

Эта часть работы выложена в ознакомительных целях. Если вы хотите получить работу полностью, то приобретите ее воспользовавшись формой заказа на странице с готовой работой:

<https://stuservis.ru/referat/59101>

Тип работы: Реферат

Предмет: Физическая культура и спорт

Оглавление

ВВЕДЕНИЕ 3

1. ОБЩИЕ СВЕДЕНИЯ 4

О САХАРНОМ ДИАБЕТЕ 4

2. ФИЗИЧЕСКАЯ НАГРУЗКА ПРИ САХАРНОМ ДИАБЕТЕ: ПОКАЗАНИЯ И ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ К ЗАНЯТИЯМ, ОСНОВНЫЕ ПРИНЦИПЫ ПОДБОРА НАГРУЗКИ 6

4. ОПРЕДЕЛЕНИЕ ДВИГАТЕЛЬНОГО РЕЖИМА ДЛЯ ДОЗИРОВАНИЯ ФИЗИЧЕСКОЙ НАГРУЗКИ 13

5. АЭРОБНЫЕ ФИЗИЧЕСКИЕ НАГРУЗКИ (ТРЕНИРОВКИ, УПРАЖНЕНИЯ) 14

ЗАКЛЮЧЕНИЕ 19

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ 20

ВВЕДЕНИЕ

Сахарный диабет (СД) наряду с онкологическими и сердечно-сосудистыми болезнями входит в триаду заболеваний, являющихся наиболее частыми причинами инвалидизации населения. Сахарный диабет повсеместно признан опаснейшим вызовом мировому сообществу. Он стал первым неинфекционным заболеванием, всемирная угроза которого побудила ООН в 2006 г. принять резолюцию, призывающую все страны объединиться в борьбе против диабета, и в том числе «создавать национальные программы по предупреждению, лечению и профилактике сахарного диабета и его осложнений и включать их в состав государственных программ по здравоохранению». По данным Международной федерации диабета (МФД) и Всемирной организации здравоохранения (ВОЗ) на сегодняшний день насчитывается 347 млн больных сахарным диабетом. Поданным Государственного регистра больных сахарным диабетом в России на 01.01.2014 г. было зарегистрировано 3,96 млн пациентов. Истоки роста заболеваемости сахарным диабетом следует искать в образе жизни человека.

Данная работа посвящена одному из методов комплексной реабилитации больных с сахарным диабетом – дозированным физическим нагрузкам, которые представлены в форме лечебной гимнастики, различных видов аэробных циклических нагрузок и занятий с использованием современных фитнес-технологий. Даны рекомендации для занятий физкультурой с целью профилактики осложнений сахарного диабета.

1. ОБЩИЕ СВЕДЕНИЯ

О САХАРНОМ ДИАБЕТЕ

Сахарный диабет – это эндокринное заболевание, характеризующееся хроническим повышением уровня сахара в крови вследствие абсолютного или относительного дефицита инсулина (гормон поджелудочной железы).

Заболевание приводит к нарушению всех видов обмена веществ, поражению сосудов, нервной системы, а также других органов и систем.

Классификация сахарного диабета:

1. Инсулинзависимый диабет (сахарный диабет 1 типа) развивается в основном у детей и молодых людей. При сахарном диабете

1 типа имеется абсолютный дефицит инсулина, обусловленный нарушением работы поджелудочной железы.

2. Инсулиннезависимый диабет (сахарный диабет 2 типа) обычно развивается у людей старше 40 лет, имеющих избыточный вес.

Это наиболее распространенный тип болезни (встречается в 80–85% случаев). При сахарном диабете 2 типа отмечается относительный дефицит инсулина. Клетки поджелудочной железы при этом вырабатывают

достаточно инсулина (иногда даже повышенное количество). Однако на поверхности клеток блокировано или уменьшено количество структур, которые обеспечивают его контакт с клеткой и помогают глюкозе из крови поступать внутрь клетки. Дефицит глюкозы в клетках является сигналом для еще большей выработки инсулина, но это не дает эффекта, и со временем продукция инсулина значительно снижается.

3. Вторичный (или симптоматический) сахарный диабет.

4. Диабет беременных.

5. Диабет, обусловленный недостаточностью питания.

Причины развития сахарного диабета.

Основной причиной сахарного диабета 1 типа является аутоиммунный процесс, обусловленный сбоем иммунной системы, при котором в организме вырабатываются антитела против клеток поджелудочной железы, разрушающие их. Главным фактором, провоцирующим возникновение диабета 1 типа, является вирусная инфекция (краснуха, ветряная оспа, гепатит, эпидемический паротит (свинка) и т.д.) на фоне генетической предрасположенности к этому заболеванию.

Основных причин развития сахарного диабета 2 типа две. К ним относятся:

1. Ожирение. При наличии ожирения I степени риск развития

сахарного диабета увеличивается в 2 раза, при II степени – в 5 раз,

при III степени – более чем в 10 раз. С развитием заболевания более

связана абдоминальная форма ожирения – когда жир распределяется в области живота.

2. Наследственная предрасположенность. При наличии сахарного диабета у родителей или ближайших родственников риск развития заболевания возрастает в 2–6 раз.

Инсулиннезависимый диабет развивается постепенно и отличается умеренной выраженностью симптомов.

Причинами вторичного диабета могут быть:

1) заболевания поджелудочной железы (панкреатит, опухоль, резекция и т.д.);

2) заболевания гормональной природы (синдром Иценко-Кушинга, акромегалия, диффузный токсический зоб, феохромоцитома);

3) воздействие лекарств или химических веществ;

4) изменение рецепторов инсулина;

5) определенные генетические синдромы и т.д.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Питер Дж. Уоткинс, «Сахарный диабет».

2. М. Н. Балаболкин, «Бином», 2016 год.

3. Р. И. Ягудина, А. Ю. Куликов, Е. Е. Аринина, «Фармаэкономика сахарного диабета второго типа».

4. Х. И. Астамирова, М. С. Ахманов, «Настольная книга диабетика», «Большая энциклопедия диабетика».

5. М. С. Ахманов, «Диабет в пожилом возрасте».

6. И. И. Никберг, И. А. Чайковский, М. С. Ахманов, «Лечение диабета в 21 веке».

7. П. А. Фадеев, «Сахарный диабет. 500 ответов на самые важные вопросы».

8. Н. Т. Старкова, «Клиническая эндокринология» изд. 3-ие переработанное с дополнениями.

9. Б. Х. Джанашия, «Лечебная физкультура больных сахарным диабетом в стационаре».

10. Т. А. Евдокимова, «Лечебная физкультура. Новейший справочник». М. 2014 год.

Эта часть работы выложена в ознакомительных целях. Если вы хотите получить работу полностью, то приобретите ее воспользовавшись формой заказа на странице с готовой работой:

<https://stuservis.ru/referat/59101>