

Юсупов Ибрагим Бесланович

магистрант

Буряков Владимир Анатольевич

магистр пед. наук, старший преподаватель

ФГБОУ ВО «Ростовский государственный

университет путей сообщения»

г. Ростов-на-Дону, Ростовская область

ПОДГОТОВКА К ПЕРИОДУ ОБОСТРЕНИЯ АЛЛЕРГИЧЕСКОЙ АСТМЫ ПУТЁМ ФИЗИЧЕСКИХ НАГРУЗОК И ГИМНАСТИКИ

***Аннотация:** в статье рассматривается подготовка к периоду обострения атопической бронхиальной астмы методом физических нагрузок и гимнастики на организм человека. В работе анализируются причины возникновения аллергической астмы и рассматривается вопрос являются ли физические упражнения основным методом предотвращения обострения симптомов на ранней стадии воспаления дыхательных путей.*

***Ключевые слова:** бронхоспазм, заболевание дыхательных путей, аллергены, приступы одышки, возбудители заболеваний.*

Дыхательные пути чрезмерно реагируют на разного рода раздражители, аллергены – специфические субстанции, попадающие вовнутрь организма во время вдоха и вызывающие аллергию. От этого у человека появляются приступы одышки, сопровождаемые иногда кашлем и перерастающие в приступы удушья, с которыми проявляется хроническое воспаление дыхательных путей – бронхиальная астма.

Сами аллергены могут быть еще и возбудителями определенных заболеваний и инфекций (клещи, плесень) и обостряющие симптомы астмы, которая называется аллергической астмой – самой распространенной её формой, так как около 80% детей и 50% взрослых (так как организм взрослого человека более приспособлен к окружающей среде), проживающих в столице, страдает от аллергии.

Дыхательные пути и легкие безусловно являются одним из важнейших элементов в строении человека: легкие обеспечивают нормализацию кислотно-основного баланса крови, фильтрацию микротромбов, регулировка коагуляции крови, вывод токсинов; один ритм дыхания влияет на работу всего организма, так как за счет частоты дыхания замедляется или ускоряется сердечный ритм. Любой человек, болеющий атопической астмой, испытывает разного рода ухудшения после даже несерьезных физических нагрузок. Нагрузки же вызывают потребность в большем количестве кислорода, и органы дыхания, отвечающие за это, переходят на усиленный режим работы, а неэффективная работа легких может привлечь за собой массу неприятных последствий, и со временем, обычные сезонные приступы могут перерасти в хронические и усугубляться каждым годом.

В современной медицине существует достаточно разнообразные методы лечения, от антигистаминных средств, до методик, при которых аллерген искусственно вводится в организм человека, постепенно увеличивается дозировка, формулируя восприимчивость к раздражителю, вызывая привыкание и уменьшение приступов. Схожий метод применяется и у людей, которых определенный период обострения физическими тренировками и гимнастикой, что обучает организм постепенно бороться с приступами.

Существует ошибочное общепринятое мнение, что больного астмой нужно ограничить в физической активности, так как нагрузки на организм являются одним из факторов, провоцирующих приступы бронхоспазма. Однако наоборот тренировки при правильной температуре и влажности воздуха напротив, снижают тяжесть и частоту приступов. Эти тренировки, помогающие справляться с первыми признаками приступов и обучающие дозировать упражнения, должны присутствовать у каждого больного бронхиальной астмой, который готовится к периоду обострения.

Основными назначениями лечебной физической культуры являются: улучшение вентиляции легких; активация трофических процессов в тканях; обучение

управлению своим дыхательным аппаратом во время приступа с целью облегчить его, а также обучение удлиненного выдоха.

Естественно, в занятиях используются специальные упражнения: упражнения с удлиненным выдохом, с произношением гласных и согласных букв, способствующих рефлекторному уменьшению спазма; упражнения, укрепляющие мышцы брюшного пресса, способствующие улучшению выдоха; массаж мышц предплечья и грудной клетки; диафрагменное дыхание. Также следует включать и самые простые, легко выполняемые физические упражнения и ходьба на определенные дистанции.

Но стоит учесть, что при выполнении физических упражнений большое значение имеет дозировка выполняемых функций организмом и условия проведения (температура в помещении, влажность воздуха), противопоказаны любые перегрузки, такие как интенсивный бег, выполнение упражнений без перерыва на установление спокойного дыхания, также упражнения должны быть прекращены, если замечаются первые признаки удушья.

На сегодняшний день не существует эффективных профилактических мер, которые смогли бы полностью исключить возможность проявления аллергической астмы. Проблема решается только при возникновении заболевания и сводится к устранению аллергенов и адекватному лечению, основная задача которого – стабилизация течения заболевания и снижения возможных обострений.

Список литературы

1. Глобальная стратегия лечения и профилактики бронхиальной астмы. – Пересмотр, 2002.
2. Собченко С.А. Обучение больных бронхиальной астмой в комплексе их лечения: Международные медицинские обзоры / О.В. Коровина, С.А. Собченко 1993. – №2. – С. 120–123.
3. Чучалин А.Г. Пульмонология. – 2014. – №2. – С. 11.
4. Федосеев Г.Б. Бронхиальная астма и инфекция: диагностика и принципы лечения / Г.Б. Федосеев [и др.] // Пульмонология. – 2008. – №5. – С. 86–93.