

ХРОНИЧЕСКАЯ БОЛЕЗНЬ ПОЧЕК (ХБП) И СПОРТ



- ✓ Занятия необходимо согласовать с врачом
- ✓ Тренер должен знать о наличии у вас хронического заболевания, чтобы подобрать подходящую программу тренировок
- ✓ Интенсивность тренировки подбирается с учётом вида заболевания и степени ХБП
- ✓ В период обострения хронического процесса стоит останавливать тренировки и возвращаться к физической активности постепенно после прекращения течения острого процесса
- ✓ Рекомендуются аэробные упражнения от 3 до 5 еженедельных занятий продолжительностью от 30 до 60 минут. Частота, продолжительность и интенсивность тренировок должны быть составлены со специалистом по физической культуре с учётом особенностей состояния человека [1-3, 5].

ДОПУСТИМЫЕ ВИДЫ ЗАНЯТИЙ:



ПОЧЕМУ ПАЦИЕНТУ С ХБП ВАЖНО БЫТЬ ФИЗИЧЕСКИ АКТИВНЫМ?

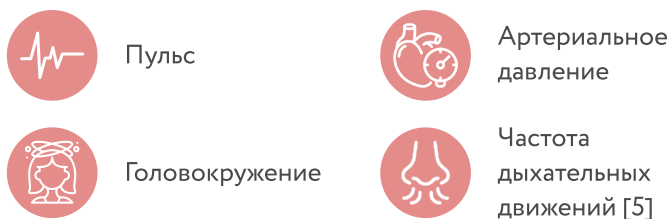
Психоэмоциональное значение:

- Уменьшение чувства тревоги
- Социализация
- Субъективное улучшение восприятия качества жизни

Влияние на медицинские показатели:

- Улучшение состояния сердечно-сосудистой системы и контроля артериального давления
- Положительное влияние на обмен холестерина
- Улучшение углеводного обмена
- Положительное влияние на минеральный обмен
- Увеличение выносливости, мышечной силы
- Увеличение показателей адекватности диализа
- Улучшение качества сна [2-4]

ВО ВРЕМЯ ТРЕНИРОВОК СТОИТ ОБРАЩАТЬ ВНИМАНИЕ НА СВОЁ САМОЧУВСТВИЕ И ТАКИЕ ПАРАМЕТРЫ КАК:



ЕСЛИ ВАМ ТЯЖЕЛО ВЫПОЛНЯТЬ СПОРТИВНЫЕ УПРАЖНЕНИЯ,

то помните, что даже активность по дому (например, уборка, стирка), ходьба пешком по лестнице, прогулка 1–2 остановки пешком, садовые работы – это уже БОЛЬШОЙ шаг вперёд навстречу стабильному самочувствию [1, 3, 5].

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ:

1. <https://www.era-online.org/cookbook/nutritional-information/> дата обращения 20.06.2023.
2. Xiong J, Peng H, Yu Z, Chen Y, Pu S, Li Y, Huang X, Tang X, He J, Shi Y, Zhao J. Daily Walking Dose and Health-related Quality of Life in Patients With Chronic Kidney Disease. J Ren Nutr. 2022 Nov;32(6):710-717. doi: 10.1053/j.jrn.2022.01.015. Epub 2022 Feb 5.
3. Martínez-Majolero V, Urosa B, Hernández-Sánchez S. Physical Exercise in People with Chronic Kidney Disease-Practices and Perception of the Knowledge of Health Professionals and Physical Activity and Sport Science Professionals about Their Prescription. Int J Environ Res Public Health. 2022 Jan 7;19(2):656. doi: 10.3390/ijerph19020656.
4. Васильева И. А., Добронравов В. А., Панина И. Ю., Трофименко И. И., Смирнов А. В. Качество жизни больных на различных стадиях хронической болезни почек //Нефрология. 2013 №2.
5. Согласованная позиция Евразийской Ассоциация Терапевтов. Материал подготовлен Евразийской Ассоциацией Терапевтов.