



Физическая активность и борьба со стрессом при ИБС

Комплексный подход к управлению ишемической болезнью сердца через физическую активность и психологическое благополучие





Почему физическая активность критична при ИБС

Гиподинамия как фактор риска

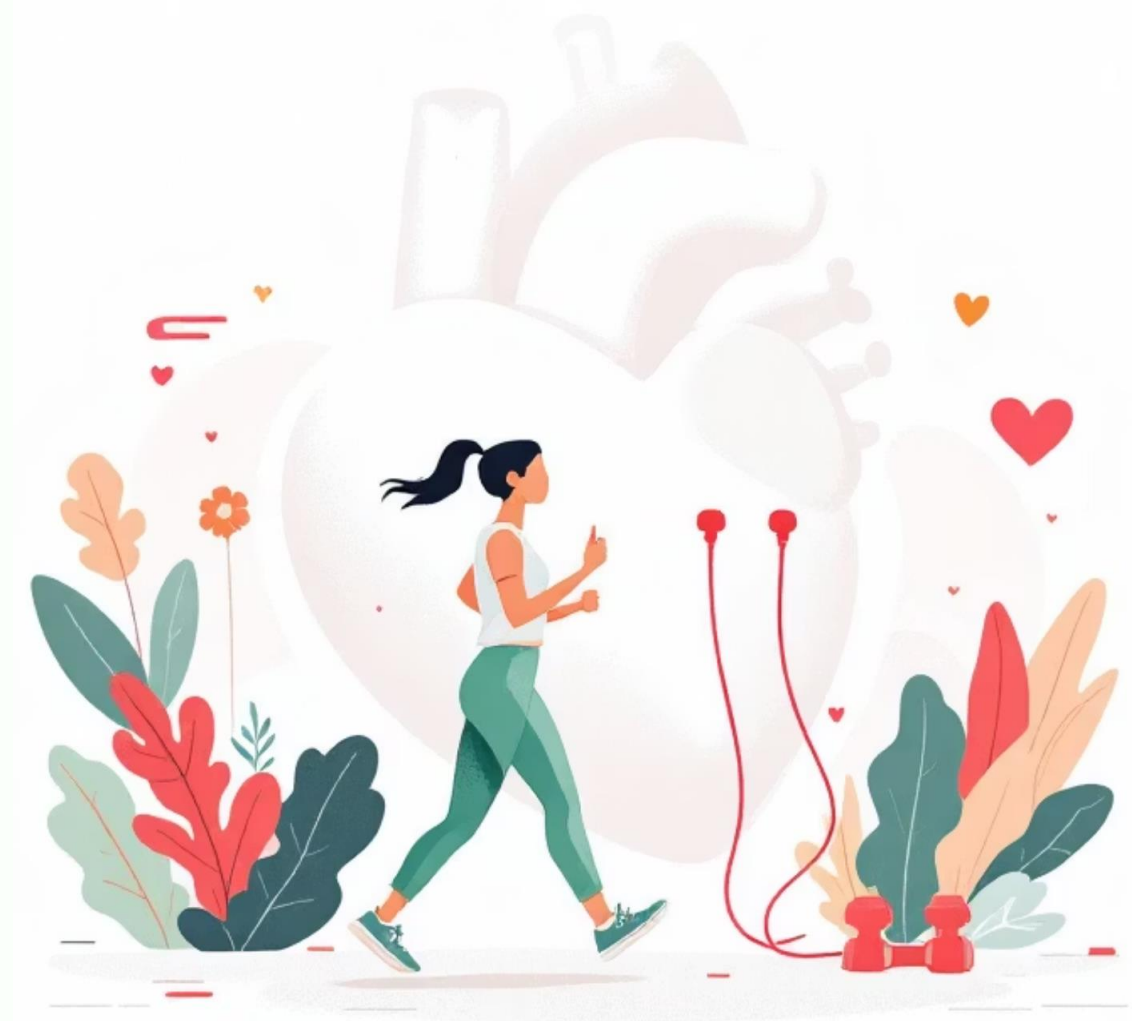
Известно, что ИБС в 4-5 раз чаще встречается у мужчин в возрасте до 40-50 лет, которые занимались легким трудом по сравнению с выполняющими тяжелую физическую работу. У спортсменов низкий риск ИБС сохраняется лишь в том случае, если они остаются физически активными после ухода из большого спорта.

Отсутствие физической активности – фактор риска различных заболеваний: поражение коронарных артерий, сосудов головного мозга, развитие артериальной гипертензии, сахарного диабета, ожирения.

Оздоровительный эффект

Оздоровительный эффект физических упражнений реализуется главным образом через совершенствование в организме механизмов адаптации, приспособление к постоянно изменяющимся условиям внешней среды.

Физическая активность влияет на обмен липидов и свертывание крови. Положительным эффектом обладает физическая и психическая релаксация, вызываемая физическими упражнениями.





Рекомендации по физической нагрузке



Тип нагрузки

Аэробные упражнения средней интенсивности: ходьба, плавание, легкая езда на велосипеде, йога, пилатес, танцы. Силовые нагрузки и упражнения с задержкой дыхания исключаются.



Частота

4-5 раз в неделю или ежедневно, распределяя активность в течение дня. Регулярность важнее интенсивности.



Продолжительность

Начинать с 10-15 минут и постепенно увеличивать до 30-60 минут за сессию. Постепенность ключ к успеху.



Интенсивность

Умеренная. Пульс не должен подниматься выше 110-120 ударов в минуту или по индивидуальной рекомендации врача.

- ❏ **Важно:** Здоровым людям рекомендована физическая активность 30-45 мин 4-5 раз в неделю с достижением частоты сокращения сердца до 60-75% максимальной. Для пациентов с ССЗ рекомендации основываются на всестороннем клиническом обследовании.



Программа упражнений и признаки перегрузки

01

Разминка (5 минут)

Легкие движения: повороты корпуса, вращения в суставах для подготовки организма к нагрузке

02

Основная часть (30 минут)

Быстрая ходьба, плавание или езда на велотренажере в комфортном темпе, контролируя пульс

03

Заминка (5 минут)

Медленная ходьба или растяжки для плавного завершения тренировки

Полезные активности

- **Ходьба:** Начинайте с коротких прогулок, постепенно увеличивая дистанцию и темп (до 100 шагов/мин), или выходите на одну остановку раньше
- **Плавание:** Спокойное плавание без соревновательного темпа, 3 раза в неделю по 45 мин
- **Велосипед:** Легкая езда или велотренажер, избегая подъемов

Главное правило: Всегда консультируйтесь с кардиологом перед началом или изменением программы физической активности, чтобы подобрать безопасный и эффективный вид нагрузок.



Стресс как фактор риска ИБС

Эмоциональный стресс может играть негативную роль в развитии ИБС, повышать риск развития инфаркта миокарда или привести к внезапной смерти на фоне ИБС. При эмоциональном стрессе сердце начинает работать с повышенной нагрузкой, повышается артериальное давление, ухудшается доставка кислорода и питательных веществ к сердцу.

Выявление причин

Для снижения эмоционального стресса необходимо выявить причины его возникновения и попытаться уменьшить его воздействие

Избегание конфликтов

Стараться избегать конфликтных ситуаций, которые могут спровоцировать стрессовую реакцию

Психологические методы

Определенную пользу приносит самовнушение, хобби, общение с друзьями

Коррекция факторов

Необходимо корректировать другие факторы риска ССЗ: курение, избыточный вес, гиподинамия, отказаться от алкоголя





Заповеди преодоления стресса

- Принятие и изменение**
Менять то, что вы можете изменить, и принимать как судьбу то, чего пока изменить невозможно. «Делай, что должно, и будь, что будет»
- Положительное отношение**
Вырабатывать положительное отношение ко всему происходящему. В любом даже весьма негативном событии находить выгоду для себя
- Светлые стороны**
Стараться видеть светлые стороны события и людей. «Бери пример с солнечных часов - веди счет лишь радостных дней»
- Успехи и вера**
Даже в случае неудачи стараться увидеть свои «плюсы». Не сосредотачиваться на воспоминаниях о неудачах. Стараться увеличить успехи и веру в свои силы
- Сегодняшний день**
Научиться жить сегодняшним днем и получать удовольствие от каждого дня
- Самооценка**
Повысить самооценку и меньше беспокоиться о том, что о вас думают другие



Методы релаксации за 10 минут



Отдых в кресле

Сядьте в кресло, расслабьтесь и спокойно отдохните, отключившись от внешних раздражителей



Музыкальная терапия

Послушайте свою любимую музыку. Наслаждайтесь этими чудесными мгновениями. Постарайтесь полностью погрузиться в музыку, отключившись от мыслей



Ванна с релаксацией

Наполните ванну не очень горячей водой и полежите в ней. В ванне сделайте успокаивающие дыхательные упражнения. Сделайте глубокий вдох через сомкнутые губы, опустите нижнюю часть лица и нос в воду и сделайте очень медленный выдох



Чайная церемония

Заварите себе некрепкий чай и медленно выпивайте его, стараясь в этот отрезок времени ни о чем серьезном не думать



Общение

Если Ваши близкие дома, выпейте чашечку чая вместе с ними и спокойно побеседуйте о чем-нибудь



Прогулка

Погуляйте на свежем воздухе. Необходимо предупредить своих близких, что в это короткий период времени мы забываем о своих домашних обязанностях



Важно: Не решайте свои проблемы сразу же по возвращении домой: в состоянии усталости это очень трудно, а порою невозможно. Выход из тупикового положения вы сможете найти после того, как пройдет немного времени и спадет напряжение трудового дня.



Распорядок дня при ИБС

Распорядок дня при ИБС – это баланс отдыха и умеренной активности, включающий регулярный прием лекарств, контроль давления и пульса, щадящие нагрузки, специальную диету и отказ от курения.

Утро

1

Подъем: Спокойный, без спешки

Контроль: Измерьте АД и пульс, запишите в дневник

Прием лекарств: Строго по схеме, назначенной врачом

Завтрак: Легкий, с кашами, фруктами, ограничением жирного

Легкая активность: Неспешная прогулка (10-15 минут), гимнастика

2

День

Работа/Активность: Распределяйте нагрузку, избегайте стрессов и подъема тяжестей

Обед: Полный, но не переедать (диета No10)

Дневной отдых/Сон: 30-60 минут для восстановления сил

Активность: Умеренная прогулка, легкая работа по дому

3

Вечер

Ужин: Легкий, за 3-4 часа до сна

Спокойные занятия: Чтение, общение

Подготовка ко сну: Вечерний душ (теплый), расслабляющая ванночка для ног

Перед сном: Измерение АД, прием вечерних лекарств



Спасибо за внимание!

