

УДК 796.01

СИСТЕМНЫЙ ПОДХОД К ЗАНЯТИЯМ СПОРТОМ ПРИ АНЕМИИ



A SYSTEMATIC APPROACH TO SPORTS IN ANEMIA

Соловей А.С.

Кубанский государственный технологический университет
anas.solowei@yandex.ru

Андрейченко А.В.

доцент кафедры
физического воспитания и спорта,
Кубанский государственный технологический университет

Аннотация. Физическая нагрузка играет огромную роль в жизни каждого человека. Она не только способствует улучшению физического состояния, но и положительно влияет на психическое благополучие. Нередко случается, что после физической нагрузки появляется сильное чувство усталости и головокружения. Такие признаки могут свидетельствовать об анемии – недостатке кислорода в организме. Как можно определить анемию и можно ли заниматься спортом, если есть дефицит железа в организме?

Ключевые слова: анемия, физические нагрузки, пониженный гемоглобин, дефицит железа в организме.

Solovei A.S.

Kuban State Technological University
anas.solowei.yandex.ru

Andreychenko A.V.

Associate Professor of the Department
Physical Education and Sports,
Kuban State Technological University

Annotation. Physical activity plays a huge role in everyone's life. It not only contributes to the improvement of physical condition, but also has a positive effect on mental well-being. It often happens that after physical exertion there is a strong feeling of fatigue and dizziness. Such signs may indicate anemia – a lack of oxygen in the body. How can anemia be determined and is it possible to exercise if there is an iron deficiency in the body?

Keywords: anemia, physical activity, low hemoglobin, iron deficiency in the body.

Анемия – это распространенное заболевание, которое характеризуется недостатком гемоглобина в крови. Оно может привести к усталости, слабости и одышке. Занятие спортом при анемии может быть трудным, но при правильном подходе может помочь улучшить состояние здоровья. В этой статье мы рассмотрим, как выбрать вид спорта, как правильно питаться и как распределять нагрузку на тренировках при анемии.

Для начала рассмотрим причины возникновения железодефицитной анемии:

- воспалительные заболевания половых органов;
- нарушения работы щитовидной железы;
- нарушение принципов правильного питания;
- внутренние травмы или болезни желудочно-кишечного тракта;
- частое использование противовоспалительных препаратов без предварительного врачебного назначения;
- неправильное усвоение железа организмом.

К симптомам анемии можно отнести такие факторы как: сильное головокружение, обморок, постоянная усталость, отсутствие настроения, бледная кожа, сильное сердцебиение при незначительной нагрузке, шум в ушах. При обладании данных симптомов нужно обратиться к врачу и сдать общий анализ крови для избежания будущих проблем, так как анемия является проводником, приводящим к более серьезным заболеваниям человека. Рассмотрим какими видами спорта можно заниматься при анемии, как правильно питаться и рассмотрим правильное распределение физической нагрузки.

При выборе видов спорта при анемии необходимо учитывать не только свои предпочтения, но и состояние здоровья. Например, если у вас есть серьезная анемия, то бег или другие интенсивные виды спорта могут быть трудными и опасными. В таком случае, лучше выбрать более мягкие виды спорта, такие как йога, пилатес или плавание.

Если же анемия не настолько серьезна, то можно заниматься и более интенсивными видами спорта. Однако, необходимо обратить внимание на свои ощущения во время тренировок и не перегружать себя. Важно помнить, что занятия спортом должны приносить удовольствие, а не ухудшать состояние здоровья.

Рекомендации по физическим нагрузкам

1. Если ваше артериальное давление в состоянии покоя превышает 180/110 мм рт. ст., не занимайтесь спортом.

2. Если вы чувствуете боль в груди или страдаете стенокардией, немедленно остановитесь. Обратитесь к врачу, если у вас возникла боль в груди, затруднено дыхание или чрезмерная усталость.

3. Интенсивные физические нагрузки и обезвоживание могут повысить риск серповидноклеточного криза. Будьте внимательны к уровню интенсивности и сохраняйте его в пределах целевой зоны сердечного ритма.

Правильное питание играет важную роль при анемии. Необходимо употреблять пищу, богатую железом, которое является основным компонентом гемоглобина.

В рационе питания особую ценность представляют продукты животного происхождения, содержащие железо в форме гема (телятина, язык говяжий, мясо кролика, говядина) и именно ими должен обогащаться рацион питания. Также важно употреблять продукты, богатые витамином С, который помогает усваивать железо. Это цитрусовые фрукты, киви, клюква, красный перец и другие.

При занятиях спортом при анемии необходимо правильно распределять нагрузку на тренировках. Не стоит перегружать себя сразу же на первой тренировке. Необходимо начинать с легких упражнений и постепенно увеличивать нагрузку. Перед тем, как начать заниматься программой упражнений, обязательно проконсультируйтесь со своим лечащим врачом и попросите его дать вам конкретные рекомендации по тренировкам.

Выбирайте занятия, которые вам интересны, и которыми вы будете заниматься регулярно.

1. Если ваша физическая подготовка находится на низком уровне, начните с коротких тренировок (10–15 минут) и постепенно добавляйте по пять минут каждые две-четыре недели. В идеале, вам следует заниматься не менее 30–60 минут, по крайней мере, три-четыре дня в неделю.

2. Не забудьте включить в программу силовые тренировки на протяжении, по крайней мере, двух дней в неделю. В каждом подходе выполняйте упражнения для основных групп мышц по 10–15 повторений.

3. В случае необходимости, делайте частые перерывы во время тренировок. Ваша программа должна быть комфортной и не вызывать напряжения.

Программа тренировок должна быть разработана таким образом, чтобы приносить наибольшую пользу при наименьшем риске ухудшения вашего здоровья или физического состояния. Рассмотрите возможность обратиться к фитнес-инструктору, обладающему сертификацией в области здравоохранения и фитнеса, чтобы совместно с вами и вашим лечащим врачом установить реалистичные цели и разработать безопасную и эффективную программу, соответствующую вашим индивидуальным потребностям.

Также необходимо учитывать свои ощущения во время тренировок. Если вы чувствуете сильную усталость и слабость, лучше снизить нагрузку или отложить тренировку на другой день.

В заключении следует подчеркнуть важность занятий спортом при анемии, но только после консультации с врачом и правильного лечения основного заболевания. Спорт помогает улучшить кровообращение, увеличить количество гемоглобина и укрепить иммунную систему.

Литература

1. Занятия спортом при анемии. – URL : <https://ru.siberianhealth.com/ru/blogs/zdorove/sport-pri-anemii>
2. Питание при анемии: какие продукты можно и нельзя есть для повышения гемоглобина. – URL : <https://www.smclinic-spb.ru/sm-info/5460-pitanie-pri-anemii>
3. Упражнения при анемии : рецепт здоровья. – URL : <https://www.medscape.com/viewarticle/719391?form=fpf>

References

1. Sports for anemia. – URL : <https://ru.siberianhealth.com/ru/blogs/zdorove/sport-pri-anemii>
2. Nutrition for anemia: what foods can and cannot be eaten to increase hemoglobin. – URL : <https://www.smclinic-spb.ru/sm-info/5460-pitanie-pri-anemii>
3. Exercises for anemia: a recipe for health. – URL : <https://www.medscape.com/viewarticle/719391?form=fpf>