

УДК 796

DOI 10.37909/978-5-89170-335-3-2024-1009

Брезгунова Т.С., студентка

Научный руководитель: Хайбуллина Д.Р., заведующая кафедрой

Новосибирский государственный университет архитектуры,

дизайна и искусств имени А.Д. Крячкова

Brezgunova T.S., student

Research Supervisor: Khaybullina D.R., Head of Department

Kryachkov Novosibirsk State University of Architecture, Design and Arts

ОСНОВНЫЕ ТРЕБОВАНИЯ К ЗАНЯТИЯМ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРОЙ ПРИ ЗАБОЛЕВАНИЯХ ЩИТОВИДНОЙ ЖЕЛЕЗЫ

BASIC REQUIREMENTS FOR PHYSICAL TRAINING IN DISEASES OF THE THYROID GLAND

В статье, на основе литературных источников, рассмотрены вопросы организации занятий физическими упражнениями при заболеваниях щитовидной железы.

Ключевые слова: оздоровительная физическая культура, нарушения функции щитовидной железы

This article presents a study, based on literary sources, on the issue of organizing physical exercise classes in thyroid diseases.

Keywords: health-improving physical culture, thyroid disorders

Чтобы в полной мере осознать, насколько распространены в нашей стране эндокринные заболевания, достаточно посмотреть статистику Росстата. Заболевания щитовидной железы, как правило, в статистических данных не выделяются в отдельную группу, они входят в общее число заболеваний эндокринной системы. Согласно данным Росстата, наблюдается рост болезней данной группы: расстройства питания, нарушения обмена веществ в 2022 году возросли по сравнению с 2021 годом [1].

Таблица 1. Заболеваемость населения РФ болезнями эндокринной системы, расстройства питания и нарушения обмена веществ

Зарегистрировано заболеваний у пациентов – всего, тыс.чел.			в том числе с диагнозом, установленным впервые в жизни, тыс.чел.		
2020	2021	2022	2020	2021	2022
12 071,6	12 426,0	13 051,4	1 617,0	1 669,7	1 831,4

Щитовидная железа – один из важнейших органов в организме. Она влияет на все виды обмена: водно-электролитный, белковый, жировой, углеводный и энергетический, и влияют на работу головного мозга, сердца, мышц и других органов. Баланс гормонов щитовидной железы – необходимое условие для нормального функционирования центральной нервной системы. Также щитовидная железа вырабатывает кальцитонин, гормон, не позволяющий кальцию вымываться из костей и оказываться в крови. Болезни щитовидной железы связаны с нарушением ее функции выделения тиреоидных гормонов: тироксина и трийодтиронина. Одной из причин является недостаток или избыток йода в организме. Это может быть связано как с количеством йода в окружающей среде, так и с неправильным питанием. Именно с помощью йода щитовидная железа синтезирует гормоны тироксина и трийодтиронина. Если в организме человека возникает недостаток этого важного компонента, то постепенно начинает развиваться гипотиреоз, когда щитовидная железа вырабатывает мало тиреоидных гормонов [9].

При гипотиреозе поражаются практически все органы и системы, человек постоянно чувствует беспричинную слабость, сонливость, быстро утомляется, в связи, с чем физическая активность сводится к минимуму, может появиться лишний вес [2]. В исследованиях, посвященных исследованию гормонов щитовидной железы, есть также данные, свидетельствующие о взаимосвязи снижения уровня оптимизма, жизнелюбия и активности с недостаточностью тиреоидных гормонов, в некоторых случаях гипотиреоз может привести к заболеваниям сердца [4].

При гиперфункции щитовидной железы, вырабатывает слишком много тиреоидных гормонов [7], что может привести к развитию опасного для жизни состояния – тиреотоксического криза. Осложнениями могут быть тяжелые патологии сердечно-сосудистой системы, почек, нервной и эндокринной систем. [10]. Вылечить щитовидную железу можно только медикаментозным путём.

Людям с серьезными нарушениями функции щитовидной железы врачи рекомендуют воздержаться от интенсивных физических нагрузок, так как это может усугубить ситуацию. Вместе с тем, полный отказ от физических нагрузок также негативно сказывается на здоровье. Поэтому лицам, с такими заболеваниями, для поддержания уровня физической активности назначают курсы оздоровительной (далее ОФК) или лечебной физической культуры (далее ЛФК) [3]. Занятия физической культурой в данном случае направлены на решение следующих задач:

- 1) улучшение функций дыхательной и сердечно-сосудистой систем;
- 2) нормализация всех видов обмена веществ в организме;
- 3) адаптация организма к физическим нагрузкам.

Важным условием является отсутствие слабости сердечной мышцы, тахикардия не должна превышать 50–60% от нормы [8]. Обязательно следует проводить контроль частоты пульса и дыхания во время проведения занятий.

Заниматься физической культурой можно и самостоятельно, согласовав программу с лечащим врачом.

Общими требованиями ОФК и ЛФК при заболеваниях щитовидной железы являются:

- аэробный режим занятий, ЧСС не должна быть выше 30% от максимальной;
- сочетание общеразвивающих упражнений на все группы мышц с дыхательными;
- включение в комплексы занятий упражнений на вестибулярный аппарат.

Особое предпочтение отдается аэробным упражнениям, так как они стимулируют гипоталамо-гипофизарную систему, благодаря чему постепенно приходит в норму гормонопродуцирующая функция щитовидной железы. К аэробным упражнениям относятся, выполняемые в умеренном темпе циклические упражнения: ходьба, бег, езда на велосипеде, плавание, катание на лыжах и коньках. Занятия в аэробном режиме при до ЧСС 150 уд/мин помогают справиться с сопутствующими болезни щитовидной железы нарушениями в организме: улучшают обменные процессы, налаживают деятельность сердечно-сосудистой системы.

Следует отметить, что есть ряд упражнений, от которых нужно отказаться: бег с высокой скоростью, прыжки, упражнения с отягощением, силовые, скоростно-силовые и другие упражнения интенсивного характера [8].

В заключении хотелось бы отметить, что заболевания щитовидной железы вызывают серьёзные нарушения в организме, вылечить с помощью физической культуры их невозможно, вместе с тем, правильно подобранная мето-

дика оздоровительной или лечебной физической культуры поможет избежать как неприятных симптомов болезни, так и побочных заболеваний.

Библиографический список

1. Здравоохранение в России. 2023 [Электронный ресурс] – Росстат.
2. Захарова С.М., Савельева Л.В., Фадеева М.И. Ожирение и гипотиреоз [Электронный ресурс].
3. Тараканова М.Е., Коваленко Е.А., Кондратьева М.А., Харитонов Н.Ю., Мальцева Л.В. Оздоровительная физическая культура студентов с заболеваниями щитовидной железы [Электронный ресурс].
4. Мозеров С.А., Эркенова Л.Д. Гипотиреоз и психическое здоровье [Электронный ресурс].
5. Польза ходьбы пешком [Электронный ресурс] // Управление Федеральной службы по надзору в сфере защиты прав потребителей и благополучия человека по Ханты-Мансийскому автономному округу – Югре.
6. Влияние физической нагрузки на ментальное здоровье человека [Электронный ресурс] // Академический центр здоровья.
7. Чартаков А.К. Щитовидная железа ее заболевания.
8. Курс ЛФК при заболеваниях щитовидной железы [Электронный ресурс] // Настоящие и будущие РАДИОЙОДТЕРАПИЯ.
9. Болезни щитовидной железы [Электронный ресурс] // INVITRO.
10. Гипертиреоз [Электронный ресурс] // Hadassah Medical Moscow.