на их здоровье.

Физическая активность имеет положительный эффект на здоровье людей с врожденными пороками сердца. Регулярные упражнения помогают улучшить кровообращение и уменьшить риск развития сердечно-сосудистых заболеваний. Кроме того, физическая активность способствует снижению уровня стресса и улучшает психическое здоровье. Согласно исследованиям, люди с врожденными пороками сердца, которые занимаются физической активностью, имеют меньший риск развития сердечно-сосудистых заболеваний, чем те, кто не занимается.

Более того, физическая активность может способствовать улучшению общего самочувствия людей с врожденными пороками сердца. Упражнения могут помочь справиться с депрессивными состояниями и улучшить настроение, а также увеличить уровень энергии и выносливости. Как показали исследования, физически активные люди с врожденными пороками сердца чувствуют себя более уверенно, адаптивно и социально активно.

Хотя физическая активность может быть полезной для людей с врожденными пороками сердца, она также может быть опасной, если не соблюдаются рекомендации врача. Для каждого пациента необходим индивидуальный подход, учитывающий тип и тяжесть порока сердца, а также другие индивидуальные особенности. Врач может рекомендовать ограничения в физической активности, такие как избегание сильных нагрузок или определенных видов спорта. Некоторые виды спорта, такие как футбол, баскетбол, бокс и тяжелая атлетика, могут быть опасны для людей с врожденными пороками сердца, так как они требуют значительных физических нагрузок и повышенного напряжения на сердце. В то же время, легкие упражнения, такие как ходьба или плавание, могут быть рекомендованы врачом для улучшения здоровья.

Рекомендуется также соблюдать определенные правила при занятии физической активностью. Например, необходимо постепенно увеличивать интенсивность и длительность занятий, а также следить за своим самочувствием во время тренировок [2]. Важно также не забывать о регулярных медицинских осмотрах и общении с лечащим врачом.

На основе полученных знаний был поставлен эксперимент, который ясно смог показать, как на самом деле физическая активность влияет на человека с ВПС. Направленность эксперимента заключалась в том, чтобы ответить на следующие вопросы:

1) каким будет состояние человека после полноценного урока физической культуры?

2) сколько понадобится времени на полное восстановление организма после занятия физической культуры?

3) каков эффект от экспериментальных занятий?

Эксперимент проходил в течении восьми месяцев: с октября по май. В эксперименте участвовал один респондент. Занятия проходили один раз в неделю с выполнением одних и тех же упражнений в течении всего эксперимента. Пульс замерялся каждое занятие.

Занятие было разделено на 3 этапа: подготовительная часть, основная часть и заключительная. На первом занятии эксперимента был замерен пульс, который составлял 104 удара в минуту. Подготовительная часть: общеразвивающие упражнения, бег на протяжении 10 минут, после которого пульс повысился до 152 ударов в минуту. После пробежки следовал отдых, который составлял 2 минуты 30 секунд. После отдыха был еще раз замерен пульс, он стал составлять 96 ударов в минуту.

Основная часть заключалась в выполнении комплекса упражнений для развития группы мышц спины, живота и шеи. После данного комплекса упражнений пульс поднялся до 160 ударов в минуты. Далее следовал такой же отдых в 2 минуты и 30 секунд, после которого пульс понизился до 100 ударов в минуту.

Заключительная часть занятия была посвящена восстановлению организма различными упражнениями, не требующими сильной физической активности. По окончании занятия пульс стал составлять 84 удара в минуту. Полное время занятия составило 45 минут, из них: 15 минут на подготовительную часть, 25 минут на основную часть и 5 минут на заключительную.

В конце эксперимента было замечено, что пульс респондента уменьшился на 3 – 5 ударов в минуту, а процесс восстановления сократился с 2,5 минут до 2 минут.

В целом, физическая активность является важным фактором для поддержания здоровья у людей с врожденными пороками сердца. Однако, необходимо соблюдать рекомендации врача и избегать сильных нагрузок, которые могут привести к серьезным осложнениям. Регулярные легкие упражнения могут помочь улучшить кровообращение и психическое здоровье. Важно понимать, что каждый пациент имеет свои индивидуальные особенности и рекомендации врача должны быть уникальными для каждого случая. Если вы страдаете от врожденного порока сердца, обязательно проконсультируйтесь со своим лечащим врачом, прежде чем начинать заниматься физической активностью.

БИБЛИОГРАФИЧЕСКИЙ СПИСОК

1. Генделин Г. Е., Сторожаков Г. И. Редкие врождённые пороки сердца у взрослых // Сердце. 2008. Т. 7, № 4.

2. Соколова В. В. Качество жизни больных после коррекции некоторых ВПС : дис. канд. мед. наук. Тюмень, 2006.

© Е. И. Теплухин, А. В. Лопарев, 2023