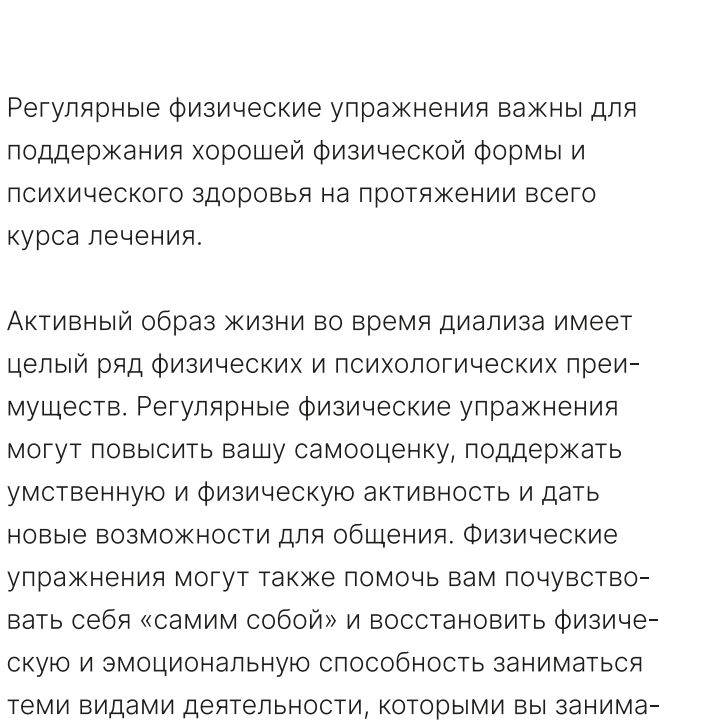




Межрегиональная общественная организация
нефрологических пациентов

«НЕФРО-ЛИГА»

ФИЗИЧЕСКАЯ АКТИВНОСТЬ И ДИАЛИЗ



Регулярные физические упражнения важны для поддержания хорошей физической формы и психического здоровья на протяжении всего курса лечения.

Активный образ жизни во время диализа имеет целый ряд физических и психологических преимуществ. Регулярные физические упражнения могут повысить вашу самооценку, поддержать умственную и физическую активность и дать новые возможности для общения. Физические упражнения могут также помочь вам почувствовать себя «самим собой» и восстановить физическую и эмоциональную способность заниматься теми видами деятельности, которыми вы занимались до постановки диагноза.

Прежде чем приступить к каким-либо физическим нагрузкам, обсудите с врачом, какие варианты лучше всего подходят для вас.

Физические и эмоциональные преимущества активного образа жизни при диализе

Физическая активность необходима для поддержания здорового образа жизни, независимо от того, находитесь вы на диализе или нет. Физические упражнения в сочетании с полезным для почек рационом помогут вам поддерживать здоровый вес, укреплять мышцы, сохранять ясную голову и позитивный настрой. Регулярная физическая активность особенно важна для поддержания здоровья сердечно-сосудистой системы. Это очень важно при хронической почечной недостаточности (ХПН), при которой повышается риск развития сердечно-сосудистых заболеваний.

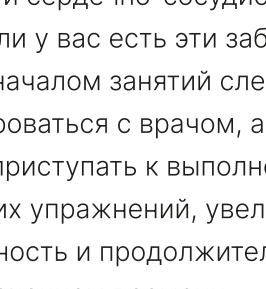
Регулярные физические упражнения помогут вам сохранить физическое и психическое здоровье по следующим причинам:

- повышение уровня энергии
- помощь в контроле веса
- улучшение пищеварения
- улучшение качества сна
- снижение стресса и тревожности
- снижение риска сердечно-сосудистых заболеваний
- помощь в контроле уровня сахара в крови и артериального давления
- помощь в борьбе с депрессией и сохранение позитивного настроения
- снижение уровня холестерина
- предоставление возможностей для социального взаимодействия
- укрепление мышц


Выбор занятий, которые вам нравятся, поможет вам придерживаться плана физических упражнений на протяжении всего курса лечения. Обсудите со своим врачом, какие виды упражнений будут для вас комфортными и оптимальными. Также найдите возможность заниматься спортом вместе с друзьями или членами семьи, чтобы сделать этот процесс более увлекательным.

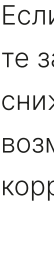
Какие упражнения я могу выполнять?


Когда вы находитесь на диализе, существует множество видов физической активности, которыми вы можете наслаждаться. Упражнения при диализе могут быть простыми, например, регулярные прогулки. Однако если вы в состоянии заниматься другими видами спорта, врач может порекомендовать вам ряд различных упражнений, которые можно выполнять на открытом воздухе, если позволяет погода. В противном случае можно выполнять различные упражнения в помещении.




К упражнениям на свежем воздухе, которые можно выполнять людям, получающим диализную терапию, относятся следующие:

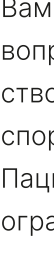
 **бодрая ходьба**


 **неторопливая ходьба**

 **пробежка**

 **езда на велосипеде**

К упражнениям в помещении, которые можно выполнять людям, получающим диализную терапию, относятся следующие:

 **ходьба или бег на беговой дорожке**

 **танцы**

 **велоспорт в помещении**

 плавание (в зависимости от выбранного метода лечения)

 работа на тренажерах

Любой пациент на диализе может выполнять физические упражнения. Однако важно, чтобы вид физической активности соответствовал вашему возрасту, уровню возможностей и физическому состоянию. Прежде чем приступать к выполнению каких-либо конкретных упражнений, необходимо обсудить этот момент с лечащим врачом. Составление плана физических упражнений может стать хорошим способом отслеживания того, как много вы двигаетесь, и поможет вам придерживаться поставленных целей в отношении здоровья.

Особые замечания

Некоторые пациенты на диализе страдают от заболеваний, которые могут повлиять на способность регулярно заниматься спортом. Наиболее распространенными из таких заболеваний являются сахарный диабет и сердечно-сосудистые заболевания. Если у вас есть эти заболевания, то перед началом занятий следует проконсультироваться с врачом, а затем постепенно приступать к выполнению плана физических упражнений, увеличивая интенсивность и продолжительность занятий с течением времени.

Правила выполнения физических упражнений при диализной терапии зависят от конкретного человека, но существует несколько общих рекомендаций, которые следует учитывать при планировании нагрузки.

Если вы находитесь на ПД, вам следует избегать физических нагрузок в те моменты, когда перитонеальная полость заполнена диализирующей жидкостью. Выполнять упражнения с заполненной брюшной полостью может быть очень неудобно.

Если у вас сахарный диабет, обязательно следите за уровнем сахара в крови. Он может снижаться при физической нагрузке, и вам, возможно, придется соответствующим образом корректировать прием лекарств.

Занятия спортом даже один-два раза в неделю могут быть полезны для здоровья. В идеале при возможности занимайтесь спортом не менее трех-четырёх раз в неделю. Однако не стоит заниматься до изнеможения. Если вы испытываете боль или другие физические затруднения, прекратите занятия и обратитесь за консультацией к своему лечащему врачу.

Потребление жидкости и физические нагрузки

Поддержание баланса жидкости в организме очень важно при получении процедур диализа. Помните, что при физических нагрузках ваш организм теряет больше жидкости, чем обычно. Вам следует обсудить со своим лечащим врачом вопрос о том, следует ли вам изменить количество выпиваемой жидкости во время занятий спортом, чтобы не нарушить баланс жидкости. Пациентам, находящимся на диализе, часто ограничивают прием воды и других жидкостей, поэтому вам следует обсудить этот вопрос со своим лечащим врачом.

Больше информации на сайте

