

## ВПЛИВ ФІЗИЧНИХ ВПРАВ НА ОРГАНІЗМ ЛЮДИНИ ПРИ ЦУКРОВОМУ ДІАБЕТІ

*М.А. Бридун, Т.Є. Яворська*

Щороку в Україні спостерігається збільшення показника поширеності цукрового діабету. Зокрема, кількість зареєстрованих хворих на цукровий діабет досягла 1 221 300 осіб, що становить 2667,6 на 100 тис. населення. У структурі ендокринних захворювань цукровий діабет посідає друге місце (31,88 %) після патології щитоподібної залози (46,67 %). Частіше цукровий діабет спостерігається серед населення промислово розвинених регіонів, однак показник поширеності більше залежить від стану профілактичної діяльності (раннє активне виявлення хворих на цукровий діабет 2-го типу).

Вивчення процесів, що виникають в організмі людини при цукровому діабеті, дозволило значно поліпшити профілактику і лікування різних форм цукрового діабету, а тим само запобігти розвитку коматозних станів. Тому актуальність теми дослідження полягає у пошуку найбільш ефективних засобів лікувальної фізкультури при цукровому діабеті, що будуть сприятливо впливати на організм хворої людини.

Метою нашої статті було визначити ефективність впливу фізичних вправ на організм людини при цукровому діабеті.

Аналіз літературних джерел дозволив встановити, що цукровий діабет відноситься до групи ендокринних захворювань, що розвиваються внаслідок абсолютної чи відносної недостатності гормону інсуліну, внаслідок чого виникає стійке підвищення рівня глюкози в крові (гіперглікемія) та поява цукру в сечі (глюкозурія).

Встановлено, що фізичні вправи підвищують споживання м'язами глюкози, жирних кислот і кетонів тіл, що зменшує вміст цих речовин у крові і суттєво впливає на лікування діабету. Доведено, що при введенні інсуліну на фоні дозованого фізичного навантаження помірної інтенсивності зниження рівня цукру в крові більше порівняно зі спокоєм. Цукрове навантаження в поєднанні з фізичним спричиняє майже у два рази менше підвищення рівня цукру в крові, ніж без м'язової роботи. Все це вказує на те, що під впливом фізичних вправ підсилюється дія інсуліну, покращується здатність організму хворого засвоювати глюкозу, підвищується стійкість його до прийому вуглеводів, зменшуючи небезпеку виникнення діабетичної коми.

З'ясовано, що при цукровому діабеті не можна використо-вувати вправи із значним загальним силовим напруженням та вправи на швидкість, при яких утворюється значний кисневий борг, переважають анаеробні процеси у м'язах, збільшується вміст у крові кислих продуктів і рівень глюкози не зменшується.

Отже, правильність дозування фізичних навантажень слід контролювати за суб'єктивними та об'єктивними показниками: самопочуттям хворого, рівнем глюкози у крові та сечі, масою тіла тощо. Заняття ЛФК слід проводити не раніше ніж через годину після ін'єкції інсуліну і легкого сніданку. Хворий має знати таке: якщо під час занять або після них виникає відчуття голоду, слабкості, тремтіння рук, необхідно з'їсти 1–2 шматочка цукру і припинити заняття. Відновити їх можна після зникнення гіпоглікемії на другий день, але зменшити навантаження.

Таким чином, результати дослідження дозволили зробити висновок, що лікувальні рухи забезпечують загальне помірне фізичне навантаження, що оптимально сприяє споживанню глюкози з крові та її повному згорянню у м'язах і тим самим досягненню головної мети лікування – зменшення її вмісту у крові і сечі.