

**МЕДИЦИНСКИ УНИВЕРСИТЕТ – ПЛЕВЕН**  
**ФАКУЛТЕТ "ОБЩЕСТВЕНО ЗДРАВЕ"**

**ЮБИЛЕЙНА НАУЧНА КОНФЕРЕНЦИЯ**  
**С МЕЖДУНАРОДНО УЧАСТИЕ**  
**«ЗДРАВЕОПАЗВАНЕТО ПРЕЗ 21 ВЕК – РЕАЛНОСТИ И**  
**ПЕРСПЕКТИВИ»**  
**30 СЕПТ. – 2 ОКТ. 2010 г.**

**ДОКЛАДИ**  
**ТОМ 2**

**СЕКЦИЯ 6. ИКОНОМИКА НА ЗДРАВЕОПАЗВАНЕТО**  
**СЕКЦИЯ 7. ОБУЧЕНИЕ И ИНФОРМАЦИОННИ ТЕХНОЛОГИИ**  
**СЕКЦИЯ 8. ФУНДАМЕНТАЛНИ ЕТИЧНИ ПРОБЛЕМИ И**  
**КЛИНИЧНА ЕТИКА**  
**СЕКЦИЯ 9. ПСИХИЧНО ЗДРАВЕ**  
**СЕКЦИЯ 10. МЕДИЦИНСКА РЕХАБИЛИТАЦИЯ И ЕРГОТЕРАПИЯ**  
**СЕКЦИЯ 11. ИНТЕГРАЦИЯ И СОЦИАЛНА РЕХАБИЛИТАЦИЯ**  
**СЕКЦИЯ 12. ВАРИА**

**ИЗДАТЕЛСКИ ЦЕНТЪР НА МУ - ПЛЕВЕН**

**2010**



## ВЪЗДЕЙСТВИЕ НА ФИЗИЧЕСКАТА ТРЕНИРОВКА ПРИ БОЛНИ СЪС СЪРДЕЧНИ ЗАБОЛЯВАНИЯ

Т. Мегова

Катедра по Физикална медицина, рехабилитация, ерготерапия и спорт,  
Факултет „Обществено здраве“, МУ – Плевен

*Ключови думи:* физически натоварвания, сърдечни заболявания.

Редица проучвания, са насочени към определяне въздействието на физическите тренировки при болни със сърдечни заболявания.

**Цел:** Представяне въздействието на физическата тренировка има водеща роля при рехабилитацията на болните със сърдечносъдови заболявания.

**Материал и методи:** Представен е литературен обзор на проучвания по темата. Рехабилитацията при сърдечносъдови заболявания представлява връщане към активен и пълноценен начин на живот. Физическите натоварвания са най-мощния и физиологичен дразнител, оказващ комплексно влияние върху всички детерминанти на систолната и диастолната функция на сърцето [10].

**Резултати:** Най-добре е проучено отражението на физическите тренировки върху поносимостта към физически натоварвания, особено при болни след миокарден инфаркт. Доказано е безспорно значителното нарастване на работния капацитет, оценен на базата на директно изследване на максималната кислородна консумация или на базата на достигнатото максимално натоварване на тредмил или велоергометър. Подобни доказателства има и по отношение на болните след АКБ и тези с хронична сърдечна недостатъчност. [7]

Доказано е също, че физическите тренировки са свързани с намаляване на основните симптоми на сърдечните заболявания – субективните оплаквания при хронична сърдечна недостатъчност и стенокардната симптоматика при болните със стабилна ангина пекторис. Този ефект се постига предимно чрез аеробни натоварвания. [11]

Физическата тренировка се отразява положително и върху психологическите проблеми при болните. Те са особено ефективни по отношение на тревожно-депресивните състояния, които придружават много често сърдечните заболявания. В тази насока най-благоприятен е ефектът на груповите занимания. Рехабилитационните програми спомагат за социализацията на болните и по-бързото им връщане на работа. [8]

Отражението на физическите натоварвания върху големите рискови фактори е с важно значение по отношение на вторичната профилактика на сърдечните заболявания. [9]