

Обоснование рациональных тренировочных программ для детей и подростков с ожирением

Вахрайша Елена Владимировна, Лащук Наталия Станиславовна

Смоленский государственный медицинский университет, Смоленск

Научный(-е) руководитель(-и) – кандидат медицинских наук, доцент Пересецкая Ольга Владимировна, Смоленский государственный медицинский университет, Смоленск

Введение

Ожирение является важнейшей медико-социальной проблемой. Распространенность избыточной массы тела у детей в России составляет 5,5-11,8%. На современном этапе основными терапевтическими стратегиями в лечении детского ожирения являются диета и рациональные физические нагрузки.

Цель исследования

Оценить адаптацию сердечно-сосудистой системы (ССС) к физической нагрузке у детей с ожирением.

Материалы и методы

В исследование было включено 30 детей с избыточной массой тела. Обследуемым был проведен Гарвардский степ-тест, а также проанализированы данные историй болезни на основании разработанной анкеты. Применялись методы описательной статистики с вычислением непараметрических критериев.

Результаты

В исследовании участвовали пациенты в возрасте от 11 до 17 лет, средний возраст – 13,9 лет. Разделение по полу: мальчики – 40% (n=12), девочки – 60% (n=18). Все обследуемые имели избыточную массу тела: предожирение – 53,3% (n=16), ожирение I степени – 26,7% (n=8), ожирение II степени – 13,3% (n=4), ожирение III степени – 6,7% (n=2). В процессе обследования у большинства пациентов не было выявлено грубых нарушений со стороны сердечно-сосудистой и эндокринной систем. При оценке исходного уровня артериального давления (АД) у 60% (n=18) наблюдалось нормальное АД, а высокое нормальное и артериальная гипертензия I степени встречались одинаково часто (20%, n=6). Пациентам с высокими показателями АД проводилось суточное мониторирование АД, в ходе которого у половины обследуемых была выявлена гипертоническая реакция. Частота сердечных сокращений в покое у 66,7% (n=20) соответствовала норме, в то время как у 6,7% (n=2) была выявлена незначительная брадикардия, а у 26,7% (n=8) – тахикардия. По данным ЭКГ у большинства обследованных отмечались нарушения проводимости, обменные нарушения в миокарде. Среднее значение индекса Гарвардского степ-теста (ИГСТ) составило 86,8 (58 – 108). Физическая работоспособность по результатам ИГСТ у 33,4% (n=10) была отличной, у 40% (n=12) – очень хорошей, у 20% (n=6) – хорошей, в единичных случаях средней (3,3%, n=1) и ниже среднего (3,3%, n=1). По колебания АД до и после физической нагрузки можно было судить о типе реакции ССС: 66,6% (n=20) – нормотоническая, у 26,7% (n=8) – гипертоническая, у 6,7% (n=2) – гипотоническая. Не всегда отмечалась прямая зависимость между типом реакции и физической работоспособностью пациентов.

Выводы

Гарвардский степ-тест является эффективным и доступным методом оценки адаптации ССС к физическим нагрузкам и должен использоваться для подбора комплексов упражнений. Не отмечено корреляции между степенью ожирения и переносимостью физической нагрузки.