

**ФІЗИЧНІ ТРЕНУВАННЯ В РЕАБІЛІТАЦІЇ ХВОРИХ
НА ЦУКРОВИЙ ДІАБЕТ 2 ТИПУ****Ірина КАЛЬОНОВА***Запорізький національний університет,
м. Запоріжжя, Україна, e-mail: ira77@ua.fm*

Вступ. Цукровий діабет (ЦД) на сьогодні становить значну медико-соціальну проблему: на ЦД хворіє населення усіх країн незалежно від економічного розвитку, він поширюється на осіб усіх соціальних прошарків та вікових груп [1]. На сьогодні доведено, що спеціалізована дієта й фізичні навантаження є необхідними складниками терапії всіх хворих з ЦД 2 типу поза залежністю від варіанта глюкозознижувальної терапії. Регулярна фізична активність при ЦД 2 типу поліпшує компенсацію вуглеводного обміну, допомагає знизити і підтримати масу тіла, зменшити інсулінорезистентність і ступінь абдомінального ожиріння, сприяє зниженню гіперліпідемії, підвищенню рівня тренуваності серцево-судинної системи [2].

Мета дослідження – оцінити ефективність дозованих фізичних навантажень у системі реабілітації хворих з цукровим діабетом 2 типу.

Методи дослідження. Обстежено 26 жінок віком 40–50 років з легкою формою ЦД 2 типу. Жінкам основної групи (14 осіб) додатково до корекції режиму харчування пропонували програму систематичних дозованих фізичних навантажень. Заняття тривалістю 60 хвилин проводили тричі на тиждень (загалом 3 години на тиждень) при запланованій частоті серцевих скорочень 50–70% від максимальної. На кожному занятті застосовували як аеробні, так і силові фізичні вправи. У групі порівняння було з 12 осіб фізичні навантаження не застосовували.

Результати й обговорення. Досліджували такі показники: рівень глюкози в капілярній крові натще, вміст у крові загального холестерину (ЗХ), індекс маси тіла (ІМТ, кг/м²).

В основній групі при первинному дослідженні рівень глюкози в капілярній крові натще становив $8,80 \pm 0,34$ ммоль/л; ЗХ – $6,37 \pm 0,31$ ммоль/л; ІМТ – $31,24 \pm 3,02$ кг/м². У групі порівняння аналогічні показники дорівнювали $8,60 \pm 0,45$ ммоль/л; $6,13 \pm 0,26$ ммоль/л; $32,81 \pm 2,15$ кг/м². Через шість місяців застосування дозованих фізичних навантажень у жінок основної групи рівень глюкози в капілярній крові натще знизився на 14,35%, рівень ЗХ – на 10,98%, ІМТ – на 10,75%. У контрольній групі на тлі застосування тільки дієтотерапії динаміка відповідних показників становила – 5,62%, 3,95% і 4,96%.

Висновок. Таким чином, введення до програми реабілітації хворих з цукровим діабетом 2 типу дозованих фізичних навантажень за умови систематичного застосування сприяє зниженню маси тіла, нормалізації показників вуглеводного і ліпідного обміну.

Ключові слова: цукровий діабет, дозовані фізичні навантаження.

Список літератури

1. Генделека Г. Ф. Превентивная диабетология / Г. Ф. Генделека. – Одесса : ВМВ, 2013. – 608 с.
2. Уніфікований клінічний протокол первинної та вторинної (спеціалізованої) медичної допомоги «Цукровий діабет 2 типу»: наказ Міністерства охорони здоров'я № 1118 від 21.12.2012 р. [Електронний ресурс]. – Режим доступу: www.moz.gov.ua/docfiles/dod1118_2_2012.pdf