

КАК СПОРТ ПОМОЖЕТ ВАМ ЖИТЬ ЛУЧШЕЙ ЖИЗНЬЮ ПОСЛЕ ТРАНСПЛАНТАЦИИ



Уважаемый пациент, перенесший трансплантацию органа!

Данные исследований говорят о том, что регулярная физическая активность оказывает положительное влияние на все аспекты качества жизни пациентов после трансплантации.

Тем не менее, результаты опросов, проведенных по всей Европе среди пациентов после трансплантации и пациентов, находящихся в листе ожидания на трансплантацию органов, показали, что многие опрошиваемые не вполне осведомлены об исключительной пользе регулярной физической активности для здоровья.

Почему физическая активность так важна для пациентов после трансплантации?

Регулярная физическая активность с нагрузкой от легкой до умеренной, например, ходьба или езда на велосипеде, приносит значительную пользу здоровью любого человека и особенно важна для пациентов после трансплантации, поскольку она помогает справляться с некоторыми частыми побочными эффектами посттрансплантационного лечения, включая проблемы с сердечно-сосудистой системой и кровообращением.

Кроме того, регулярная физическая активность:

- ✓ мотивирует вас на повышение качества жизни
- ✓ поможет вам увеличить круг общения и создать новые связи
- ✓ позволит вам лучше узнать свое тело
- ✓ улучшит ваше здоровье и поможет прояснить ум
- ✓ улучшит ваше эмоциональное состояние
- ✓ улучшит вашу сексуальную жизнь.

Физическая активность – это вид лечения для всех людей, и в особенности для пациентов после трансплантации.

Как физическая активность поможет вам справиться с побочными эффектами посттрансплантационного лечения?

Две распространенные долгосрочные проблемы у пациентов после трансплантации – это увеличение веса и высокий уровень холестерина. Это связано как с иммуносупрессивной терапией, так и с повышением аппетита в результате улучшения самочувствия после трансплантации.

Чрезмерное употребление пищи и недостаточная физическая активность в сочетании с иммуносупрессивными препаратами, которые вам необходимо будет принимать всю жизнь, чтобы избежать отторжения трансплантата, могут привести к целому ряду различных заболеваний, например, к метаболическому синдрому (который тесно связан с увеличением жировых отложений вокруг талии и высоким уровнем триглицеридов, холестерина и глюкозы в крови) или к хроническим сердечно-сосудистым заболеваниям.

Регулярная физическая активность критически важна для пациентов после трансплантации для целей минимизации рисков развития хронических заболеваний как побочных явлений иммуносупрессии.

Должны ли мои врачи-трансплантологи сотрудничать с врачом спортивной медицины?

Да, попросите трансплантологов направить вас к врачу спортивной медицины, который составит вашу личную программу упражнений, разработанную с учетом ваших конкретных потребностей и состояния здоровья.



Попросите своего врача спортивной медицины направить вас в спортзал с квалифицированными тренерами.

Безусловно, один из лучших способов регулярно заниматься физическими упражнениями под присмотром – это посещать тренажерный зал со специально обученным персоналом. Там ваши тренировки будут подобраны с учетом ваших потребностей в соответствии с рекомендациями врача спортивной медицины.

Физическая активность
– это недорогой способ
лечения для пациентов
после трансплантации



Что мне делать, если я не хочу ходить в спортзал?

Вы можете заниматься практически в любом месте. Начните с простых упражнений, например, пройдитесь по лестнице или выполните отжимания от стены.

Затем вставьте в свою программу упражнений прогулки, пробежки, прыжки через скакалку, езду на велосипеде (или на велотренажере) или лыжи. Вы можете заниматься любым видом физической активности, при условии, что она одобрена вашим лечащим врачом.






Почему физическая активность так важна с медицинской точки зрения?

Доказано, что регулярная физическая активность является наилучшим способом профилактики сердечно-сосудистых заболеваний, а также позволяет предотвратить другие серьезные заболевания, например, инсульты, диабет, гипертензию, рак кишечника, рак груди и депрессию. Выполнение упражнений после пересадки органа помогает трансплантату работать более эффективно на протяжении более длительного периода времени.



СТАНДАРТНАЯ ТРЕНИРОВКА НА ОСНОВЕ РЕКОМЕНДАЦИЙ ВСЕМИРНОЙ ОРГАНИЗАЦИИ ЗДРАВООХРАНЕНИЯ*

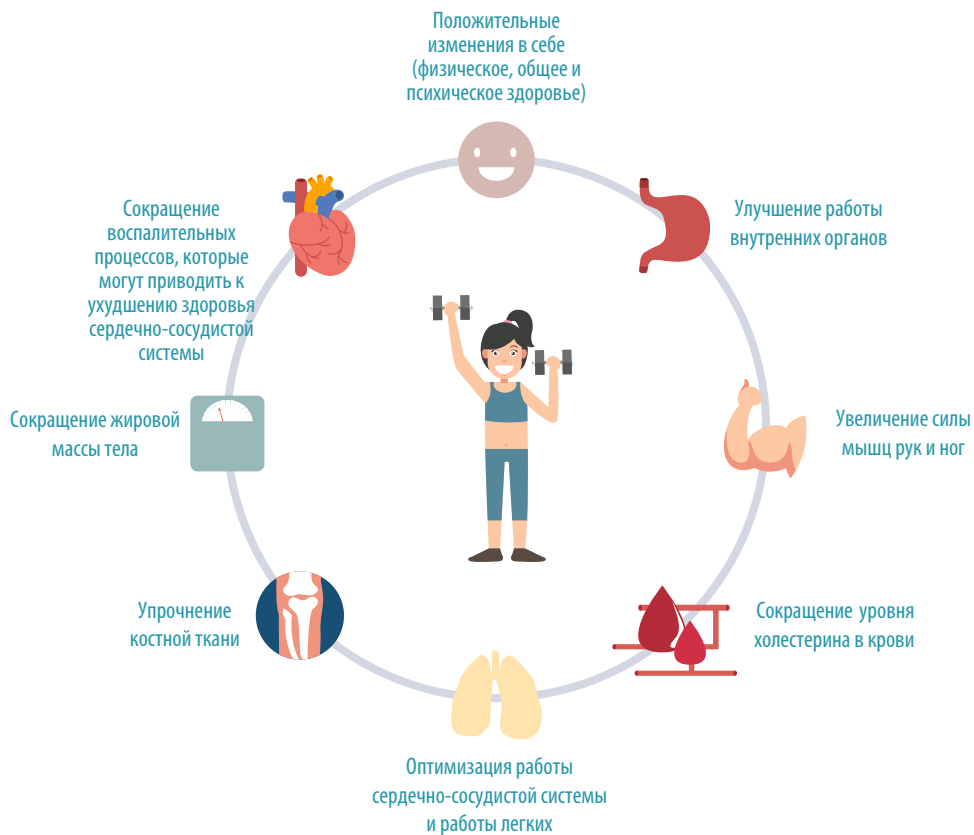
(подходит пациентам после трансплантации солидных органов**)

	ЧАСТОТА	ПРОДОЛЖИ- ТЕЛЬНОСТЬ	УПРАЖНЕНИЕ (примеры)	ОБОРУДО- ВАНИЕ
АЭРОБНЫЕ УПРАЖНЕНИЯ	3 раз в неделю (предпочтительно)	30-45 мин.	Велотренажер (интенсивность тренировки определяет специалист ЛФК)	
	6 раз в неделю (предпочтительно)	45 мин.	Прогулка	
СИЛОВЫЕ УПРАЖНЕНИЯ	Дважды в неделю (предпочтительно)	30 мин.	2 подхода по 20 повторов, 35% от максимально допустимого веса, для каждой группы мышц верхних и нижних конечностей (например, если ваш максимальный вес составляет 10 кг, вам нужно поднять 3,5 кг 20 раз и дважды повторить эту серию упражнений)	

*Всемирная Организация Здравоохранения, «Глобальные рекомендации по физической активности для здоровья» WHO Library Cataloguing-in-Publication Data, WHO 2010.

**необходимо согласовать с вашим врачом спортивной медицины с учетом вашего состояния здоровья

Какую пользу приносит здоровью выполнение упражнений на протяжении 1 года?



ВЫВОДЫ

Согласованная лечащим врачом физическая активность безопасна для пациентов после трансплантации органа и является наилучшим способом сохранения здоровья!

- ✓ безопасна для пациентов после трансплантации
- ✓ является наилучшим способом сохранить здоровье

Поэтому Комитет Совета Европы по трансплантации органов поощряет и рекомендует физическую активность в качестве основного способа улучшения здоровья после трансплантации.

Донорский орган – это дар жизни. Регулярное выполнение упражнений с нагрузкой от легкой до умеренной играет ключевую роль в восстановлении физического и психического здоровья пациентов после трансплантации.

Окажите себе услугу: сделайте первый шаг и попросите своего врача составить вам программу физических упражнений.



