

УДК 615.825.1

*Нуянзина Анастасия Алексеевна,
студент*

кафедра информационных систем и технологии

*Поволжский государственный университет телекоммуникаций и
информатики*

Россия, г. Самара

Демчук Елена Евгеньевна,

старший преподаватель кафедры физвоспитания

*Поволжский государственный университет телекоммуникаций и
информатики*

Россия, г. Самара

ДЫХАТЕЛЬНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНАЯ ГИМНАСТИКА ПРИ ГАЙМОРИТЕ

Аннотация. В данной статье рассматривается такая болезнь как гайморит и допустимая при нем физическая нагрузка. Гайморит – это заболевание пазух верхней челюсти. Он может протекать в острой и хронической форме, также разделяется по месту локализации воспаления и по типу возбудителя.

Была рассмотрена подходящая при этом заболевании физическая нагрузка, как дыхательная гимнастика, она является одним из способов профилактики болезни и не повлечет за собой негативных последствий.

Ключевые слова: гайморит, пазухи, спорт, дыхательная гимнастика, лечение.

Abstract. This article discusses such a disease as sinusitis and the permissible physical activity with it. Sinusitis is a disease of the sinuses of the upper jaw. It can

occur in acute and chronic form, it is also divided by the location of inflammation and by the type of pathogen.

Physical activity suitable for this disease, such as breathing exercises, was considered, it is one of the ways to prevent the disease and will not entail negative consequences.

Keywords: *sinusitis, sinuses, sports, respiratory gymnastics, treatment.*

Жизнь человека нельзя представить без спорта и физической культуры, ведь спорт позитивно влияет на нашу жизнь: он оказывает огромное воздействие на дисциплину, развитие личностных качеств человека и в целом влияет на формирование организма. Наша жизнь состоит из движения и сейчас трудно найти сферу человеческой деятельности, которая не будет связана с физической культурой и спортом. Физическая культура полезна как для здоровых людей, так и для людей с различными заболеваниями. Врачи часто рекомендуют людям с ОРВИ профилактические упражнения и физкультуру. ОРВИ является распространенным заболеванием, одним из его осложнений является гайморит.

Гайморит – это воспалительный процесс у человека в области гайморовых, или верхнечелюстных, пазухах. Он может протекать как в острой форме, так и в хронической. Одними из основных причин острого гайморита чаще являются вирусы, такие как риновирус, вирусы гриппа, аденовирус, иногда бактерии: пневмококк, гемофильная палочка, стрептококки. Инфекция проникает в гайморову пазуху в период насморка. Острая форма гайморита часто встречается у людей с изменениями строения костно-хрящевого комплекса носа. Вышеперечисленные причины вместе с хроническим насморком и со склонностью к аллергическим реакциям, может в последствии привести к хроническому гаймориту [1].

В любой из форм протекания заболевания у людей прослеживается быстрая утомляемость и общая слабость организма, помимо этого, возникают

мигрени резкого и вялотекущего вида, возникают проблемы с носовым дыханием из-за закупоривания проходов носа. В некоторых случаях прослеживается припухлость и отек щеки, скуловой области. Носовые выделения разделяются на слизистые, слизисто-гнойными и гнойными. При большом заполнении пазух жидкостью, при наклоне головы боль будет усиливаться.

Одним из главных поводов посещения оториноларинголога являются болезни носа и околоносовых, или придаточных, пазух. В России какой-либо формой риносинусита страдает приблизительно 10 миллионов человек. В США с данным диагнозом каждый год сталкивается примерно 15 % населения. В действительности людей, страдающих от этого заболевания, больше, но не все люди обращаются в медицинские учреждения, предпочитая заниматься самолечением [1].

Существует следующие виды околоносовых пазух:

- лобные;
- клиновидные;
- пазухи решетчатой кости;
- верхнечелюстные или Гайморовы.

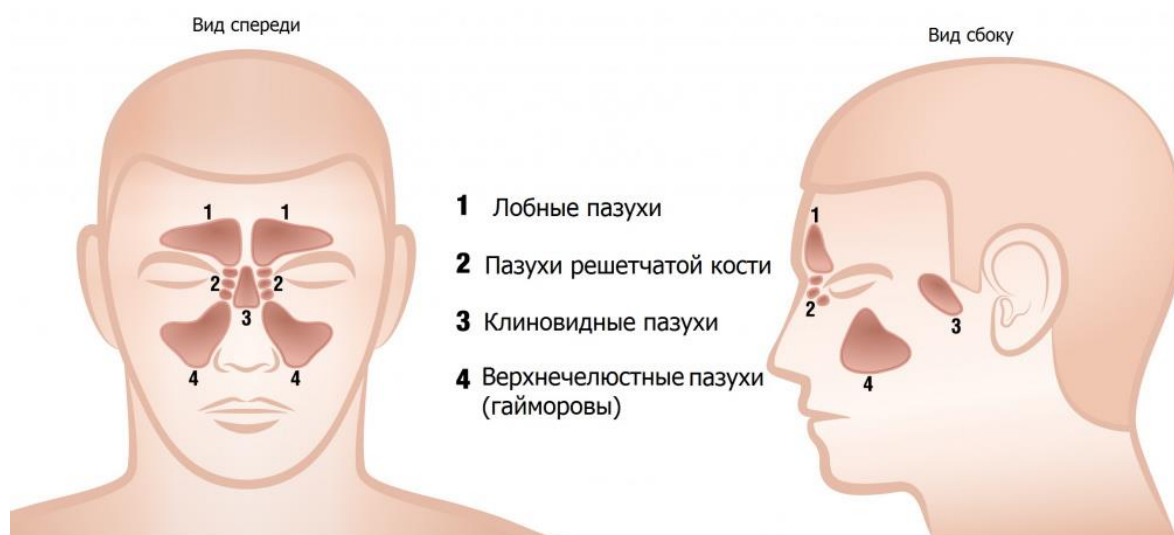


Рис. 1. Придаточные пазухи носа

Также форма гайморита по месту локализации воспаления бывает:

- Односторонний, когда воспалена одна пазуха;
- двусторонний, когда поражены обе пазухи;
- односторонний и двусторонний гайморит [1].



Рис. 2. Односторонний и двусторонний гайморит

По типу возбудителя гайморит делится на: вирусный, бактериальной, грибковый, аллергический, травматический.

Вирусный. Возбудителем болезни является вирусная инфекция. Чаще всего данная форма болезни появляется из-за ОРВИ. При своевременном лечении болезнь длится от двух до трех недель. Если запустить распространение вирусной инфекции, то в таком случае состояние осложняется и больному необходима более сложная форма лечения.

Бактериальный. Основными возбудителями являются бактерии (стафилококки, стрептококки и пневмококки). Бактериальному инфицированию предшествует острая форма ринита. Несвоевременно вылеченный ринит через, примерно, две недели просто перетекает в бактериальный гайморит [1].

Грибковый. Обычно развивается при сниженном иммунитете у человека и при злоупотреблении антибактериальными препаратами. Эти факторы вызывают размножение грибов, из-за чего в последствии начинается воспаление.

Аллергический. Данная иммунопатология связана с гиперчувствительностью организма к конкретному раздражителю. Оказываясь

в придаточных пазухах, он вызывает воспаление слизистой оболочки, отек и высокое отделение слизи. Формированию заболевания содействуют недостаток корректной терапии аллергического ринита, истощенный иммунитет, врожденные либо приобретенные деформации полости носа.

Травматический. Развивается в результате перелома верхней челюсти, а также при повреждении стенок верхнечелюстной пазухи. Это воспалительное заболевание, при котором в пазухах носа скапливается гнойный секрет и затрудняет носовое дыхание [2].

Бактериальными возбудителями синусита, который в последствии перерастает в гайморит, являются:

- Str. Pneumoniae
- H. influenzae
- Гемолитический стрептококк
- СТРЕПТОКОКК
- Str. Pyogenes
- S. aureus
- M. Catarrhalis

Чтобы снизить негативное воздействие этого заболевания на организм научные исследования дают гарантию в виде лечебно-физических комплексов упражнений. На стадии ремиссии спорт не будет опасен, но не будет иметь смысла и не доставит удовольствия [3].

Пешие прогулки и дыхательная гимнастика будут отличным решением для людей с гайморитом. Однако профессиональный спорт и тяжелые физические нагрузки недопустимы, какой бы ни была форма заболевания. Дыхательную гимнастику предпочитают для достижения результатов в лечении данного заболевания. Во всем мире люди с гайморитом предпочитают использовать именно эту методику.

Дыхательная гимнастика однозначно улучшит состояние больного гайморитом, но, к сожалению, не устранил причину заболевания. Так

происходит, потому что организм привыкает к сниженному количеству воздуха, однако благодаря дыхательным практикам уже через неделю человек будет чувствовать себя лучше и выдержит те физические нагрузки, которые были недостижимыми раньше.

Помимо всего, дыхательная гимнастика помогает организму, перераспределяя кровь в системах органов, тканях. В особенности хорошо становится легочной ткани, спустя несколько сеансов процесс газообмена усиливается, дополнительные альвеолы активизируются, благодаря этому организм с легкостью переживает недостаток кислорода.

Дыхательная гимнастика при гайморите также оказывает благоприятное воздействие непосредственно на ткани гайморовых пазух. Благодаря механическому раздражению слизистого слоя “форсированными” потоками воздуха увеличивается и активизируется кровоток. Увеличение скорости кровотока снимает так называемый стаз крови, что позволяет межклеточной жидкости покинуть внесосудистое пространство [4].

На тканях гайморовых пазух дыхательная гимнастика оказывает благоприятное воздействие. Становится активным и увеличивается кровоток, с помощью механического раздражения слизистого слоя потоками воздуха. Благодаря поднятию скорости кровотока пропадает риск остановки крови в сосудах, это помогает очистить внесосудистое пространство от межклеточной жидкости.

Существуют следующие весомые аргументы в сторону дыхательной гимнастики при гайморите:

- доступна для любого человека;
- совершенно безвредна;
- не допустит ухудшения состояния здоровья;
- комфортный вид физической нагрузки, не может быть корнем болезненных ощущений.

Дыхательная гимнастика не требует подготовки, и любой человек может освоить ее самостоятельно, при этом она является частью реабилитационной программы. Ей можно заниматься даже дома, для этого человеку не нужно специального оборудования, а только лишь стремление стать здоровым. Для того, чтобы эффективно справиться с предложенным комплексом физических упражнений пациент должен иметь хотя бы минимальную физическую подготовку. Если у человека есть весомые проблемы со здоровьем, то можно прекратить упражнения сейчас же, а в дальнейшем снизить нагрузку.

Делая небольшой вывод, дыхательная гимнастика принесет пользу любому человеку, потому что она универсальна. Если человек испытывает дискомфорт постоянно прогрессирующего заболевания, то ему следует задуматься о занятии дыхательной гимнастикой.

Хоть и дыхательная гимнастика доступна всем, универсальна, проста, есть люди, которым не следует заниматься такими практиками. Ими являются люди имеющие проблемы с сердцем. Если неправильно распределить нагрузку на тело при занятии дыхательной гимнастикой это может плачевно сказаться на организме и подвергнуть его риску стадии декомпенсации с ухудшением кровообращением. Воздержаться также следует людям с симптомами отравлением, температурой. В общем, любой воспалительный процесс означает категорический запрет к любым проявлениям физической активности, это может повлечь за собой ухудшение состояния здоровья.

Кистозные или абсцедирующие образования в полости легкого или околоносовых пазухах также являются причиной для ограничения в сфере дыхательной гимнастики. Это связано с тем, что активные движения могут привести к разрыву стенки кисты и высвобождению большого количества гноя. При неконтролируемом течении данного процесса возможна аспирация гнойным содержимым, что может привести к асфиксии и смерти [5].

Если человек задумывается начать заниматься гимнастикой, перед этим ему нужно пройти полное обследование у врачей. Если человек пренебрегает

медицинским обследованием и начинает заниматься самостоятельно, ему следует настороженно отслеживать состояние своего здоровья, а также обращать внимание на дискомфорт в области сердца.

Существующие методы имеют огромное количество показаний для проведения. Однако, когда речь заходит о гайморите, основными показаниями становятся:

- длительный процесс;
- рецидивирующий гайморит;
- предвестники развития дыхательной недостаточности;
- аллергический или вазомоторный риниты.

Помимо прочего, улучшить иммунитет, снять воспалительные процессы помогут рекомендуемые способы, а также помогут повысить уровень атомарного кислорода в крови. Чтобы достичь высоких результатов, следует заниматься упражнениями при гайморите каждый день утром и вечером. Только сбалансированный комплекс занятий приведет к хорошему результату.

Многие люди, страдающие гайморитом, считают, что дыхательная гимнастика — это тот универсальный инструмент, который поможет в любых условиях. К сожалению, данное утверждение неверно, так как перед занятиями требуется дополнительная подготовка.

Изначально нужно задуматься о том, где выполнять эти упражнения. Отличное место это улица со свежим воздухом, парк и лес. Важно понимать, что значительное количество кислорода, заполняющие гайморовы пазухи во время занятий оказывает негативное влияние на активность микроорганизмов, это приводит к улучшению здоровья, даже выздоровлению.

Нередко на протяжении занятий можно ощущать недомогания и небольшое головокружение. Однако это легко объяснить тем, что наш организм поглощает больше кислорода, чем обычно. Если самочувствие ухудшилось, необходимо сделать паузу на несколько минут, а затем возобновить тренировку.

Кроме того, важно качественно очистить носовую полость от инородного содержимого, так как при форсированном дыхании гной может проникать в нижние дыхательные пути. В случае выраженного отека возможно применение сосудосуживающих средств, однако по возможности откажитесь от их применения [5].

Подводя итог, отметим, если человека затронуло такое заболевание, как гайморит и он активно занимается спортом, не планируя с ним расставаться, ему обязательно нужно избавиться от гайморита, ведь в противном случае занятия спортом нанесут вред организму и человеку придется отказаться от него. Если человека затронул хронический гайморит, скорее всего ему потребуется оперативное лечение, конечно же оно будет более долгое, чем в других формах гайморита. По окончании лечения, когда пазухи будут очищены, человек снова сможет заниматься любимым делом.

Использованные источники:

1. Зайцев В.М. Гайморит - симптомы и лечение // ПроБолезни URL: <https://probolezny.ru/gaymorit/> (дата обращения: 02.05.2023).
2. Ваулин Н.А. Операция при переломе челюсти — реабилитация // Диалрапид URL: <https://dialrapid.ru/journal/operatsii-pri-perelome-chelyusti-reabilitatsiya> (дата обращения: 06.05.2023).
3. Земсков А.Ю. Спорт при гайморите: что допустимо, а что нет // Панацея URL: <https://mcranacea.ru/info/interesnoe/sport-pri-gajmorite-что-dopustimo-a-что-net> (дата обращения: 11.05.2023).
4. Рютина Л.Н., Бидагаева Т.А., Пашаева Г.Т. Физкультурно-оздоровительная активность при гайморите // Вопросы науки и образования. - 2018. - №27
5. Макагонов Г.А. // Дыхательная гимнастика Стрельниковой для взрослых и детей. Комплекс упражнений URL: <https://shopdon.ru/blog/dykhatel'naya-gimnastika-strelnikovoy-dlya-vzroslykh-i-detey-kompleks-uprazhneniy-lektsiya-dlya-vrachey/> (дата обращения: 13.05.2023).