

Физическая активность и здоровый образ жизни



Физические упражнения позволяют поддерживать здоровье и выносливость тела. Они улучшают самочувствие и уменьшают проявления некоторых проблем со здоровьем. Вам может быть трудно регулярно выполнять упражнения, если у вас длительное заболевание почек и, в частности, если вы проходите диализ.

В этом буклете описаны виды упражнений, рекомендованных пациентам с болезнями почек, а также приведены рекомендации по технике выполнения таких упражнений.

Перед тем как начать заниматься по новой программе упражнений, необходимо проконсультироваться с лечащим врачом и убедиться, что такие упражнения подходят вам с учетом состояния вашего здоровья. Врач также может направить вас к физиотерапевту, который поможет вам составить оптимальную программу физической активности, соответствующую вашему образу жизни.





Как спорт может мне помочь?

Упражнения дадут вам больше энергии для того, чтобы выполнять повседневные задачи, а также получать удовольствие в свободное время.

Другие преимущества:

- повышение эффективности диализа
- упрощение контроля диабета
- снижение артериального давления
- снижение уровня холестерина
- более крепкие кости
- более сильные мышцы
- более крепкий сон
- улучшение настроения и общего качества жизни
- поддержание здорового веса



Какие виды упражнений мне нужно выполнять?

Существует много видов физических упражнений. Выбирайте те, которые вам нравятся, подходят вашему образу жизни, и которые просты в выполнении.

Пациентам с болезнью почек лучше всего подходит регулярная физическая активность, поскольку при этом задействованы мышцы всего тела.

Попробуйте следующие варианты:

- прогулка – отслеживайте свой прогресс при помощи шагомера
- пробежка
- плавание
- езда на велосипеде (или на велотренажере)
- танцы

Попробуйте силовые упражнения, например, подъем среднего веса и аэробику. В зависимости от состояния здоровья ваших почек, вам может быть нужно воздержаться от контактных видов спорта (например, хоккей или регби), а также от подъема большого веса. Обсудите со своим лечащим врачом безопасные для вас виды физической активности.

Спорт – это не обязательно дорогостоящее занятие.

Прогулка с собакой в парке или работа в саду настолько же полезны для здоровья, как и посещение спортзала. В некоторых отделениях диализа имеется спортивный инвентарь, которым можно пользоваться в ходе процедуры. Ваш врач расскажет вам об этом. Если у вас тяжелая стадия болезни почек, вы можете ощущать нехватку энергии и испытывать дискомфорт при движении. Вы можете решить, что спорт – не для вас, но совсем немного физической активности – это лучше, чем ничего.

В группах активистов часто проходят занятия по аэробике, а в некоторых бассейнах проводятся тренировки для пациентов реабилитационной терапии. В интернете можно найти видеоролики с мягкой растяжкой.

Важно заниматься тем видом физической активности, который приносит вам удовольствие, а значит, вы его не бросите.



Сколько времени мне нужно уделять упражнениям?

Стандартная рекомендация – около 30 минут в день как минимум трижды в неделю.

Однако при тяжелом заболевании почек или при ограничении подвижности такая продолжительность занятий может вам не подойти. Если у вас нет привычки выполнять упражнения, постепенно увеличивайте время занятий, чтобы не получить травму от переизбытка нагрузки.

Вам не нужно выполнять все упражнения за один подход. Попробуйте выйти на одну автобусную остановку раньше и прогуляться до работы на десять минут дольше, или сделайте растяжку во время вечернего просмотра телевизора. Принцип «понемногу, но часто» может быть полезнее, чем принцип «за один раз».

Когда мне нужно заниматься?

Лучше распределить занятия спортом по разным дням недели, а не делать упражнения несколько дней подряд и потом не заниматься никакой физической активностью. В зависимости от вашего состояния здоровья, у вас будут недели, когда вы сможете выполнять больше упражнений. Важно прислушиваться к своему телу и не превышать нагрузку.

Если вы вставите занятия спортом в свой обычный график, вам будет проще войти в ритм. Приступайте к занятиям спустя по крайней мере один час после сытного приема пищи. Не занимайтесь спортом перед тем как ложиться спать, поскольку вам будет сложнее уснуть.





Какие нагрузки мне нужны?

Для того чтобы получить от физической активности максимальную пользу, вам нужно «подталкивать» себя, чтобы вы чувствовали увеличение интенсивности занятий. У вас увеличится частота сердечных сокращений и ускорится ритм дыхания, но при этом вы должны быть способны поддерживать разговор. Начинать каждую тренировку с разминки, чтобы разогреть мышцы. Постепенно наращивайте скорость, и замедляйтесь к концу тренировки.

Необходимо прекратить выполнение упражнений, если у вас:

- усталость
- судороги мышц ног
- головокружение
- одышка
- боли в груди

Перед началом выполнения упражнений необходимо получить консультацию врача. Также обсудите с лечащим врачом программу упражнений при смене метода лечения, например, в случае учащения процедур диализа.