

РЕКОМЕНДАЦИИ ДЛЯ ПРОФИЛАКТИКИ И ЛЕЧЕНИЯ ГАСТРИТА ПО СРЕДСТВАМ ФИЗИЧЕСКИХ УПРАЖНЕНИЙ СТУДЕНТОВ КАЗНУ ИМ. АЛ- ФАРАБИ В СПЕЦИАЛЬНОЙ МЕДИЦИНСКОЙ ГРУППЕ

Как много людям неизвестно! Вот и я, как оказалось, много чего не знаю о своем заболевании. Но перед этим расскажу предысторию. Когда я узнала, что нужно написать статью, было очень много раздумий о том, какую же тему выбрать, чтобы была понятна и доступна всем, чтобы была интересна и полезна, и в голову пришел один вопрос. Какова же главная проблема современного человека? Конечно, неправильное питание. В наше время достаточно тяжело найти хороший, полезный продукт, без добавок и прочих химикатов, так мы еще и едим все быстрорастворимое и не натуральное. Тема неправильного питания коснулась и меня. Я переехала в другой город и оказалась вдали от семьи и, конечно же, домашней еды. Поселившись в общежитии, я подседала на все то, что быстро готовится, и приносит хоть какое-то насыщение, конечно же, это оказалась та самая быстрорастворимая лапша. А с таким питанием, в мою жизнь пожаловал гастрит. Гастрит, такое интересное слово, и у каждого человека он на слуху, но никто даже и не понимает всей проблемы этого заболевания. Все думают, что гастрит – это относительно безвредное заболевание, сродни простуде, которым болеет каждый второй встречный. Но 80% заболеваний желудочно-кишечного тракта – это те или иные формы гастрита. И не стоит забывать еще одно, что такой тезис о безобидности гастрита низвергает другой количественный показатель – частота случаев рака желудка, который уверенно держит первое место в статистике злокачественных заболеваний. А ведь гастрит – это первый шаг к этому онкологическому заболеванию. В этом заблуждении оказалась и я. Я не думала, что это воспаление так опасно для человека. Поначалу, я даже не замечала его, каждый раз быстрорастворимая лапша приносила только насыщение и никакой боли в желудке, никакого дискомфорта. Но гастрит такое воспаление, оно нападает неожиданно. Так случилось и со мной, в очередной раз я решила быстро перекусить и, наконец, гастрит проявил себя. Я называю такие моменты «приступы гастрита». Ох, это была невыносимая боль в желудке, потеря аппетита, тошнота, рвота, слабость, проблемы со стулом, ужасный дискомфорт после каждого приема пищи. Представьте себе, ты ешь еду и после каждого приема пищи у тебя болит желудок и, кроме того, как лежать, и пытаться притупить эту боль, ты больше ничего не можешь сделать. Каждый раз тебе становится страшно поесть хоть что-то, так как знаешь, что снова придется терпеть боль. Не лучшее состояние, не правда ли? Чем же является гастрит на самом деле? Начнем с медицинского определения. Гастрит – это воспаление слизистого слоя желудка, приводящее к нарушению функций этого органа. При возникновении гастрита пища начинает плохо перевариваться, что оборачивается упадком сил и нехваткой энергии. Гастрит, как и большинство болезней, бывает острым и хроническим. Кроме того, различают гастрит с пониженной, нормальной и повышенной кислотностью желудка. Воспалительный процесс может продолжаться годами, это ведет к атрофии, истончению слизистой, образованию на ней изъязвлений. Причиной гастрита долгие годы считались повышенная кислотность желудка, неправильное питание, определенный список лекарственных препаратов, аутоиммунные болезни и пр. Несомненно, эти факторы повышают вероятность гастрита. Однако в 90-х годах прошлого века была доказана и описана бактериальная природа гастрита. Истинная причина гастрита – бактерия *Helicobacter pylori*, уникальная тем, что способна выживать в агрессивной желудочной среде. Данная бактерия поселяется в нижней части пищевода, желудке, двенадцатиперстной кишке и движется внутри слизистой, образуя канальца, в которые попадает соляная кислота – основа желудочного сока. После этого, ваше представление об этом воспалении стало намного лучше, и стало понятно, что это не просто заболевание, на которое можно не обращать внимания или игнорировать его. Нет! Такие шутки с этим заболеванием могут привести к необратимым последствиям. Когда я поняла всю суть проблемы, я незамедлительно начала лечение, так как сил терпеть

больше не было, мое состояние становилось лучше. Гастроэнтеролог прописал мне лечение, в которое входило: советы по питанию, диета, лекарственные средства и тому подобное. Я являюсь сторонницей здорового образа жизни, не считаю моего питания, я не употребляю алкоголь, не курю, занимаюсь спортом и веду активный образ жизни. Поэтому я задалась следующим вопросом, а можно ли заниматься спортом с таким воспалением? Если да, то каким, и какие противопоказания имеются? Вот мы и подошли к кульминации моей статьи. Именно на этот вопрос идет огромный акцент: «Какая физическая нагрузка разрешена при таком воспалении как гастрит?» Я задалась вопросом, и начала поиск информации на эту тему. Оказалось, тема очень актуальна, и ответ не заставил себя долго ждать. По словам диетологов и гастроэнтерологов, заниматься спортом можно и нужно как для профилактики гастрита, так и непосредственно во время лечения болезни. Главное – не переусердствовать и регулировать нагрузки. Здесь все зависит от формы заболевания и степени тяжести его протекания. Обязательно нужно проконсультироваться с врачом, можно ли заниматься физическими упражнениями в вашем случае. Это решается индивидуально, так как состояние пациента зависит от индивидуальных особенностей человека. Судя по тем данным, которые я прочла, спорт полезен при любом заболевании, но важно знать на какие отделы тела и зоны мышц не стоило бы делать сильный упор. При гастрите, как и вообще в повседневной жизни, очень полезна зарядка, утром на голодный желудок, для того, чтобы взбодрить тело. Также стоит заниматься спортом, соблюдая ряд рекомендаций:

- Тренируйтесь на пустой желудок – минимум за 45-60 минут до очередного приема пищи или не ранее, чем спустя 1,5 часа после. Непосредственно после обеда полезна только обычная прогулка пешком.

- Во время острого воспаления желудка или при обострении хронического лучше несколько дней воздержаться от интенсивных нагрузок. Если позволяет состояние, можно просто прогуляться пешком или поиграть с друзьями в шашки или шахматы.

- Откажитесь на время от спортивной диеты.

- Когда болит желудок, не следует выбирать даже просмотр спортивных мероприятий, если при этом могут возникнуть сильные переживания и стресс, например, когда любимая сборная по хоккею или футболу проигрывает.

- Противопоказаны при гастрите также все упражнения, приводящие к сотрясанию или вибрации данного органа – езда на велосипеде по неровной дороге, прыжки на батуте, бег, занятия аэробикой.

- Ограничьтесь достаточно спокойной деятельностью, которая будет содействовать снятию мышечных спазмов и расслаблению организма.

Физические нагрузки при гастрите, связанные с поднятием тяжестей и напряжением мышц брюшного пресса, также нежелательны. Наибольшей популярностью в качестве утренней разминки пользуется бег, однако при гастрите им можно заниматься только в том случае, если нет обострения заболевания и, отсутствуют болезненные ощущения, слабость, повышенная утомляемость. При этом нужно обязательно прислушиваться к организму и избегать чрезмерных нагрузок: бегать лучше в среднем темпе и сравнительно короткое время. Особенно полезна лечебная гимнастика – комплекс специально подобранных упражнений, способствующих нормализации нервно-гуморальной регуляции процессов пищеварения, двигательной и секреторной функции желудка и улучшению кровообращения данной области. Перед началом занятий при наличии гастрита следует проконсультироваться у врача, потому что при разных видах воспаления желудка показаны различные физические упражнения:

- При повышенной кислотности – медленный темп, монотонные повторения, обязательны упражнения на расслабление.

- При пониженной кислотности – занятия средней интенсивности по 30 минут с веселой, задорной музыкой и минимальным количеством повторений движений, разрешается качание пресса и брюшное дыхание.

Также при гастрите противопоказаны занятия тяжелой атлетикой, альпинизм, интенсивный бег, восточные единоборства и т.п. Также, не рекомендуется заниматься спортивным туризмом, так как при этом, нарушается режим питания. В походах употребляются различные консервы, горячая и холодная пища, которая наносит вред желудку. Разрешены легкие виды спорта, к которым относится плавание, легкие пробежки, теннис, бадминтон и т.д. При этом, нужно постоянно следить за своим состоянием и не перенапрягаться. Особенно полезна аэробика с элементами «танца живота», так как эти упражнения сравнимы с массажем. В итоге стенки желудка получают лучшее насыщение кислородом. Благодаря регулярным спортивным тренировкам, желудок и в целом пищеварительный тракт работают лучше, поэтому риск развития воспалительного процесса снижается. Я бы хотела, чтобы моя статья не была только информационной, но и несла пользу на деле. Поэтому я представляю вам перечень лучших упражнений из комплекса упражнений оздоровительной гимнастики:

Упражнения при пониженной кислотности

Стоя:

- Отводите прямую ногу назад с одновременным поднятием рук вверх. Повторите 3–4 раза для каждой ноги.

- Поворачивайте туловище в стороны, держа руки отведенными в стороны. Повторите по 3–4 раза в каждую сторону.

- Делайте наклоны вбок и вперед. По 3–4 раза в каждую сторону.
- Сделайте глубокий вдох, задержите дыхание и выдохните. Повторите 5–6 раз.

Сидя:

- Ладонями упритесь в поясницу, вытяните ноги перед собой. Выполните 4–6 прогибов в пояснице.

- Поднимите прямую ногу вверх. Повторите 4–6 раз для каждой ноги.

Лежа на спине:

- Выполняйте упражнение «велосипед» 1–2 минуты.

Упражнения при повышенной кислотности

Стоя:

- Руки вытяните вперед и вращайте кистями то в одну, то в другую сторону. По 10 вращений в каждую сторону.

- Наклоняясь вперед, расслабьте плечи и руки. Покачивайте руками вправо и влево 1–2 минуты.

Стоя на четвереньках:

- На вдохе поднимайте руку в сторону и вверх. На выдохе – опускайте. Повторите другой рукой. По 8 раз для каждой руки.

- На вдохе опустите голову и одновременно прогнитесь в пояснице. На выдохе поднимите голову и выпрямитесь. Повторите 10 раз.

Лежа на спине:

- На вдохе поднимайте выпрямленную ногу. На выдохе – опускайте. То же – другой ногой. По 10 раз для каждой ноги.

- Поднимайте одновременно правую ногу и руку. Сделайте вдох. Затем, помогая рукой, подтяните колено к животу, одновременно наклоняя голову к груди. Сделайте выдох. Смените ногу и руку. По 6 раз – для каждой стороны тела.

И в завершении моей статьи, я бы хотела сказать о том, как важно здоровье для полноценной жизни. Самое главное, не стоит игнорировать свой организм, нужно прислушиваться к нему. Также не стоит недооценивать болезни, считать их не опасными, ведь вы не думаете о том, к чему могут привести эти самые «мелкие» заболевания. Я на своем горьком опыте показала пример, к чему может привести равнодушие к

собственному организму. Берегите свое здоровье, любите себя и свое тело, меняйте свой образ жизни на более правильный и полезный.