

мости проблемы. Основной причиной образования трофических язв является сахарный диабет. У данной группы пациентов образованию язв не предшествовали травмы или оперативные вмешательства.

Наиболее частым способом закрытия язвенных дефектов является аутодермопластика, подготовка к которой осуществляется с одинаковой частотой как консервативно, так и оперативно.

Предоперационная подготовка раны с использованием мажевых повязок оказалась неэффективной и, особенно у пациентов с сахарным диабетом, завершилась отторжением лоскута.

ЛИТЕРАТУРА

1. Hyland, M. Quality of life in leg ulcer patients: questionnaire and preliminary findings / M. Hyland, B. Ley, B. Thompson // J. Wound Care. — 1994. — № 3(6). — P. 103–105.
2. Roe, B. Patient's perceptions of chronic leg ulcerations / B. Roe, N. Cullum, C. Hamer // In book «Leg ulcers nursing management: a research-based guide» edited by N. Cullum, B. Rose. — London: Scutari Press, 1995. — 258 p.
3. Флебология: рук-тво для врачей / В. С. Савельев; под ред. В. С. Савельева. — М.: Медицина, 2001. — 664 с.

УДК 796.012.412.4:616.12-008.331.1-053.9

ВОЗМОЖНОСТИ СКАНДИНАВСКОЙ ХОДЬБЫ В ЛЕЧЕНИИ ГИПЕРТОНИИ У ЛЮДЕЙ СТАРШЕГО И ПОЖИЛОГО ВОЗРАСТА

Сильчукова В. В.

Научный руководитель: *А. Н. Сергеенко*

Учреждение образования
«Гомельский государственный медицинский университет»
г. Гомель, Республика Беларусь

Введение

Заболевания сердечно-сосудистой системы в современном обществе приобрели характер пандемии и занимают первое место по смертности. Многие люди страдают гипертонической болезнью, сопровождающейся повышением артериального давления. Это заболевание прокладывает путь инфаркту, инсульту, от которых умирает каждый шестой житель планеты. Общеизвестна польза физических упражнений на сердечно-сосудистую систему. Однако у людей старшего и пожилого возраста имеются ограничения в занятиях физической культурой. Оздоровительная ходьба доступна всем вне зависимости от пола, возраста и состояния физической подготовленности. Она особенно полезна для людей старшего и пожилого возраста. Занятия могут проходить на открытом воздухе в любое время года. Скандинавская ходьба — это вид физической активности, в котором используется определенная методика занятий и техника ходьбы при помощи специально разработанных палок (нордики). Оптимальным считается проведение 2–3 прогулок в неделю в течение не менее 30 минут. Высокая актуальность тренировок обусловила дальнейшее использование метода в лечебной физкультуре и технике реабилитации людей с травмами позвоночника [1].

Цель

Изучить оздоровительное влияние скандинавской ходьбы в лечении гипертонии у людей старшего возраста.

Материал и методы исследования

Анализ научно-методической литературы.

Результаты исследования и их обсуждение

Многочисленные исследования посвященные влиянию скандинавской ходьбы на лечение гипертонии проводимые в разных странах роднит то, что в качестве испытуемых брали тех, у кого среднее значение артериального давления составляло от 140/90 мм и выше и кто применяют лекарства от высокого артериального давления. Занятия проводились 3–4 раза в неделю в течение 30–40 минут. Они были построены таким образом, что испытуемые в ходе всей тренировки находились в аэробной зоне. Общим во всех этих исследованиях было то, что функциональные способности испытуемых оценивались по одним и тем

же параметрам: частота сердечных сокращений в покое, систолическое (верхнее) артериальное давление, диастолическое (нижнее) артериальное давление, индекс физической подготовки, максимальное потребление кислорода. По окончании исследований было выявлено, что ходьба с палками привела у испытуемых к снижению частоты пульса в состоянии покоя (ЧСС), диастолического и систолического артериального давления. Кроме того, ходьба с палками позволила улучшить значения индекса физической подготовки и показателя максимального потребления кислорода (1992 Стоутон, Лакин, Караван). Так же в экспериментальных группах наблюдалось значительное снижение веса. В результате исследований было выявлено, что скандинавская ходьба позволяет сжечь примерно на 46 % калорий больше, чем при обычной ходьбе. Затраты энергии за один час ходьбы составляет примерно 400 ккал. В результате многочисленных исследований многие врачи считают скандинавскую ходьбу лучшим упражнением для снижения веса, так как она уменьшает давление на колени, суставы и является более доступной и безопасной альтернативой для лиц пожилого возраста, чем бег. У людей же старшего и пожилого возраста снижение массы тела благоприятно влияет на течение гипертонии. Исследования так же показали, что ходьба с палками позволяет значительно снизить уровень холестерина [2].

Став более активным вы можете снизить систолическое артериальное давление в среднем от 4 до 9 мм рт. ст. Это равносильно действию некоторых лекарств для снижения артериального давления. Для некоторых людей, увеличение количества упражнений может быть достаточным для лечения гипертонии. И если ваше артериальное давление находится на желанном уровне 120/80 мм рт. ст., то скандинавская ходьба может реально помочь вам сохранить его на этом уровне вне зависимости от возраста (Кукконен-Харьюла 2004) [3].

Регулярная тренировка уже в течение 1–3 месяцев позволит почувствовать положительное влияние ходьбы с палками на артериальное давление. Однако для сохранения этой положительной динамики необходимо продолжать тренировки, потому что она сохраняется до тех пор, пока вы тренируетесь.

Регулярная физическая активность заставляет ваше сердце биться сильнее. Сильное сердце может больше перекачивать крови с меньшим усилием, что означает снижение усилий на ваши артерии и понижение артериального давления. Занятия скандинавской ходьбой на природе помогают уменьшить уровень стресса, что также может помочь снизить артериальное давление. Еще одним важным способом контроля артериального давления является снижение избыточного веса или сохранение здорового веса. [4].

Выводы

Изучив оздоровительное влияние скандинавской ходьбы в лечении гипертонии у людей старшего и пожилого возраста можно сказать, что скандинавская ходьба является универсальным средством в профилактике и лечении заболеваний сердечно-сосудистой системы. Кардиотренировки повышают аэробные возможности организма: увеличивается размер сердца, перекачивается больше крови по всему телу с каждым ударом, снижается частота сердечных сокращений (пульс) в состоянии покоя, улучшается минутный объем кровообращения (сердечный выброс), снижается риск развития сердечно-сосудистых заболеваний.

Также немаловажно отметить, что регулярные занятия скандинавской ходьбой для людей старшего и пожилого возраста ведут к снижению массы тела, что благоприятно влияет на течение гипертонии.

Скандинавская ходьба приобретает все больше сторонников и все чаще рекомендуется врачами для пациентов старшего и особенно пожилого возраста с артериальной гипертонией.

ЛИТЕРАТУРА

1. *Кантанева, М. А.* Скандинавская ходьба — оздоровительный фитнес [Электронный ресурс] / М. А. Кантанева. Ст. Международной научно-практической конференции (Уфа, 16 мая, 2014 г.). — СПб., 2014. — Режим доступа: <http://www.go2walk.ru/2013/onwf-1-st-level>.
2. Скандинавская ходьба с палками вид физической активности для лиц старшей возрастной группы: метод. рекомендации. — СПб., 2012. — С. 48–50.
3. *Полетаева, А. В.* Скандинавская ходьба. Секреты известного тренера / А. В. Полетаева. — СПб.: Питер, 2015. — С. 26–38.
4. *Песоцкая, Я. А.* Функции сердца при физических нагрузках / Я. А. Песоцкая. — Минск, 2002. — С. 37–39.