PHYSICAL ACTIVITY IN CORONARY HEART DISEASE: BENEFIT OR RISK?

Author: Yuldashev Farrukh Shukhratovich - Resident of faculty Cardiology

Cardiovascular diseases remain one of the leading causes of mortality worldwide. In recent decades, the medical community has increasingly focused on the role of physical activity in the prevention and treatment of heart diseases. The question of whether exercise is beneficial or poses a risk for patients with coronary heart disease (CHD) remains relevant and requires careful consideration.

Benefits of Physical Activity

Regular physical activity provides numerous benefits for the cardiovascular system, particularly in CHD patients:

1. **Strengthening the Heart Muscle.** Aerobic exercises such as walking, swimming, and cycling help improve the heart's contractile function and increase endurance.
2. **Lowering Blood Pressure.** Physical activity promotes the dilation of blood vessels, reducing vascular resistance and helping to normalize blood pressure.
3. **Cholesterol Regulation.** Moderate exercise increases levels of "good" cholesterol (HDL) while lowering "bad" cholesterol (LDL), reducing the risk of atherosclerosis.
4. **Weight Management.** Maintaining a healthy weight reduces the strain on the heart and lowers the risk of type 2 diabetes, which is a contributing factor to cardiovascular complications.

5. **Stress Reduction.** Exercise stimulates the release of endorphins, improving emotional well-being and reducing anxiety and depression levels.

Potential Risks

Despite its clear advantages, physical activity can be risky for CHD patients if certain precautions are not taken:

1. **Excessive Strain.** High-intensity workouts can overload the heart, which is particularly dangerous for those with CHD or heart failure.
2. **Risk of Arrhythmias.** Sudden or intense physical activity may trigger irregular heartbeats, increasing the likelihood of a heart attack or sudden cardiac arrest.
3. **Hypertensive Crises.** In individuals with hypertension, excessive exercise can lead to a sharp rise in blood pressure, increasing the risk of stroke.
4. **Lack of Proper Conditioning.** People with a sedentary lifestyle should introduce physical activity gradually to avoid excessive stress on the cardiovascular system.

Recommendations for Safe Physical Activity

To maximize the benefits of physical activity while minimizing risks, the following guidelines should be followed:

- **Consult a Doctor.** Before starting any exercise program, CHD patients should consult a cardiologist.
- **Choose Moderate Exercises.** Ideal activities include walking, swimming, yoga, Nordic walking, and light stretching exercises.
- **Monitor Heart Rate and Blood Pressure.** Using fitness trackers or blood pressure monitors can help track vital signs during workouts.

- **Gradually Increase Intensity.** Start with low-intensity exercises and slowly increase duration and intensity.
- **Avoid Extreme Temperatures.** Exercising in extreme heat or cold can worsen symptoms and pose additional risks.
- **Listen to Your Body.** If you experience chest pain, dizziness, shortness of breath, or other concerning symptoms, stop exercising immediately and seek medical advice.

Conclusion

Physical activity can be both beneficial and potentially dangerous for individuals with coronary heart disease. The key is to maintain a balance, consider individual health conditions, and follow medical recommendations. A well-structured exercise plan can improve overall well-being, enhance quality of life, and reduce the risk of cardiovascular complications.

Физическая активность при ИБС: польза или риск?

Ишемическая болезнь сердца (ИБС) является одним из самых распространённых сердечно-сосудистых заболеваний и основной причиной смертности во всём мире. Вопрос о влиянии физической активности на пациентов с ИБС остаётся актуальным: одни боятся перегрузок и избегают упражнений, другие же надеются улучшить состояние сердца с помощью спорта. Разберёмся, действительно ли физическая нагрузка приносит пользу или же она несёт потенциальные риски для пациентов с ИБС.

Польза физических упражнений при ИБС

Регулярная умеренная физическая активность играет важную роль в лечении и профилактике осложнений при ИБС. Основные её преимущества:

1. **Улучшение кровообращения**. Аэробные нагрузки, такие как ходьба, плавание и езда на велосипеде, способствуют расширению сосудов и улучшают кровоснабжение миокарда.
2. **Снижение уровня холестерина**. Умеренные нагрузки помогают нормализовать липидный профиль, уменьшая риск прогрессирования атеросклероза.
3. **Стабилизация артериального давления**. Физическая активность способствует снижению уровня артериального давления, что уменьшает нагрузку на сердце.
4. **Повышение устойчивости к стрессу**. Регулярные упражнения помогают снизить уровень кортизола и улучшить психоэмоциональное состояние пациента.
5. **Повышение толерантности к физическим нагрузкам**. Постепенное включение физических упражнений помогает улучшить выносливость и уменьшить частоту приступов стенокардии.

Возможные риски физической активности при ИБС

Несмотря на многочисленные преимущества, физическая активность при ИБС требует осторожности. Основные риски включают:

1. **Провокация приступов стенокардии**. Чрезмерная нагрузка может привести к нехватке кислорода в сердечной мышце и вызвать болевые ощущения.
2. **Риск аритмий**. Интенсивные тренировки могут спровоцировать нарушение ритма сердца, что увеличивает вероятность инфаркта миокарда.
3. **Перегрузка миокарда**. Высокие нагрузки могут вызывать избыточную работу сердца, особенно у пациентов с выраженной ишемией.

4. **Гипотонические или гипертонические реакции**. Резкие изменения нагрузки могут приводить к перепадам давления, что опасно для пациентов с ИБС.

Безопасные рекомендации для пациентов с ИБС

Чтобы минимизировать риски и получить максимальную пользу, важно следовать следующим рекомендациям:

- **Обязательная консультация с врачом**. Перед началом любых занятий необходимо пройти обследование у кардиолога.
- **Выбор щадящих нагрузок**. Оптимальные виды активности — это ходьба, лечебная гимнастика, плавание, дыхательные упражнения и йога.
- **Мониторинг состояния**. Важно контролировать частоту пульса и артериальное давление во время занятий.
- **Постепенное увеличение нагрузки**. Следует начинать с малых нагрузок и медленно повышать интенсивность занятий.
- **Прекращение занятий при тревожных симптомах**. При появлении боли в груди, одышки, головокружения или слабости необходимо немедленно остановить тренировку.

Вывод

Физическая активность при ИБС приносит огромную пользу, если проводится с учётом индивидуальных особенностей пациента и под контролем специалиста. Умеренные нагрузки помогают улучшить кровообращение, укрепить сердечную мышцу и снизить частоту приступов. Однако неправильный подход к физическим упражнениям может представлять опасность. Поэтому важно соблюдать рекомендации врачей и разумно подходить к процессу тренировок, чтобы укреплять здоровье сердца, а не подвергать его дополнительному риску.