

# ВОЗМОЖНОСТЬ КОРРЕКЦИИ СОСТОЯНИЯ БОЛЬНЫХ С САХАРНЫМ ДИАБЕТОМ 2 ТИПА С ПОМОЩЬЮ САМОСТОЯТЕЛЬНЫХ ЗАНЯТИЙ ЛЕЧЕБНОЙ ФИЗКУЛЬТОЙ

Примакова О.В., Волкова М.Э.

ФГБОУ ВО КГМУ Минздрава России, г. Курск, Россия

## Актуальность:

Актуальность: возможность улучшить состояние и качество жизни пациентов с сахарным диабетом (СД) – одна из важнейших задач современной эндокринологии, в настоящее время количество больных СД – около 46,6% от всего трудоспособного населения. При этом роль лечебной физкультуры (ЛФК) часто остается недооцененной, для корректировки состояния пациенты, несмотря на рекомендации специалистов, используют преимущественно лекарственную терапию

46,6%



**Цель исследования:** Оценить эффективность ЛФК в корректировке состояния больных с сахарным диабетом 2 типа

## Материалы и методы

- На базе автономного учреждения здравоохранения Курской области «Курский областной санаторий «Соловьиные зори»»
- Были выделены больные сахарным диабетом 2 типа, возрастом  $48 \pm 3,6$  лет
- Проведена беседа о патогенезе заболевания, роли ЛФК в коррекции состояния больных с сахарным диабетом 2 типа (СД 2)

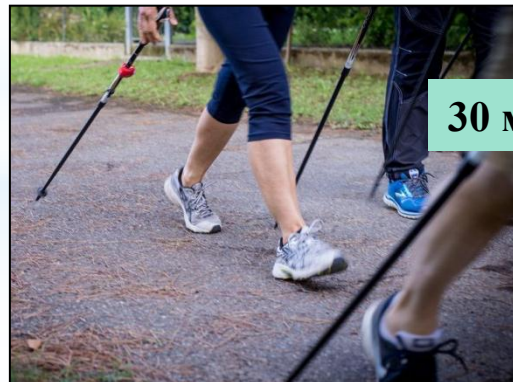


**Сформировано три группы, по 10 человек каждая:**

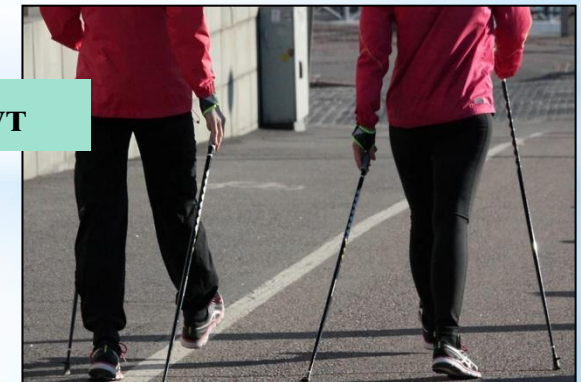
	Контрольная группа	Группа №1	Группа №2
Диагноз	СД 2 типа средней тяжести в фазе компенсации	СД 2 типа средней тяжести в фазе компенсации	СД 2 типа средней тяжести в фазе компенсации, осложненный артериальной гипертензией
Лечение	диета, пероральные сахароснижающие препараты	диета, пероральные сахароснижающие препараты	диета, пероральные сахароснижающие препараты + гипотензивная терапия
ЛФК	дали добровольное согласие на отказ от ЛФК	утренняя гигиеническая гимнастика + скандинавская ходьба	утренняя гигиеническая гимнастика + скандинавская ходьба
Продолжительность нагрузок	—	каждый день 10 минут + 30 минут 4 раза в неделю	каждый день 10 минут + 30 минут 4 раза в неделю

**утренняя гигиеническая гимнастика**

15 (10 общеукрепляющих и 5 дыхательных) упражнений, в среднем темпе, по комплексу, составленному врачом ЛФК санатория



30 минут



Перед началом физических упражнений проверять уровень глюкозы в крови

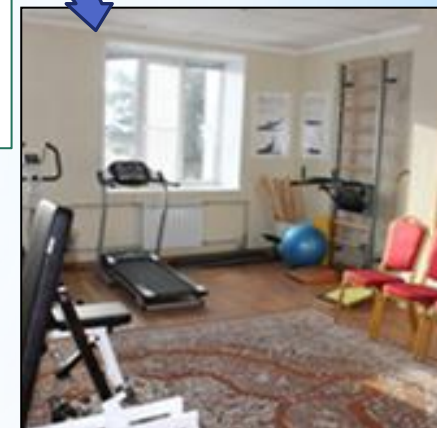


избегать употребления алкоголя



Если показатели сахара выше **13,8** ммоль/л  
или ниже **5,6** ммоль/л –

выполнять упражнения было **противопоказано!!!**



**вести**  
**Дневник**  
**самоконтроля**

- значения уровня сахара в крови
- изменение настроения и жалоб
- группа №2 фиксировала появление гипертензивных симптомов

Данные дневников собирались  
1 раз в месяц:  
преимущественно через  
электронную почту или  
при личной встрече  
с пациентом



## Результаты

Через три месяца после начала исследования:

### в контрольной группе

- уровень сахара в крови и дозировка препаратов остались без изменений
- уменьшился процент больных имеющих жалобы, характерные для сахарного диабета 2 типа

### в первой и во второй группе

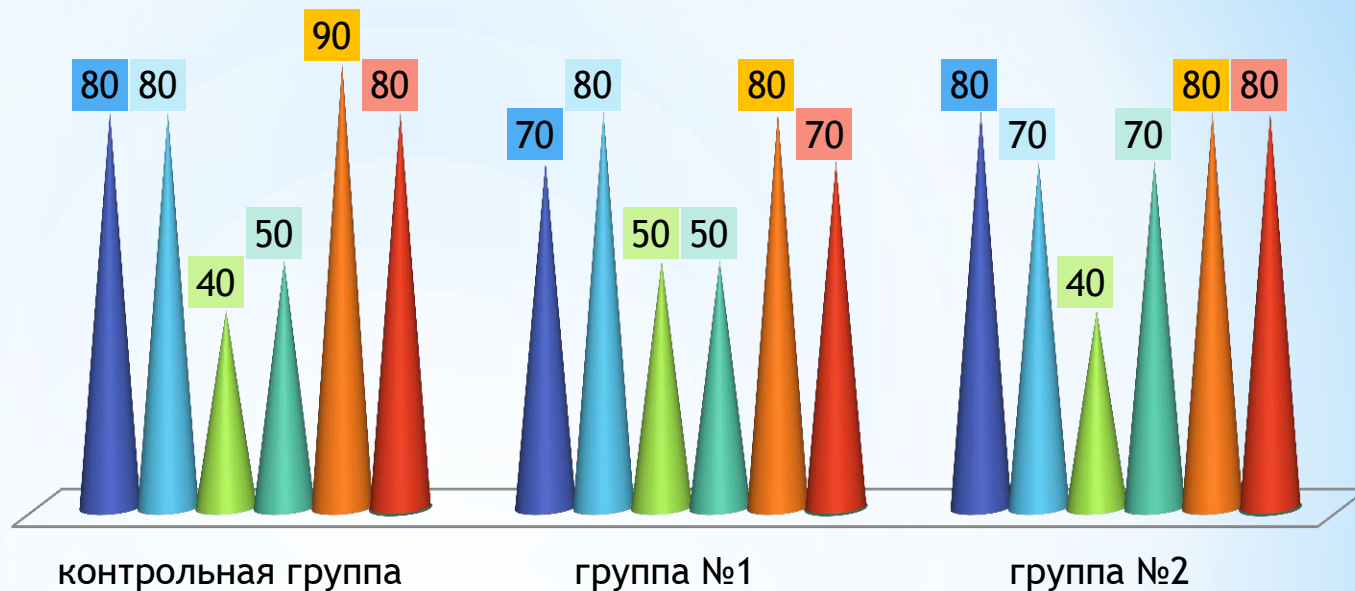
- больные отметили улучшение состояния
- эндокринолог провел коррекцию доз пероральных сахароснижающих препаратов – они были уменьшены, так как после регулярных занятий в течение 3 месяцев уровень сахара в крови натошак стал меньше в среднем на 1,5ммоль/л в первой и на 1,0 ммоль/л во второй группах
- больным второй группы (80% участников) также потребовалась коррекция гипотензивной терапии (уменьшение дозировки препаратов)

## Динамика симптомов артериальной гипертензии в группе №2 в %



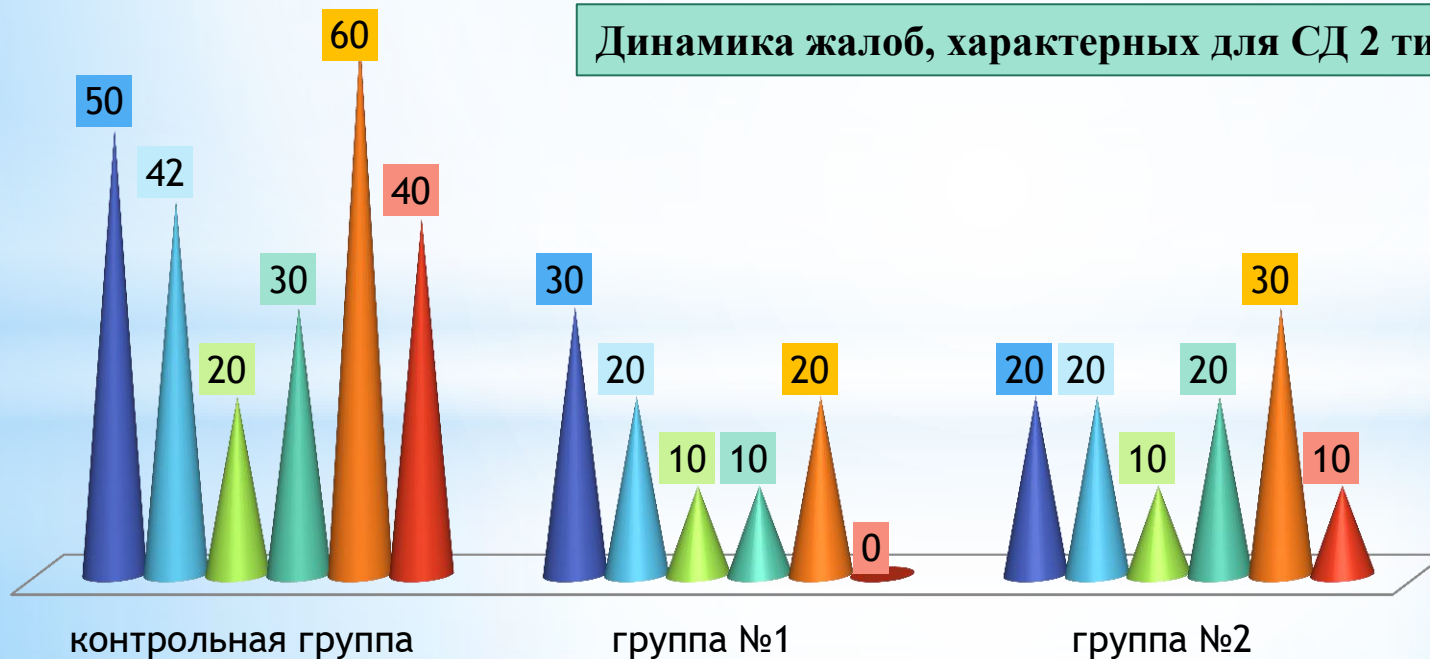
## Динамика жалоб, характерных для СД 2 типа до начала исследования в %

- сухость во рту
- жажда
- никтурия
- выраженная слабость
- повышение аппетита
- нарушение сна



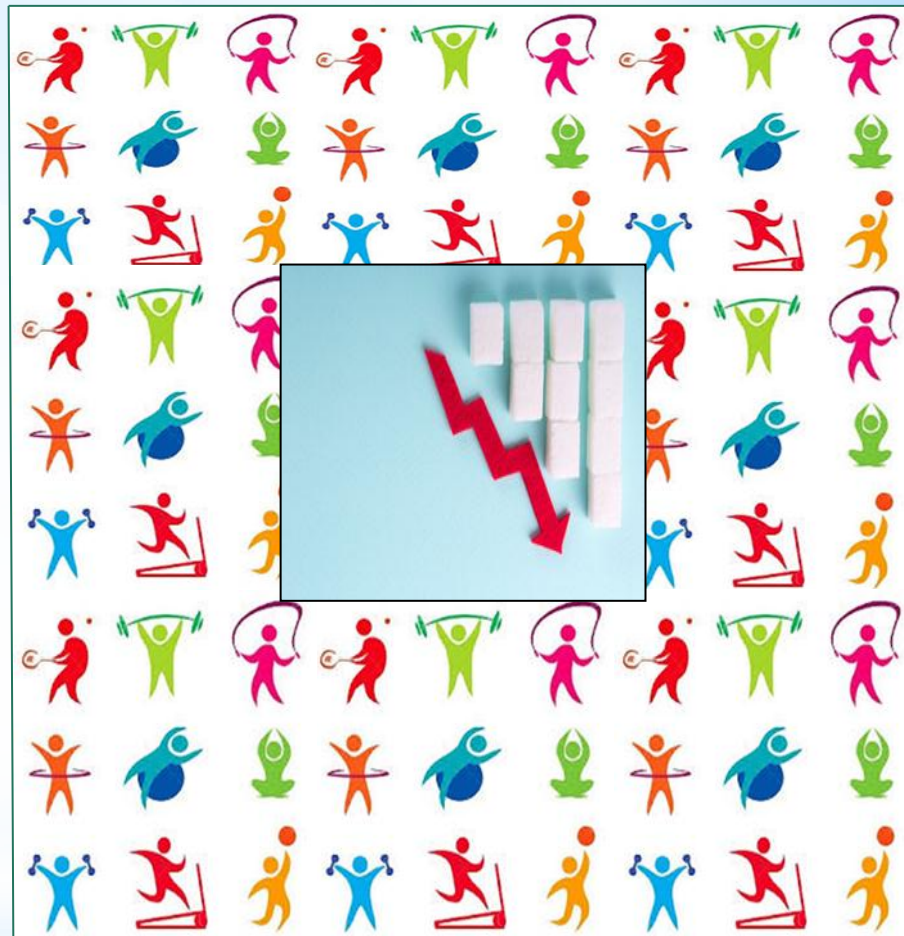
## Динамика жалоб, характерных для СД 2 типа после исследования в %

- сухость во рту
- жажда
- никтурия
- выраженная слабость
- повышение аппетита
- нарушение сна



## Заключение

- **лечебная физкультура при сахарном диабете 2 типа показывает себя эффективной уже через три месяца регулярных занятий**
- **с помощью регулярных умеренных физических нагрузок возможно корректировать состояние уровня глюкозы в крови**
- **улучшить общее состояние пациента**
- **работу сердечно–сосудистой системы, снизить и стабилизировать артериальное давление**
- **лечебная физкультура – важный компонент в комплексной реабилитации больных с сахарным диабетом 2 типа, способный оказать существенную помощь врачам в борьбе с данной патологией и улучшить качество жизни пациентов**



Спасибо за внимание!