**ОЦІНКА ВПЛИВУ ФІЗИЧНОЇ РЕАБІЛІТАЦІЇ НА ЯКІСТЬ ЖИТТЯ У ХВОРИХ НА ЦУКРОВИЙ ДІАБЕТ 2 ТИПУ**

*Медовець О.І.*

*Харківський національний медичний університет МОЗ України, Харків*

**Вступ.** Дослідження останніх років прогнозують експоненціальний зріст загальної кількості хворих на цукровий діабет 2 типу . Тому дуже важливим питанням є оптимізація лікування цукрового діабету 2 типу з метою запобігання діабет-асоційованих ускладнень і поліпшення якості життя пацієнтів. Можливі переваги підвищення рівня фізичної активності для пацієнта з діабетом 2 типу є значними, і останні дослідження підсилюють важливість довгострокових програм фізичної реабілітації для лікування та профілактики цього загального порушення обміну речовин та його ускладнень.

**Мета.** Оцінити вплив фізичної реабілітації на якість життя у хворих на цукровий діабет 2 типу.

**Матеріали та методи.** Під спостереженням знаходилось 16 хворих на компенсований цукровий діабет 2 типу, легкого та середнього ступеня тяжкості, віком 58-72 років. Фізична реабілітація включала лікувальну гімнастику низької та помірної інтенсивності, з щільністю занять 40-60%, ранкову гігієнічну гімнастику, дозовану ходьбу. Засоби і методи фізичної реабілітації були підібрані індивідуально, враховуючи супутні захворювання і загальний стан здоров’я. В комплексі лікувальної гімнастики використовувались загальнозміцнюючі вправи для всіх м’язових груп, вправи з додатковим опором, стретчінг, вправи на розслаблення, дихальні вправи.

Рівень фізичного навантаження поступово збільшувався та коригувався відповідно до функціонального стану, рівня толерантності до фізичних навантажень, показників глюкози в крові. Проводився постійний моніторинг пульсу та артеріального тиску.

Кількість занять поступово збільшувалась від 3 до 5 разів на тиждень, загальний час фізичної активності – від 150 до 200 хвилин на тиждень, дистанція для ходьби від 500 м до 2 км.

**Результати.** В результаті проведеного курсу фізичної реабілітації у всіх пацієнтів покращився клінічний стан: відзначалося збільшення тонусу м’язів, поліпшення загального самопочуття, психоемоційного стану, збільшилась толерантність до фізичного навантаження, скоротився період відновлення після занять. Хворі відзначали підвищення суб'єктивної оцінки свого стану, поліпшення ходи, покращення відчуття рівноваги, загального настрою.

**Висновки.** Завдяки регулярним, індивідуально підібраним фізичним навантаженням можливе поступове підвищення рівня фізичної підготовки, м’язової маси та сили, функціонального стану серцево-судинної системи, покращення загального стану, поліпшення контролю глікемії, що в кінцевому результаті сприяє подовженню періоду фізичної активності, профілактиці ускладнень і підвищенню якості життя даної категорії пацієнтів.