



## **Бронхиальная астма и спорт**

По мнению медицинских специалистов, занятия спортом, физкультурой относятся к базовой терапии при лечении бронхиальной астмы. При бронхиальной астме стоит отдать предпочтение тем видам спорта, которые способствуют укреплению мышечных структур диафрагмы, плечевого пояса.

При астме можно заниматься: акваэробикой, легкой атлетикой, греблей, волейболом, баскетболом, другими командными играми, спортивными, бальными танцами, фитнесом, пилатесом. Астматикам не противопоказаны занятия пинг-понгом, бадминтоном. Можно также заниматься, восточными единоборствами (айкидо, ушу, тэквондо), большим теннисом. Полезна спортивная, скандинавская ходьба, дыхательная гимнастика. ЛФК при бронхиальной астме позволяет улучшить состояние человека на любой стадии болезни; регулярное использование специальных лечебных комплексов упражнений не допускает дальнейшего прогрессирования заболевания.

Перед тем, как выбрать для себя вид спорта, стоит обязательно проконсультироваться с лечащим врачом-пульмонологом.

При диагностировании бронхиальной астмы, категорически противопоказаны силовые виды спорта. Стоит отказаться от пробежек на длинные дистанции, от тренировок, которые требуют чрезмерных физических усилий, упражнений, связанных с поднятием тяжестей. Противопоказаны для

астматиков зимние виды спорта – фристайл, фигурное катание, биатлон, хоккей. Морозный, холодный воздух, минусовые температуры, повышенная влажность могут спровоцировать резкое сужение бронхов, что неизбежно приведет к очередному астматическому приступу.

Людам с диагнозом бронхиальная астма медики не рекомендуют заниматься тяжелой гимнастикой. Противопоказаны упражнения на турниках, кольцах, бег с препятствиями. Категорически запрещены любые виды спорта, требующие длительной задержки воздуха: дайвинг, подводная охота. Подводное плавание представляет для больных астмой большой риск для здоровья!

А вот обычное плавание будет полезным. Людям, страдающим патологией бронхолегочного аппарата не просто целесообразно, но и жизненно необходимо заниматься плаванием!

Медики утверждают, что для детей, страдающих бронхиальной астмой, занятия плаванием - самый безопасный метод лечения и профилактики заболевания.

Исследователи Тайбэйского университета (Taipei Medical University), Тайвань, взяли на лечение 30 детей-астматиков в возрасте от семи до двенадцати лет. Их разделили на две группы. Первая группа детей на протяжении шести недель в дополнение к медикаментозному лечению астмы занималась плаванием. Вторая проходила традиционное лечение без занятий в бассейне.

По окончании эксперимента медики установили, что у каждого ребенка из первой группы произошли значительные улучшения в плане клинических проявлений, в том числе сократилось количество приступов и частота обращения в лечебные учреждения. Уменьшились такие признаки астмы, как дыхание через рот, храп и деформация грудной клетки. Дети стали более уверенными в себе и своем самочувствии, у них стали реже проявляться состояния эмоционального дискомфорта. «В отличие от других спортивных занятий, плавание не провоцирует приступы удушья. При этом в результате регулярных тренировок в воде увеличивается дыхательная емкость легких, развиваются устойчивые навыки глубокого дыхания, что чрезвычайно важно при астме. Помимо прямого лечебного эффекта, плавание способствует также гармоничному физическому и психологическому развитию личности», — говорит автор исследования Ван Цзень Шин (Wang Jeng-Shing).

Он добавил, что «плавание является не только превосходной формой физической активности для детей с астмой, но и деятельностью с долговременным эффектом. Улучшения, связанные с регулярным плаванием,

ученые фиксировали у детей еще по крайней мере год после окончания эксперимента».

Вместе с тем, в последнее время все чаще можно слышать ученых, которые с тревогой говорят о том, что вода в бассейне, обработанная хлором в санитарных целях, вполне может способствовать развитию астмы у детей.

В качестве примера этому можно привести результаты работы группы бельгийских специалистов под руководством профессора Альфреда Бернара из Католического университета в Брюсселе.

Авторы данной работы склоняются к мысли, что пары хлора над поверхностью воды раздражают верхние дыхательные пути ребенка, что, в конечном итоге, может привести к развитию данного заболевания.

Результаты работы бельгийских специалистов комментирует помощник директора по исследовательской работе в Asthma UK Лин Мейл: «Это не первое исследование, где говорится, что некоторые химические вещества, подобные хлору, могут вызывать или обострять аллергию, в том числе приводя к астме. Вероятно, это происходит потому, что продукты на основе хлора нарушают защитный покров клеток в легких, делая людей, страдающих астмой на основе аллергии, еще более беззащитными перед аллергенами».

Таким образом, исследователи делают вывод, что астма является следствием влияния конкретных химических элементов, находящихся в воде, а не просто плавания как такового.

Поэтому бельгийские врачи советуют родителям не проявлять излишнего усердия в ходе обеззараживания своего бассейна с использованием хлорных препаратов. Кроме того, не рекомендуется посылать своих отпрысков в такие открытые бассейны, где присутствует сильный запах хлора на поверхности воды.

### **Что же дает плавание дыхательной системе?**

- физическая нагрузка, которая сопровождается глубоким и частым дыханием (для обеспечения достаточным количеством кислорода наших органов и тканей), благодаря чему задействуются в акте дыхания так называемые «мертвые пространства» — участки легких, обычно не принимающие участия во вдохе. Их активация исключает развитие застойных явлений и последующей атрофии;
- так же «включение» мертвых пространств легких увеличивает жизненную емкость легких, и повышает эластичность легочной ткани. Есть данные о том, что в процессе плавания у человека увеличивается количество альвеол, параллельно с вовлечением «неработающих» участков легких;

- для людей, страдающих хроническими заболеваниями бронхолегочного аппарата очень важно правильно дышать, соблюдая соотношение вдох/выдох. Дыхание должно быть достаточно глубоким и равномерным. Занятия плаванием идеально подходят для формирования адекватного дыхательного режима;
- бронхолегочная патология сопровождается хронической гипоксией организма (недостаточным поступлением кислорода к клеткам), увеличение дыхательного объема повышает концентрацию кислорода в крови, стимуляция водой кожных покровов параллельно стимулирует кровообращение, а усилия, прилагаемые во время вдоха, в воде, так же увеличивают приток крови к сердцу, тем самым компенсируя гипоксические явления;
- занятия в воде оптимальной температуры (28-32 градуса) за счет расслабления гладкой дыхательной мускулатуры уменьшают бронхоспазм;
- горизонтальное положение тела больного в воде в сочетании со вдыханием теплого влажного воздуха улучшает дренаж бронхов;
- сам факт механического давления воды на грудную клетку и повышенного сопротивления на вдохе развивает дыхательную мускулатуру подобно тренажеру в спортивном зале, параллельно обеспечивая полноценный выдох.

Таким образом, плавание является одновременно и дыхательной гимнастикой, и массажем, что оказывает влияние не только на дыхательную систему, но и на весь организм в целом, способствует физическому развитию, улучшает психологическое состояние.

Необходимо помнить: чтобы занятия плаванием принесли пользу, важно не переусердствовать с нагрузками. Во время занятий стоит контролировать свое состояние: внимательно прислушиваться к своим ощущениям, следить за дыханием, состоянием пульса.

Интенсивность нагрузок должна увеличиваться постепенно, под чутким контролем тренера. Если в процессе тренировки ухудшилось самочувствие, возникли приступы кашля, следует прекратить занятие, перейти к более легким нагрузкам, пересмотреть график занятий.

Начинать тренировки следует обязательно с несложных упражнений. Разминка снижает вероятность приступа в начале или во время тренировки и должна занимать не менее 10-15 минут.

Не менее важен постоянный контроль лечащего врача-пульмолога, педиатра. Перед началом занятий стоит пройти комплексное медицинское обследование. Тренировки можно проводить только в период ремиссии при отсутствии врачебных противопоказаний.

Выбирая, каким спортом заниматься при бронхиальной астме, учитывайте свой возраст, форму болезни, уровень физической подготовки, общее физиологическое состояние и не забудьте поискать бассейн, где воду не хлорируют, а озонируют, ионизируют или очищают ультрафиолетом!

Информацию подготовила:

Психолог 1 квалификационной категории Орехво О.В., УЗ «Гродненский ОЭД»