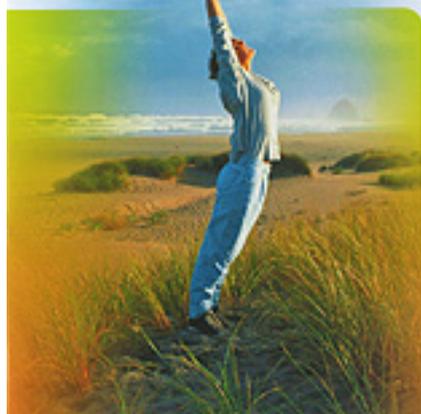


НОВЕЙШИЙ МЕДИЦИНСКИЙ

mini

**ЛЕЧИМ АСТМУ
И ПНЕВМОНИЮ
БЕЗ ЛЕКАРСТВ**



СПРАВЧУЧНИК

Ирина Макарова

**Лечим астму и
пневмонию без лекарств**

«ЭКСМО»

2009

Макарова И. Н.

Лечим астму и пневмонию без лекарств / И. Н. Макарова — «Эксмо», 2009 — (Новейший медицинский справочник mini)

ISBN 978-5-457-34488-4

Новейший медицинский справочник mini. Физические упражнения оказывают лечебное действие и на остром, и на хроническом этапах болезни. С помощью особых движений вы сможете справиться с недостатком кислорода, не допустить осложнений заболевания. Подробные описания упражнений и иллюстрации к ним помогут сделать занятия легкими и непринужденными. Здоровья вам и удачи!...

ISBN 978-5-457-34488-4

© Макарова И. Н., 2009

© Эксмо, 2009

Содержание

От автора	5
Как осуществлять контроль	6
Какая польза от упражнений	7
Чему стоит уделить внимание	8
Это важно знать	9
Конец ознакомительного фрагмента.	10

Ирина Николаевна Макарова

Лечим астму и пневмонию без лекарств

От автора

Острые и хронические заболевания органов дыхания сопровождаются нарушением функции внешнего дыхания, т. е. нарушением обмена между атмосферным воздухом и кровью вследствие воспалительных процессов в легочной ткани, дыхательных путях или нарушения проходимости бронхов.

Как осуществлять контроль

Контролировать величину и переносимость нагрузки можно с помощью измерения частоты пульса. Для определения максимального пульса во время тренировки рекомендуется следующая формула:

$$(220 - \text{возраст}) \times 0,6 \text{ (0,7)}$$

При хорошей переносимости нагрузку можно увеличивать. Частота пульса в этом случае будет определяться по формуле:

$$(220 - \text{возраст}) \times 0,8 \text{ (0,85)}$$

Во время выполнения физических упражнений дыхание должно быть свободным, без каких-либо затруднений, таким образом, легче отходит мокрота. При появлении одышки необходимо расслабиться, уменьшить объем вдоха и слегка удлинить выдох через сомкнутые трубочкой губы

Какая польза от упражнений

Специальные физические упражнения оказывают лечебное и профилактическое действие. Они предотвращают осложнения болезни, которые могут нарушать функцию дыхания в течение долгого времени после острого заболевания или обострения хронического. Физические упражнения необходимо выполнять не только в период медикаментозного лечения, но и после его прекращения.

Чему стоит уделить внимание

Правильно и регулярно выполняемые физические упражнения помогут сделать дыхание свободным, развить его компенсаторные механизмы, повысить функции сердечно-сосудистой системы.

Особое внимание при физических упражнениях необходимо уделять:

- расслаблению скелетных мышц, особенно плечевого пояса, грудной клетки, удлинению;
- брюшному дыханию;
- постепенному углублению вдоха;
- дренирующим упражнениям (т. е. тем, во время выполнения которых появляется кашель и начинает отходить мокрота).

Кроме физических упражнений, тем, кто перенес острые заболевания легких, или страдающим хроническими заболеваниями полезно закаливать организм, применяя воздушные ванны, обтирания, обливания водой с постепенным понижением температуры. Выполнять физические упражнения лучше в легкой одежде, обнажая сначала руки, ноги, а затем и большую часть туловища.

Это важно знать

Пневмония – это воспаление легочной ткани, которое охватывает конечные отделы бронхов (бронхиолы) и саму легочную ткань, уменьшая, таким образом, дыхательную поверхность. Поэтому, выполняя дыхательные упражнения, необходимо постепенно *углублять вдох*, чередовать дыхательные упражнения с расслаблением мышц плечевого пояса и грудной клетки.

Для того чтобы улучшить вентиляцию легких, целесообразно выполнять дыхание всей грудью и диафрагмальное (брюшное), наклоны в стороны, сгибание и разгибание туловища, движения конечностями, сочетая их с дыханием.

Противопоказание: специфическая пневмония, тяжелая сердечная и легочная недостаточность.

Бронхиальная астма – это заболевание, основным клиническим признаком которого является приступ одышки в результате затруднения выдоха. Одышка возникает вследствие обратимого сужения бронхов в результате спазма мускулатуры их и чрезмерного образования бронхиальной слизи.

Для облегчения дыхания очень важно уметь расслаблять мышцы лица, рук, плечевого пояса, шеи и грудной клетки. Это способствует расслаблению гладкой мускулатуры бронхов. *Нужно научиться дышать* с активным движением диафрагмы и брюшной стенки, уменьшая *объем вдоха и углубляя и удлиняя выдох*. Сначала это делается без напряжения мышц, а когда дыхание нормализуется, можно постепенно увеличивать напряжение мышц во время выдоха.

Конец ознакомительного фрагмента.

Текст предоставлен ООО «ЛитРес».

Прочитайте эту книгу целиком, [купив полную легальную версию](#) на ЛитРес.

Безопасно оплатить книгу можно банковской картой Visa, MasterCard, Maestro, со счета мобильного телефона, с платежного терминала, в салоне МТС или Связной, через PayPal, WebMoney, Яндекс.Деньги, QIWI Кошелек, бонусными картами или другим удобным Вам способом.