**КОМПЛЕКСНЕ ЛІКУВАННЯ ХВОРИХ НА ЦУКРОВИЙ ДІАБЕТ**

**К.мед.н. Резуненко О. В.**

Харківський національний медичний університет МОЗ України

Раціональна та регулярна м’язова діяльність є важливою умовою ефективного лікування хворих на цукровий діабет (ЦД). Значення цієї умови не рідко недооцінюється лікарями та хворими. Між тим, недостатнє використання м’язового апарату, гіподинамія та гіпокінезія посилюються загальною механізацією та автоматизацією трудових процесів, призводить до дуже негативних наслідків. Слабне не тільки скелетна мускулатура та кісткова система, але й серйозно погіршується робота тивності. Особливо негативно позначається гіподинамія та гіпокінезія при захворюваннях, безпосередньо пов'язаних з порушенням процесів метаболізму, і перш за все при ЦД. Для отримання сприятливих результатів при заняттях фізичною працею або фізичною культурою дуже важливою умовою є достатня ступінь витрат фізичної енергії – фізичні вправи, що не викликають до закінчення заняття появи поту і легкої задухи, не мають необхідної ефективності. Ускладнення точного дозування м'язової активності у відповідності до стану хворого, небезпека перевантажень і зазвичай різких рухів (особливо при заняттях спортом), необхідність спеціального обладнання або обладнаного приміщення – все це перешкоджає широкому застосуванню методів фізичної культури в комплексній терапії цукрового діабету.

**Мета.** Визначити вплив комплексного лікування з включенням фізичного навантаження на хворих із цукровим діабетом.

**Матеріали та методи.** Ходьба із поступовим збільшенням швидкості руху до 6 км за годину. Однак для отримання цим методом необхідного фізичного навантаження потрібно щоденно витрачати близько двох годин (загальна тривалість шляху – 10-12 км при ходьбі на рівній місцевості). Така витрата часу частіше недосяжна, особливо для працюючих. Також рекомендуються систематичні заняття повільним бігом. Даний метод фізкультури дозволяє отримати достатнє фізичне навантаження на протязі 25-30 хвилин та, в той же час, дає можливість здійснювати максимально точне дозування із строго контрольованим наростанням навантаження за рівнем тренувань.

Методика занять для хворих легким та середньо важкими формами ЦД.

1. Темп бігу: 130-140 кроків за хвилину (що складає при бігові не на одному місці – 3-4 км/год).

В подальшому, в міру тренувань, швидкість бігу можна поступово збільшувати, не більше, ніж на 1 км за півроку тренувань та максимально наближати до 8 км/год (швидкість контролюється завчасно по виміряній відстані).

2. Дозування: початкова – 15-30 сек. на день із збільшенням тривалості бігу не більше, ніж по 30 сек. на тиждень. Кінцеве дозування – 25-30 хв. на день.

3. Ширина кроку: одна-дві ступні в залежності від індивідуальних особливостей того, хто займається; при бігові на одному місці – підйом ноги від стелі на 5-10 см.

4. М'яка хода: використання взуття з товстою, але не жорсткою підошвою або м’якою прокладкою, використування м’якої підстилки при бігові на місці; постава ноги на всю ступню (з «перекатом» від зовнішньої сторони ступні, ближче до п’ятки, на всю ступню). Не бажана (а при надлишковій вазі – небезпечна) постанова ноги при бігові з носка на п’ятку.

5. Пряме (або злегка нахилене вперед, але не сутулячись) положення розслабленого тулуба, з поштовхами при бігові.

6. Розслаблене (вільно опущене або злегка зігнуте) положення рук, без махових рухів, також з потряхуванням при бігові.

7. Дихання: вільне, через ніс (видих можна робити через рот).

8. Розминка: перед бігом рекомендується невелика (5-7 хв.) розминка у вигляді гімнастичних вправ, які показані хворому на ЦД.

9. Заключна частина: по закінченню заняття – спокійна хода до заспокоєння дихання; не слід при цьому допускати значного переохолодження тіла, особливо в холодну пору року.

10. Водні процедури: після закінчення занять – обмитися теплою водою; по мірі тренувань, температуру води в кінці водної процедури можна знижувати до кімнатної. Одяг та взуття для занять повільним бігом: придатний не важкий та не тісний одяг, який дає можливість терморегуляції; наприклад, куртка на ґудзиках або блискавці краще, ніж теплий светр. Взуття повинно задовольняти вимогам п. 4. Протипоказання визначається в кожному конкретному випадку в залежності від стану хворого.

**Результати.** Спостереження свідчать про ефективність застосування повільного бігу в комплексному лікуванні легкого і середньоважкого ЦД. За півтора роки регулярних занять значно послаблюються основні показники цукрового діабету, покращується функція серцево-судинної системи, апарату дихання, нервової системи, нормалізується загальне самопочуття хворих. В той час, слід підкреслити, що припинення тренувань може призвести до відновлення симптомів захворювання, які були усунені заняттями фізкультурою. Слід зазначити особливо: порушення методики може бути небезпечне, особливо по відношенню до поступового нарощення дозувань (п. 2).

**Висновки.** Даний метод обумовлює відсутність рухів, небезпечних можливістю перенапруги і в цілому щадні умови занять, забезпечується можливість виконання достатньо великої фізичної роботи за короткий час в рамках 30 хв.; в цьому полягає одна з важливих переваг повільного бігу. Перевагою є доступність занять: можна займатися, не виходячи з дому, просто на одному місці; не потрібно ані обладнання, ані спеціального приміщення. Можна займатися в будь який час, однак не раніше ніж через три години після їжі та не пізніше(закінчення заняття), ніж за півгодини до їжі. Важливим є забезпечення можливості точних дозувань: на першому етапі – з підрахунком кількості кроків.