SECTION 14.
PHYSICAL CULTURE, SPORTS AND PHYSICAL THERAPY

Погоріла Вікторія Геннадіївна
здобувач вищої освіти медичного факультету №2
Національний медичний університет імені О.О. Богомольця, Україна

Науковий керівник: Дяченко Анжела Петрівна
канд. пед. наук, доцент, доцент кафедри фізичного виховання і здоров'я
Національний медичний університет імені О.О. Богомольця, Україна

ВПЛИВ ФІЗИЧНИХ ВПРАВ НА ЗМЕНШЕННЯ РІВНЯ ЦУКРУ В КРОВІ

Актуальність. Дана стаття актуальна через зростання захворювань, пов'язаних з високим рівнем цукру. Дослідження в цьому напрямку важливе для розробки ефективних стратегій контролю над цукровим діабетом та покращення загального здоров'я населення.[4]

Мета роботи. Систематичний аналіз та узагальнення сучасних досліджень, спрямованих на вивчення впливу фізичної активності на рівень цукру в крові. Дослідити наукових даних, які підтримують або спростовують зв'язок між фізичними вправами та здатністю знизити рівень глюкози в крові і як це впливає на профілактику та лікування цукрового діабету.[4]

Основний зміст. Фізичні вправи мають значний вплив на рівень цукру в крові і відіграють ключову роль у підтримці належного рівня здоров'я та управлінні цукровим діабетом. Низька фізична активність та сидячий спосіб життя можуть призвести до підвищеного рівня глюкози в крові, тоді як регулярні фізичні вправи можуть сприяти його зниженню. [2,3]

Під час фізичних навантажень м'язи вимагають більші витрати енергії, і це призводить до споживання глюкози як джерела пального. Крім того, фізичні вправи підвищують чутливість клітин до інсуліну, гормону, який допомагає клітинам забирати глюкозу з крові. Як результат, після фізичних навантажень може спостерігатися значне зниження рівня цукру в крові.

Для осіб із цукровим діабетом, фізичні вправи є важливим елементом управління хворобою. Вони можуть допомагати контролювати рівень цукру в крові та зменшувати необхідність у медикаментах. Однак важливо планувати фізичну активність, спираючись на індивідуальні потреби та поради лікаря, особливо для осіб із певними медичними обмеженнями. [1,5]

Враховуючи всі ці фактори, можна стверджувати, що фізичні вправи є ефективним засобом зниження рівня цукру в крові та підтримки загального здоров'я. Регулярна фізична активність має велике значення як для профілактики, так і для лікування цукрового діабету і сприяє поліпшенню якості життя пацієнтів і попередженню можливих ускладнень.[2,3,6]

Існує значна кількість досліджень, які підтверджують позитивний вплив фізичних вправ на зниження рівня цукру в крові. Одним з таких є дослідження Diabetes Prevention Program (DPP). Воно проводилося серед осіб з переддіабетом і вивчало ефективність різних стратегій для запобігання розвитку цукрового діабету типу 2. В результаті дослідження

було виявлено, що комбінація здорового харчування та фізичної активності значно зменшила ризик розвитку діабету.[4]

Висновки. У результаті наших роздумів можна визначити, що фізичні вправи мають важливий вплив на зниження рівня цукру в крові. Вони підвищують чутливість клітин до інсуліну, стимулюють споживання глюкози м'язами та зменшують глюкозоутворення в печінці. Дані результати підкреслюють важливість регулярної фізичної активності для контролю цукрового діабету та здорового способу життя.[1-6]

Список використаних джерел:

1. Ващук, О. В., Матвєєва, В. В. (2022). Фізична активність у лікуванні діабету 2 типу. Київ: ТОВ «Національний інститут проблем хірургії та трансплантології імені О. О. Шалімова Національної академії медичних наук України».
2. Шевчук, О. М., Шевчук, О. О. (2022). Діабет 2 типу: сучасні підходи до діагностики та лікування. Київ: Медицина.
3. Кисельова, О. С. (2022). Фізична активність та здоров’я людини. Київ: Фізична культура і спорт.
4. Fowler, J. E., et al. (2002). Effects of intensive lifestyle intervention on weight loss and cardiovascular risk factors in type 2 diabetes: The Diabetes Prevention Program experience. The New England Journal of Medicine, 346(2), 393-403.
5. American Diabetes Association. (2022). Physical activity. Diabetes Care, 45(Supplement 1), S142-S148.
6. WHO. (2018). Global recommendations on physical activity for health. Geneva, Switzerland: World Health Organization.