

Тертиця А.В.- ст. гр. ЮП-16-3

Дніпровський національний університет імені Олеся Гончара

ЛФК ЯК ОДИН ІЗ ВАЖЛИВИХ МЕТОДІВ КОРЕКЦІЇ ОЖИРІННЯ СЕРЕД МОЛОДІ

Науковий керівник: доцент, к.м.н. Пічурін В.В.

Tertytsia A

Oles Honchar Dnipro National University

MPE AS ONE OF THE IMPORTANT METHODS OF CORRECTION OF EXPECTATIONS FROM YOUNG OLYMPICS

Supervisor: associate professor, Ph.D. Pichurin V

Ключові слова: ожиріння, реабілітація, ЛФК.

Key words: obesity, rehabilitation, MPE.

Значення фізичної реабілітації в медицині, як науки і практики збереження і повернення здоров'я у сучасному житті людини, різко зросло і продовжує підвищуватися. У першу чергу це пов'язане з порушенням стилю життя людини та наростаючими, так званими сучасними «хворобами цивілізації». Як відомо, питання розвитку фізичного виховання та реабілітації, фізичної культури і спорту, розглядаються як найбільш економічно вигідний та ефективний засіб профілактики різних захворювань серцево-судинної системи (ССЗ), цукрового діабету (ЦД), ожиріння, зміцнення загального і психічного здоров'я та розв'язання інших соціальних, сучасних економічних проблем. Сьогодні фізичне виховання та фізкультурно-оздоровча робота у навчально-виховній сфері є складовою частиною загальної системи освіти, комплексного підходу до формування розумових та фізичних якостей, фізичної, духовної та психологічної підготовки до активного життя молоді, професійної діяльності, оздоровчої спрямованості і широкого використання різноманітних засобів та методів фізичної реабілітації таких як ЛФК. ЛФК – це метод лікування, що полягає в застосуванні фізичних вправ і природних факторів природи до хворої людини з лікувально-профілактичними цілями. Ожиріння у дітей далі лишається поширеною проблемою у різних країнах світу, однак протягом останнього часу вони стали ще вищими, цитує звіт ВООЗ Reuters. "За останні 40 років ми прийшли від 11 млн. до 120 млн. дітей та підлітків із цією проблемою", – йдеться у повідомленні. Дослідження виявили, що приблизно 8% хлопчиків та 6% дівчат у всьому світі мали ожиріння у 2018 році, натомість у 1975 році із такою проблемою стикалися менше 1% дітей та підлітків. Дослідники вважають, що причиною зростання показників ожиріння серед молоді – погане харчування вдома та навчальному закладі, а також відсутність фізичної активності. Фізична культура, спорт, ЛФК у збереженні і відновленні здоров'я людини повинні займати значно більше місце, ніж вони займають на сьогодні. Тому необхідно використовувати будь-яку можливість для збільшення фізичної активності. Академік М. М. Амосов завжди підкреслював, «щоб бути здоровим необхідно проявити у житті власні зусилля, постійно займатися фізичною культурою і спортом: замінити цей принцип нічим не можливо». Фізичні навантаження на організм потрібні всім: здоровим, щоб укріпити серце, судини, нерви, легені, м'язи; хворим - щоб як можна швидше повернути втрачене здоров'я і працездатність. Вони забезпечують нормальний хід важливих фізіологічних процесів в організмі, у тому числі обмінних процесів

(метаболізм), попереджають появу ожиріння і послідовний розвиток так званої хвороби цивілізації – метаболічного синдрому та СХВ. Загалом, «летальна» значимість факторів ризику особливо висока у дітей шкільного віку та пацієнтів молодого віку. Таким чином, фактором ризику ССЗ є надмірна маса тіла – тому ця проблема для сучасного суспільства дуже актуальна. Надмірна маса тіла є також передумовою для розвитку інших хвороб, таких як ЦД II типу, гіпер- ідіслепілемія, артеріальна гіпертензія (АГ). Вирішуючи сьогодні таку проблему як ожиріння, особливо III-IV класу, можна попередити чи принаймні загальмувати розвиток багатьох інших ССЗ та діабету. Оптимальний режим фізичних навантажень - мінімум 30 хвилин на день протягом більшої частини тижня. Існують дані, що навіть сумарні 2-4 години ЛФК на тиждень зменшують ризик смерті від ішемічної хвороби серця на 32%, рівень загальної смертності при цьому зменшується на 21%. Інтенсивність фізичних навантажень можна визначати за допомогою ЧСС, які під час занять мають становити 60 -75% від розрахованого максимально допустимого свого значення. Невід'ємною частиною корекції є дієта. Пацієнти із ССЗ та високим ризиком їх розвитку мають обов'язково отримувати лікарські поради щодо оптимізації харчового раціону. Калорійність продуктів має бути збалансована, перевагу слід надавати фруктам, овочам, продуктам, які багаті на харчові волокна, виробам з пшениці твердих сортів, морській рибі, білому нежирному м'ясу. Жири повинні бути лише рослинного походження, а молочні продукти (джерело кальцію) - знежирені. Показано обмеження солі у разі підвищеного АТ. Ожиріння - хронічна патологія, яка характеризується збільшенням індексу маси тіла (ІМТ). У дорослих в залежності від ступеню збільшення ІМТ виділяють ожиріння I класу (ІМТ 30-34,9), II класу (35 - 39,9), III класу (> 40, значне ожиріння) і IV класу (> 50, «суперожиріння»). ІМТ не дозволяє буквально виміряти вміст жирової клітковини, він скоріше являється розрахунковим показником, який відражає загальний склад жиру в організмі і ризик можливих захворювань людини та ускладнень (ССЗ, ЦД типу II, АГ та ін.). Людині здається, що їй увесь час ніколи, що їй не вистачає часу вранці спокійно вставати, розмірено робити фізичні вправи, бігати, плавати, ходити, регулюючи таким чином фізичний і психічний стан, не поспішаючи поспідати тощо. Звідки висновок - сучасна людина повинна контролювати, оцінювати та регулювати свою психіку та фізичне навантаження за рахунок її невикористаного потенціалу.

Отже, модифікація образу життя є головний і глибоко усвідомлюваний критерій невідкладної реабілітаційної допомоги людині, яка страждає на ожиріння. В боротьбі з ожирінням і зниженням ІМТ пацієнтам слід підтримуватися здорового, збалансованого харчування та усвідомлюваного необхідністю підвищення фізичної активності. Тільки при цьому можна реально розраховувати на зниження ІМТ на 7 - 10% за період постійних і активних занять фізичними вправами від 6 до 12 місяців. Недостатня фізична активність - самий короткий шлях до старіння, полімо бідності, одряхління людини. Щоденні заняття фізичними вправами помірної активності, ЛФК добра фізична підготовка позитивно впливають на зникнення багатьох сучасних хвороб людини. Малорухомий образ життя і низьку фізичну активність сучасної людини слід розглядати як усвідомлений фактор, який вносить значний вклад у появу і розвиток сучасних хвороб цивілізації. Систематичні заняття фізичними вправами (одну годину щоденно, сучасний оздоровчий фітнес, плавання, тренажери, біг, ходьба та ін.) знижують ІМТ найбільш ефективно. Помірна щоденна фізична активність - одна з мір, яка асоціюється з втратою маси тіла, підтримку її на зниженому рівні, і зберігає працездатність та якість життя сучасної людини.