

*Клюева Е.А. студентка,*

*2 курс, Институт финансов, экономики и управления,*

*Тольяттинский государственный университет,*

*Тольятти (Россия)*

*Научный руководитель: Пономарева Н.И.*

*Старший преподаватель кафедры «Физическое воспитание»,*

*Тольяттинский государственный университет,*

*Тольятти (Россия)*

## **ФИЗИЧЕСКИЕ НАГРУЗКИ ПРИ БРОНХИАЛЬНОЙ АСТМЕ.**

*Аннотация: Определение бронхиальной астмы. Симптомы астмы. Физические нагрузки при бронхиальной астме. Упражнения для борьбы с бронхиальной астмой.*

*Ключевые слова: Бронхиальная астма, физические нагрузки, физические упражнения, лечебная физкультура.*

*Klyeva E.A., student,*

*2<sup>nd</sup> year, Institute of Finance, Economics and Management,*

*Togliatti State University,*

*Togliatti (Russia)*

*Scientific adviser: Ponomareva N.I.,*

*Senior Lecturer of the Department of Physical Education*

*Togliatti State University,*

*Togliatti (Russia)*

## **PHYSICAL ACTIVITY IN BRONCHIAL ASTHMA.**

*Annotation : Definition of bronchial asthma. Asthma symptoms. Physical activity in bronchial asthma. Exercises to combat bronchial asthma.*

*Keywords: Bronchial asthma, physical activity, exercise, exercise therapy.*

Начнём с определения. Бронхиальная астма – это заболевание, основывающееся на увеличенной чувствительности бронхов к раздражителям, из-за которой происходит сужение бронхов, что ведет к нарушению их проходимости.

При заболевании у человека развивается отёк и утолщение стенок бронхов, а также сокращаются мышечные волокна бронхов, в результате чего начинает накапливаться слизь и усложняется прохождение воздуха.

К основным симптомам при бронхиальной астме относят:

- Кашель,
- Одышка,
- Свист при дыхании,
- Нарушение ЖКТ,
- Повышенная частота дыхания.

Людям с бронхиальной астмой сложнее даются физические нагрузки, однако это не значит, что им стоит прекращать заниматься спортом. Для них подойдет волейбол, плавание, ходьба или гимнастика, а также другие виды спорта и физическая активность, при которых физические усилия проходят в короткие периоды.

Для диагностики бронхиальной астмы необходимо проконсультироваться с врачом, но если вы сомневаетесь стоит ли вам обратиться за помощью к специалисту, попробуйте ответить на следующие вопросы:

- Замечали ли вы хрип при дыхании?
- Беспокоит ли вас кашель по ночам?
- Стали ли вам сложнее даваться физические нагрузки?

- Участились ли случаи заболеваний, которые включают в себя кашель и одышку?
- Вызывает ли у вас дискомфорт присутствие аллергенов? Таких, как домашние животные, цветение, пыль и другие.

Важно следить за своим здоровьем и диагностировать заболевание как можно раньше, ведь при отсутствии должного лечения могут возникнуть осложнения. Основными из них являются:

- Легочное сердце,
- Расстройства эндокринной системы,
- Неврологические расстройства,
- Пневмосклероз,
- Ателектаз легких,
- Аритмия сердца и другие.

Лечение бронхиальной астмы требует систематического подхода и включает в себя сразу множество различных элементов. К ним относят: медикаментозное лечение, исключение воздействия аллергенов, массаж, закаливание и физические нагрузки. Рассмотрим основные из этих элементов.

#### 1. Медикаментозное лечение.

Данный вид лечение включает в себя: ингаляционные и системные глюкокортикостероиды, теофиллины длительного действия, антилейкотриеновые препараты и антитела к иммуноглобулину E.

#### 2. Исключение воздействия аллергенов:

Основными источниками аллергенов выступают домашние

животные и пылевые клещи. На человека с бронхиальной астмой могут оказывать влияние сразу несколько различные аллергенов. В такой ситуации сложно определить какой вклад вносит каждый из аллергенов. Для установления влияния аллергена на заболевания, предлагается прибегнуть к кожным пробам, так как это довольно недорогой и эффективный способ определения аллергии. Один из наиболее эффективных способов избежать контакта с пылевыми клещами – это использование непроницаемого для них постельного белья, ведь наибольший контакт происходит именно во время сна.

### 3. Физические нагрузки и лечебная физкультура.

Лечебная физкультура при бронхиальной астме состоит из дыхательной гимнастики, подготовительных упражнений, ходьбы, плавания и других элементов.

Перед тем, как рассматривать лечебную физкультуру, давайте обозначим ее основные задачи, к которым относят:

- Снижение уровня напряженности,
- Снижение спазмов в бронхах,
- Правильное управление дыханием,
- Укрепление мышц, участвующих при дыхании,
- Улучшение самочувствия,
- Повышение выносливости.

А теперь подробнее рассмотрим сами виды физической нагрузки.

В основе дыхательной гимнастики лежат: глубокие и медленные вдохи, дыхание грудью и диафрагмой, переключение между дыханием грудью и диафрагмой, дыхание в наклоне, дыхание с выполнением

приседаний, а также такие упражнения, как “насос” “шаг назад” и “шаг вперед” и другие. Также подойдут упражнения, которые способствуют отхаркиванию мокроты, дозированная ходьба или легкий бег, при которых используется правильная техника дыхания и прочие.

В заключении нужно сказать, что для восстановления больному необходимо выполнять все рекомендации врача, исправно принимать лекарства, заниматься лечебной физкультурой, следить за своим дыханием и ограничивать контакт с аллергенами, которые пагубно на него влияют. Благодаря такому подходу, удастся значительно снизить дискомфорт, который может доставлять бронхиальная астма.

#### **Список используемой литературы:**

1. Болезни уха, горла и носа. Руководство Бербом Х., Навка Т., Свифт Э. Перевод с англ. Халатов В. 2012 г.
2. Булатова П.Е, Федосеев Г.Б. Бронхиальная астма. - Ленинград: Медицина, 1975.
3. Бутейко К.П. Немедикаментозное лечение больных бронхиальной астмой.- М., 1986.- 65 с.
4. Журавлева А.И., Граевская Н.Д. Спортивная медицина и лечебная физкультура.- М.: Медицина, 1993.- 432 с.