

Физическая активность для пациентов с сердечно-сосудистыми заболеваниями

У многих пациентов с сердечно-сосудистыми заболеваниями наблюдается значительная детренированность сердечно-сосудистой системы. **Физически детренированное сердце работает крайне неэкономно:** на любую физическую нагрузку оно реагирует повышением частоты сердечных сокращений, а не увеличением количества крови, выбрасываемого за одно сокращение.

ВАЖНО
ЗНАТЬ!

Чем полезна физическая активность для пациентов с сердечно-сосудистыми заболеваниями?

- **Физические тренировки благотворно действуют на кровоснабжение не только самой сердечной мышцы, но и мускулатуры всего организма, а также внутренних органов.**
- **Физические тренировки уменьшают «сосудистое сопротивление», благодаря чему снижается артериальное давление.** Именно поэтому физические тренировки так важны для пациентов с артериальной гипертонией.
- **Физические тренировки улучшают липидные показатели крови.** На фоне регулярных занятий происходит повышение уровня «хорошего» холестерина (холестерина липопротеинов высокой плотности – ХС ЛВП), снижение уровня «плохого» холестерина (холестерина липопротеинов низкой плотности – ХС ЛНП) и триглицеридов.
- **Физические тренировки оказывают и другие благоприятные метаболические эффекты,** в частности, они снижают уровни глюкозы и инсулина в крови.
- **Физические тренировки снижают вероятность появления тромбов.** Под влиянием тренировок повышается активность противосвертывающей (фибринолитической) системы крови и снижается активность свертывающей системы.
- **Физические тренировки улучшают настроение.** Они снижают тревожность, помогают справиться с депрессивными состояниями, повышают жизненный тонус, самооценку и качество жизни пациентов.





Шкала субъективной оценки физической нагрузки Борга

Уровень нагрузки		Ощущения
6	Вообще без усилия	Очень просто Без усилия Нормальное дыхание Нет чувства усилия в руках или ногах
7	Крайне легко	
8		
9	Легко	Небольшое усилие Дыхание глубже Возникает ощущение, что мышцы работают
10		
11	Трудновато	Среднее усилие Дыхание учащено и углублено
12		
13	Трудно	Чувствуется мышечная работа Можно слегка вспотеть Немного трудно говорить из-за частого дыхания
14	Тяжело	Тяжелая работа, одышка еще позволяет говорить Чувствуется, как сильно бьется сердце Потоотделение ++
15		
16		
17	Очень тяжело	Очень тяжелая работа Очень трудно говорить Сильная одышка Мышцы болят
18		
19	Крайне тяжело	Чувство напряжения в груди Потоотделение +++
20	Максимальное усиление	

Шкала основана на собственном восприятии физических ощущений, которые человек испытывает во время нагрузки. Конечно, такие ощущения субъективны. Тем не менее, Шкала Борга позволяет достаточно точно оценить уровень физической нагрузки. Результат по Шкале Борга, умноженный на 10, приблизительно соответствует пульсу взрослого здорового человека в возрасте до 65 лет при данном уровне нагрузки. Так, уровень нагрузки 12 примерно соотносится с частотой пульса 120 ударов в минуту.

В Шкале Борга 20 пунктов:

0-5 — это полное отсутствие нагрузки, а **20** — максимальное, практически предельное напряжение. Оптимальный результат для большинства людей: **6-9 баллов во время разминки и 10-14 баллов для тренировки с поддержанием тренировочного уровня ЧСС.**