

ЙОГА-ТЕРАПІЯ ПРИ ІШЕМІЧНІЙ ХВОРОБІ СЕРЦЯ

Ізабелла Бакай, Ольга Стасюк

*Львівський державний університет фізичної культури,
м. Львів, Україна*

Ішемічна хвороба серця (ІХС) – одна з найбільш актуальних проблем сучасної кардіології. За статистичними даними поширеність ІХС серед дорослого населення України становить 9%.

Метою нашого дослідження є проаналізувати результат від застосування йога-терапії на організм людини при ІХС.

Методи дослідження: огляд наукової літератури та тематичне дослідження.

Виклад основного матеріалу. ІХС – це захворювання, яке формується від недостатнього надходження кисню до серцевого м'яза коронарними артеріями, яке проявляється стенокардією – болями в ділянці серця, за грудиною, у лівій руці, під лівою лопаткою. Болі виникають у результаті спазму судин та ішемії міокарда.

Наслідками ІХС є стенокардія, яка характеризується болями в ділянці серця; інфаркт міокарда – припинення кровообігу через повне звуження просвіту коронарної артерії (тромбоз), у результаті тромбозу подача кисню зовсім припиняється і частина міокарда відмирає; раптова коронарна (серцева) смерть, високий рівень ліпідів крові (зокрема холестерину). Чинники ризику: артеріальна гіпертонія, куріння, ожиріння, стрес, гіподинамія, гормональні та контрацептивні препарати, цукровий діабет, спадкова схильність і низка інших внутрішніх чинників, які можуть бути причиною ІХС.

Йога-терапія – це лікування недуг людського тіла, розуму і психіки за допомогою інструментів йоги. Завдання йога-терапії: сприяти регулюванню координованої діяльності всіх ланок кровообігу й розвитку резервних можливостей серцево-судинної системи; поліпшити коронарний і периферичний кровообіг, поліпшити емоційний стан, підвищити та підтримати фізичну працездатність; вторинні профілактики ішемічної хвороби серця.

Виконання доступних вправ у спокійні проміжки між нападами допоможуть поліпшити ваш стан, запобігти виникненню критичних ситуацій

і подальшому посиленню хвороби. Серед чинників ризику «грудної жаби» є обмеження рухової активності. Адекватні фізичні вправи сприятимуть розширенню коронарних судин, поліпшенню живлення міокарда (серцевого м'яза), поліпшенню емоційно-психічного стану, активізації обмінних процесів і в підсумку допоможуть організму протистояти розвитку атеросклерозу, на тлі якого зазвичай виникає ішемічна хвороба серця.

Дослідження, що підтверджують ефективність йоги при ІХС, проводили неодноразово. Ще у 1975 році доктор Ругміні і доктор Шінха і Віштваятана Йогашрама провели цікавий експеримент: 85 чоловіків і 23 жінки у віці від 40 до 78 років упродовж 40 днів перебували в госпіталі. Майже всі з них, окрім семи осіб, вживали ліки. Усі 40 днів учасники експерименту займалися йогою, також були на спеціальній дієті. Згодом кожен пройшов повне медичне обстеження. Що ж воно виявило? Тільки уявіть, у 64 % випадків заняття йогів у поєднанні із правильним харчуванням надали позитивний вплив!

Повністю виключають активну практику, статичне утримання асан, перевернуті асани, активізаційні дихальні практики, які стимулюють шлункову секрецію. Протипоказання до занять: часті напади стенокардії, гострі порушення коронарного кровообігу, серцева недостатність вища за I стадію, аневризма серця, стійкі порушення ритму серця.

Комплекс хатха-йоги при ІХС викликає низку змін, які визначають підвищення величини співвідношення між постачанням і потребою міокарда у кисні. Під час фізичного тренування хворих на ІХС зростає хронотропний резерв серця, збільшується ударний об'єм крові, підвищується перфузія міокарда, поліпшується мікроциркуляція. Унаслідок тривалих тренувань у хворих на ІХС доставка кисню збільшується від 15 до 56 %.

Нижче представлено комплекс йоги, який допоможе підтримати фізичний стан і дасть уявлення про те, з яких елементів складається початковий етап практики при ІХС. Усі техніки виконують з максимальною увагою до змін відчуттів у тілі. Темп рухів вибирають індивідуально, щоб у деяких вправах він відповідав диханню практика.

Висновки. Отже, йога-терапія має велике значення для профілактики захворювань серцево-судинної системи, оскільки усуває недолік рухової активності сучасної людини. Фізичні вправи підвищують загальні адаптаційні (приспосувальні) можливості організму, його опірність до різних стресових впливів, даючи психічну розрядку і поліпшуючи емоційний стан.

Активізація рухового режиму за допомогою різних фізичних вправ удосконалює функції систем, що регулюють кровообіг, поліпшує скорочувальну здатність міокарда і кровообіг, запобігає проявам більшості чинників ризику основних хворіб серцево-судинної системи й усуває їх.

Список використаних джерел

1. Ішемічна хвороба серця / Плешанов Є. В., Рєгеда М. С., Кіхтяк О. П. – Львів, 2014. – 280 с.
2. Йога терапія при ІХС [Електронний ресурс]. – Режим доступу: <http://slavyoga.ru/ishemicheskaya-bolezn-serdtsa-ibs-i-yoga.html>
3. Yadav A. Effect of yoga regimen on lung functions including diffusion capacity in coronary artery disease patients: A randomized controlled study / Asha Yadav, Savita Singh & KP Singh. *Int Journal of Yoga*. 2015. Vol. 8. Is 1. P. 62–67.
4. Piepoli M. F. Exercise training metaanalysis of trials in patients with chronic heart failure / Piepoli M. F., Davos S., Francis D. P., Coats A. J. *BMJ*. – 2004. – Vol. 328. – P. 189–194.