

Міністерство освіти і науки України
Національний університет
«Полтавська політехніка імені Юрія Кондратюка»
Національний університет фізичного виховання і спорту України
Полтавський державний медичний університет
Прикарпатський національний університет імені Василя Стефаника
Сумський державний педагогічний університет імені А. С. Макаренка
Херсонський державний університет
ДЗ «Луганський національний університет імені Тараса Шевченка»
Akaki Tsereteli State University (Georgia)
Lithuanian University of Health Sciences, Kaunas, (Lithuania)
Vilnius University (Lithuania)



ФІЗИЧНА РЕАБІЛІТАЦІЯ ТА
ЗДОРОВ'ЯЗБЕРЕЖУВАЛЬНІ ТЕХНОЛОГІЇ:
РЕАЛІЇ ТА ПЕРСПЕКТИВИ

**Збірник наукових матеріалів X Всеукраїнської науково-практичної
конференції з міжнародною участю**

20 листопада 2024 року

Полтава

2024

Зубенко О.С., студентка
спеціальності «Терапія, реабілітація»
Мизгіна Т. І., к.мед.наук, доцент
*Національний університет
«Полтавська політехніка імені Юрія Кондратюка»*

ЕФЕКТИВНІСТЬ ФІЗИЧНОЇ АКТИВНОСТІ В ПРОФІЛАКТИЦІ СЕРЦЕВО-СУДИННИХ ЗАХВОРЮВАНЬ

Захворювання серцево-судинної системи є основною причиною захворюваності і смертності в усьому світі. До прикладу, у 2012 році з цієї причини померло 17,5 мільйонів осіб, що склало 31% загальної смертності.

Всесвітня організація охорони здоров'я прогнозує, що до 2030 року від серцево-судинних подій помруть не менше, ніж 23,3 мільйони людей в усьому світі [1]. Все це робить питання профілактики захворювань серцево-судинної системи одним з пріоритетів сучасної медицини та фізична активність є одним з основних чинників, що сприяє профілактиці та лікуванню серцево-судинних захворювань.

Метою роботи було узагальнення доказових даних сучасної наукової літератури про роль фізичної активності в профілактиці серцево-судинних захворювань.

Згідно з рекомендацій Всесвітньої організації охорони здоров'я та Європейських рекомендацій щодо профілактики серцево-судинних захворювань, дорослим рекомендовано виконувати не менше 150 хвилин помірної фізичної активності або 75 хвилин інтенсивної активності на тиждень. Вважається, що такий рівень фізичного навантаження є оптимальним [2]. Разом з тим, наявні дані свідчать, що близько третини населення світу не дотримуються мінімальних рекомендацій, глобальна поширеність відсутності фізичної активності становить близько 17%, а у розвинутих країнах - 27,8% [1].

Втручання до способу життя, що впливають на ризик серцево-судинних захворювань були оцінені у двох когортних дослідженнях серед мешканців розвинених країн. Виявлено зворотній зв'язок між рівнем фізичної активності та загальним ризиком серцево-судинних захворювань. У наступному 7-річному дослідженні у 23747 дорослих норвежців виявлено зниження ризику серцевих подій на 49% при використанні двох сеансів помірної фізичної активності на тиждень [3]. Дослідження, що проведене упродовж 8 років за участю 41675 дорослих мешканців Тайваню, показало, що у групі втручання, яка мала не менш ніж 100 хвилин аеробних вправ на тиждень, ризик розвитку серцево судинних захворювань був нижчим, ніж у контрольній групі на 14% [4].

Також, декілька рандомізованих контрольованих досліджень навели докази переваг фізичної активності по відношенню до окремих чинників ризику захворювань серцево-судинної системи, включаючи зниження артеріального тиску, покращення ліпідного профілю та антропометричних показників [4]. Оскільки фізична активність підвищує концентрацію оксиду азоту, відбувається

артеріальна дилатація, зниження периферичного судинного опору та покращується перфузія тканин. Цей ефект підсилюється при зниженні холестерину низької щільності та підвищенні холестерину високої щільності, що модулює синтез оксиду азоту.

Інші дослідження продемонстрували зворотній зв'язок між фізичною активністю і ризиком розвитку серцевих подій. У когортному дослідженні 6213 малорухливих дорослих мешканців США з наступним спостереженням їх упродовж 13 років відзначалося зниження ризику смерті понад 59% у осіб з більш високим рівнем фізичної активності.

Дослідження жіночого здоров'я з наступним спостереженням упродовж 10,9 років також показало зниження ризику серцево-судинних захворювань при більш високій фізичній активності [4].

Таким чином, переваги фізичної активності у профілактиці розвитку захворювань серцево-судинної системи є беззаперечними, що дозволяє рекомендувати глобальну підтримку фізичної активності на етапі первинної медико-санітарної допомоги, та домогтися значного зниження захворюваності, серцевих подій та смертності від них.

Література

1. Organización Mundial de la Salud. Informe sobre la situación mundial de las enfermedades no transmisibles. WHO. 2014; 1–18.
2. World Health Organization. (2020). *Guidelines on Physical Activity and Sedentary Behaviour*. Geneva: World Health Organization. Available at: <https://www.who.int/publications/i/item/9789240015128>
3. Wen CP, Wai JPM, Tsai MK, et al. Minimum amount of physical activity for reduced mortality and extended life expectancy: a prospective cohort study. *Lancet*. 2011;378:1244–53.
4. Salinas CJ, Bello SM, Flores CA, et al. Actividad física integral con adultos y adultos mayores en Chile: Resultados de un programa piloto. *Rev. Chil. Nutr. Sociedad Chilena de Nutrición, Bromatología y Toxicología*. 2005;32:215–24.
5. Arija, V., Villalobos, F., Pedret, R. et al. Effectiveness of a physical activity program on cardiovascular disease risk in adult primary health-care users: the “Pas-a-Pas” community intervention trial. *BMC Public Health* 17, 576 (2017) <https://doi.org/10.1186/s12889-017-4485-3>