

Ваши легкие и упражнения

Регулярная физическая активность и упражнения повышают качество жизни и когда вы здоровы, и в том случае, если у вас заболевание легких. У многих людей поддержание себя в форме ассоциируется со здоровым сердцем, потерей веса и сокращением риска заболеть такими болезнями, как диабет. Однако упражнения способны также помочь вам поддерживать здоровье легких.

В этом буклете рассказывается о том, какое влияние упражнения оказывают на легкие, как дыхание зависит от вашей активности, а также о пользе упражнений для людей с легочными заболеваниями и без них.

Что является упражнением, и сколько мне их нужно делать?

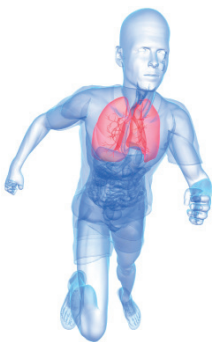
Любая физическая активность сама по себе является упражнением. Это могут быть запланированные занятия спортом – бег, плавание, теннис или кегли, специальная программа тренировок или же хобби, например, езда на велосипеде или пешие прогулки.

Сюда также могут входить физические нагрузки, которые вы испытываете в повседневной жизни, например, работа в саду, уборка или поход по магазинам.

Для того чтобы поддерживать свое здоровье необходимо по 30 минут средней нагрузки 5 дней в неделю. Для здорового человека средняя нагрузка может заключаться в ходьбе со скоростью 4-6 км/час. Если у вас проблемы с легкими, вам нужно идти с такой скоростью, чтобы вы почувствовали легкую нехватку воздуха.



Что происходит с моими легкими, когда я делаю упражнения?



Во время выполнения упражнений в действие вступают два важных органа: сердце и легкие. Легкие снабжают организм кислородом – источником энергии, а также выводят углекислый газ, образующийся в ходе выработки энергии. Сердце перекачивает кислород к мышцам, которые выполняют упражнение.

Когда вы занимаетесь, и ваши мышцы работают интенсивнее, чем обычно, ваш организм потребляет больше кислорода и производит больше углекислого газа. Для того чтобы справляться с этими возросшими потребностями, частота вашего дыхания увеличивается с приблизительно 15 раз в минуту (12 литров воздуха), когда вы находитесь в состоянии покоя, до 40-60 раз в минуту (100 литров воздуха) при выполнении упражнений. Кровообращение также ускоряется, чтобы доставлять кислород к мышцам, чтобы они могли продолжать двигаться.

Когда ваши легкие здоровы, у вас большой резерв дыхания. Вы можете запыхаться после выполнения упражнений, но у вас не будет одышки. Если у вас нарушена функция легких, вы можете использовать большую часть вашего резерва дыхания. Это может привести к тому, что вы будете испытывать нехватку воздуха – ощущение неприятное, однако обычно не опасное.

В чем польза упражнений?

Испытывать нехватку воздуха при выполнении упражнений – нормально. Кроме того, регулярные занятия способны увеличить силу и функциональные возможности ваших мышц, делая их работу более эффективной. Ваши мышцы станут потреблять меньше кислорода и производить меньше углекислого газа. Это сразу же приведет к уменьшению объема необходимого для дыхания воздуха для этого конкретного упражнения. Физические занятия также улучшают ваше кровообращение и укрепляют сердце.

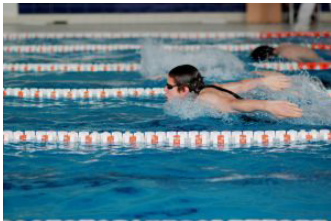
Упражнения улучшают ваше общее физическое и психологическое состояние. Они могут уменьшить риски развития других заболеваний, таких как инсульт, болезни сердца и депрессия. Регулярные занятия также являются одним из важнейших мер по предупреждению диабета второго типа.

Что я могу сделать, чтобы помочь своим легким справляться с нагрузкой во время упражнений?

Самое важное в сохранении здоровья легких – следить за ними. Курение негативно сказывается на вашей способности переносить физические нагрузки и не позволяет в полной мере раскрыть свой потенциал. Если вы бросите курить, у вас есть все шансы дольше выдерживать физическую нагрузку уже через две недели после последней сигареты. Более подробная информация на эту тему есть в буклете ELF «Курение и легкие».



Могут ли физические упражнения вызвать какие-либо проблемы с легкими?



Люди, следующие режиму с высокой интенсивностью тренировок, или те, кто регулярно тренируется в определенной обстановке, могут подвергаться риску возникновения астмы или состояния, известного под названием «бронхиальная гиперчувствительность», при котором после физических занятий нарушается проходимость воздушных путей.

Ученые считают, что оно вызывается вредными веществами, содержащимися в той среде, в которой проходят тренировки, такими как хлор в плавательном бассейне или холодный сухой воздух на лыжном склоне. Выносливые спортсмены могут больше подвергать свои легкие воздействию вредных веществ, так как они дольше находятся в таких условиях. Более подробная информация на эту тему есть в буклете ELF «Астма у спортсменов высоких достижений».

Если я замечу наличие проблемы, что мне следует делать?

Важно иметь представление о симптомах, указывающих на проблемы с легкими, таких как кашель, одышка или утомляемость, и как можно скорее сообщить о них своему врачу. Когда вы придете на прием к врачу, вас могут направить на спирометрическое обследование. В его процессе будет исследовано ваше дыхание, и это может помочь в диагностике легочных проблем. Вас попросят дышать в прибор, который измеряет объем воздуха в ваших легких, а также скорость выдоха. Более подробная информация об этом обследовании есть в буклете ELF «Проверка ваших легких: спирометрия».

Вас могут также попросить пройти тест на физическую нагрузку, чтобы измерить ваши физические возможности.

Физические упражнения при хронических заболеваниях легких

Людям с хроническими заболеваниями легких регулярные занятия могут помочь в улучшении их состояния.

Если у вас хроническое заболевание легких, мысль о скором наступлении одышки может страшить вас и лишать желания заниматься физическими упражнениями. Может возникнуть соблазн избегать нагрузок, которые, как вы считаете, вызывают у вас одышку, однако снижение активности ведет к потере физической формы, поэтому справляться с повседневными делами станет еще труднее.

Лучшим решением будет до начала занятий получить совет врача или физиотерапевта, чтобы план физических занятий соответствовал вашим возможностям и был безопасен для здоровья. Во всех программах упражнений нагрузка должна расти постепенно, чтобы дать вашему организму время на адаптацию. Важно проводить занятие в соответствии с вашим собственным темпом. Если вы достигли такой стадии, когда вам трудно разговаривать из-за нехватки воздуха, следует снизить темп или, если это необходимо, сделать небольшой перерыв. Чем больше вы делаете, тем больше сможете сделать в будущем!

Упражнения с перерывами также помогут справиться с нехваткой воздуха. В этом случае вы чередуете короткие упражнения, длящиеся 1-2 минуты, с периодами отдыха (или упражнениями с меньшей нагрузкой). Это называется «интервальная тренировка».



Если одышка неожиданно ухудшается или не проходит сразу же после занятий, необходимо обратиться к врачу.

ХОБЛ

Если у вас ХОБЛ, то ваши дыхательные пути повреждены. Это значит, что при выдохе ваши дыхательные пути сужаются раньше, чем вы избавитесь от всего воздуха в легких. Многие люди, страдающие ХОБЛ, находят, что дыхание через вытянутые губы позволяет им дышать медленнее и эффективнее. Вы можете также заметить, что вам легче ходить, когда ваши руки зафиксированы (например, опираются на магазинную тележку или даже просто держатся за ремень своих брюк). Пациентам с тяжелыми формами легочных заболеваний может принести пользу применение ходунков на колесах.

Если у вас тяжелая форма ХОБЛ, у вас могут быть проблемы с поступлением в организм достаточного количества кислорода. В этом случае во время физических занятий вам может понадобиться дополнительный источник кислорода. Ваш врач сможет определить это до начала тренировочной программы.



С более подробной информацией о том, как оставаться активным при ХОБЛ, можно познакомиться в буклете ELF «Активная жизнь при ХОБЛ».

Фиброз легких

Если у вас фиброз легких, интерстициальное заболевание легких или проблемы со грудной клеткой, вам будет сложно наполнить легкие воздухом. Возможно, вам понадобится дышать более глубоко и медленно, чтобы позволить легким максимально развернуться.

Астма

Если вы посещаете врача, он поможет вам контролировать течение болезни. Если астма находится под хорошим контролем, вы сможете заниматься наравне со здоровыми людьми.

Ваш врач может прописать вам препараты для контроля течения болезни. Ингаляционные стероиды, часто используемые астматиками, являются самыми важными контролирующими препаратами, которые вы сможете принимать. Лучшие препараты, позволяющие быстро обеспечить кратковременное облегчение симптомов, это бронхолитики (бета-2 агонисты).

Если вы спортсмен и надеетесь принимать участие в соревнованиях, вам следует убедиться, что принимаемые вами препараты не занесены в список запрещенных стимуляторов. Большинство препаратов от астмы (включая ингаляционные стероиды) не имеют ограничений на использование во время соревнований, тем не менее, важно проверить каждое из лекарств, которое вы планируете принимать. Если вы будете получать самое лучшее лечение на более ранней стадии, у вас будут все шансы соревноваться на равных со спортсменами, не страдающими от астмы.

Наглядный пример: Кёлд Хансен из Дании пробежал марафон в Нью-Йорке, несмотря на беспокоящую его астму..

«Трудно мотивировать себя на тренировках, когда твоя 100-процентная форма не может сравниться с результатами здоровых людей. Моя астма иногда заставляла меня чувствовать, как будто я дышу через свисток. Если попробуете одновременно бежать и свистеть, вы поймете, что я испытывал».

«В ходе подготовки к марафону я почувствовал, что моя уверенность в себе растет. Я тщательно соблюдал свой режим лечения и тренировался минимум 3 раза в неделю. Следуя своему плану лечения, я смог избавиться от симптомов астмы. Тренировки по подготовке к марафону вызывали потрясающие ощущения – день за днем я покорял новые вершины и отмечал свой прогресс.»



Общие советы

- Всегда сначала разогревайте свои мышцы
- Повышайте свою гибкость с помощью упражнений для растягивания мышц
- Повышайте свою выносливость, чтобы вы могли заниматься дольше
- Повышайте нагрузки в соответствии с вашими возможностями
- Увеличивайте силу мышц (например, поднимая штангу)
- Давайте себе передышку после выполнения упражнений, позволяя вашему дыханию прийти в норму



Помните: физические упражнения могут принести много пользы и удовольствия даже тем, кто страдает хроническими заболеваниями. Несмотря на то, что поставленные задачи могут представляться сложными на первый взгляд, если вы будете справляться с ними по очереди в своем собственном темпе, то скоро обнаружите улучшения в своем состоянии.



ELF EUROPEAN
LUNG
FOUNDATION

Европейский пульмонологический фонд (ELF) основан Европейским Респираторным Обществом (ERS) с целью объединить пациентов, общественность и специалистов в области респираторных заболеваний, чтобы они могли оказывать положительное влияние на респираторную медицину. Европейский пульмонологический фонд занимается вопросами здоровья легких на территории всей Европы и объединяет ведущих европейских специалистов в области медицины для предоставления информации пациентам и повышения общественной осведомленности о респираторных заболеваниях.

Помощь в создании данного материала оказали доктор Тьерри Трустепс (Tierry Troosters), доктор Ливен Дюпон (Lieven Dupont), Джулия Ботт (Julia Bott) и Кёлд Хансен (Kjeld Hansen).