

УДК: 616-056.4-084

*Чернобривко О.К., студент,
Малозёмов О.Ю., канд. пед. наук,
доцент кафедры физической культуры,
Уральский государственный медицинский университет,
Фоминых И.В., студент,
Чермашенцев В.В., старший преподаватель,
кафедра физического воспитания и спорта,
Уральский государственный лесотехнический университет,
Научный руководитель: Малозёмов О.Ю.,
Россия, Екатеринбург*

ПРОФИЛАКТИКА АЛЛЕРГИИ СРЕДСТВАМИ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ

Аннотация: Представлены возможности физической культуры в профилактике различных видов аллергии с учётом оздоровительной направленности, принципов личной и общественной гигиены, питания.

Ключевые слова: физическая культура, профилактика аллергии.

*Chernobrivko O.K., student,
Malozemov O.Yu., PhD in Pedagogy,
Associate Professor of the Department of Physical Education,
Ural State Medical University,
Fominykh I.V., student,
Chermashentsev V.V., Senior Lecturer,
Department of Physical Education and Sports,
Ural State Forestry University,
Scientific Advisor: Malozemov O.Yu.,*

PREVENTION OF ALLERGIES THROUGH PHYSICAL CULTURE

Abstract: The potential of physical culture in preventing various types of allergies is presented, taking into account the health-oriented focus, the principles of personal and public hygiene, and nutrition.

Keywords: physical culture, allergy prevention.

Распространённость аллергических заболеваний актуальный факт, к тому же существенно снижающий качество жизни пациентов. Существующие фармакологические методы лечения зачастую направлены лишь на устранение симптомов, а не причин. Поэтому, значимыми становятся немедикаментозные методы профилактики. В этом ведущая роль принадлежит физической культуре, рассматриваемой как комплекс оздоровительных, гигиенических и воспитательных мероприятий.

Аллергия – патологическая реакция иммунной системы на повторный контакт с антигенами (аллергенами), являющихся для многих людей безвредными веществами. Особенно тревожна распространённость аллергии и респираторных заболеваний среди молодёжи (до 40%). Отмечается, что отсутствие физической активности признано потенциальной причиной хронических заболеваний, что подчёркивает важность физической культуры в контроле аллергических состояний [1]. Установлено, что умеренные, дозированные физические нагрузки гипосенсибилизирующе влияют на организм и рекомендованы для профилактики аллергии [2].

По типу аллергена и механизму развития реакции выделяют основные виды аллергии: 1) *пищевая аллергия* – реакция на белки пищевых продуктов (чаще проявляется у тех, кого в раннем возрасте лечили

антибиотиками и у страдающих дисбактериозом кишечника [1]); 2) *ингаляционная аллергия* – реакция на аэроаллергены (клинически проявляется аллергическим ринитом, конъюнктивитом, бронхиальной астмой); 3) *контактная аллергия* – развивается при непосредственном контакте кожи с аллергеном (металлы, латекс, косметические средства, бытовая химия); 4) *лекарственная аллергия* – патологическая реакция на медикаментозные препараты.

Факторы риска развития аллергии подразделяются на две группы: 1) *экзогенные факторы* (неблагоприятная экологическая обстановка, загрязнение воздуха промышленными и бытовыми отходами, контакт с химическими веществами, бесконтрольное применение лекарственных средств, в том числе антибиотиков в раннем возрасте [1]) и 2) *эндогенные факторы* (наследственная, нарушения микробиоценоза кишечника).

Несмотря на малоизученность механизма положительного воздействия физических упражнений на аллергию, можно выделить несколько основных физиологических механизмов.

1. *Повышение общей сопротивляемости организма* – систематические занятия физической культурой улучшают функциональные параметры дыхательной системы, нормализуют показатели местного клеточного и гуморального иммунитета, в результате чего развивается устойчивость слизистых оболочек верхних дыхательных путей к воздействию экзогенных аллергенов, облегчается течение болезни [3].

2. *Укрепление центральной и вегетативной нервной системы* – физические упражнения способствуют нормализации нейрогуморальной регуляции, что снижает остроту реакции организма на аллергены [2].

3. *Гипосенсибилизирующее влияние* – на животных показано, что под влиянием умеренных физических нагрузок снижаются проявления анафилаксии в ответ на введение разрешающей дозы аллергена [2].

Выделяют наиболее эффективные формы оздоровительной физической культуры для лиц с аллергическими заболеваниями [2]: *циклические упражнения* (бег в медленном темпе, дозированная ходьба, смешанное передвижение), развивающие общую выносливость; *подвижные игры с элементами бега, ходьбы, прыжков* (способствуют улучшению координации движений, повышению общего тонуса организма); *дыхательная гимнастика, йога, лечебная физкультура* (рекомендованы как наиболее безопасные и эффективные формы физической активности при аллергии).

Акцентируем внимание на том, что дыхательная гимнастика занимает особое место в системе профилактики аллергии (особенно ингаляционного вида). Такая гимнастика улучшает вентиляцию лёгких, увеличивает жизненную ёмкость лёгких, нормализует дыхательный ритм, что особенно важно для пациентов с бронхиальной астмой и аллергическим ринитом.

При организации занятий физической культурой при аллергии необходимо учитывать сезонные колебания аллергенной нагрузки. В период цветения растений тренировки на открытом воздухе требуют соблюдения ряда мер предосторожности: 1) тренироваться необходимо либо рано утром, либо поздно вечером, когда цветение минимальное; 2) рекомендуется отказаться от длительных аэробных сессий (бег, велосипед, ролики); 3) следует уменьшить объём тренировки, ограничившись тремя-четырьмя основными упражнениями; 4) идеальным для тренировки на улице является время после дождя, когда концентрация пыльцы минимальна [3].

Основные *гигиенические принципы профилактики аллергии* при организации быта включают [3]: 1) регулярную влажную уборку помещений для удаления пыли, пыльцы и других аэроаллергенов; 2) использование воздухоочистителей и увлажнителей воздуха, снижающих

концентрацию аллергенов в воздушной среде; 3) регулярное проветривание помещений, а в период активного цветения растений прикрывать окна влажной марлей; 4) частую смену постельного белья.

Основные рекомендации по *личной гигиене* включают: 1) обязательное принятие душа после каждой тренировки; 2) тщательное умывание после пребывания на улице в сезон цветения; 3) ношение «дышащей» одежды из натуральных тканей, позволяющей избегать перегрева и раздражения кожи; 4) регулярное мытьё рук и полости рта.

К мерам *общественной гигиены* при аллергиях относятся: 1) контроль чистоты атмосферного воздуха (снижение выбросов промышленных предприятий, озеленение городов с учётом аллергенного потенциала растений); 2) санитарно-просветительская работа среди населения о мерах профилактики аллергии; 3) организация гипоаллергенного пространства в учебных заведениях и на рабочих местах; 4) отказ от курения.

Основные *принципы гипоаллергенного питания* включают: 1) *сбалансированный рацион* с минимумом полуфабрикатов и продуктов с химическими добавками, выступающими в роли псевдоаллергенов; 2) *исключение из рациона причинно-значимого пищевого аллергена* (важно как основной метод терапии пищевой аллергии [2]); 3) *соблюдение гипоаллергенной диеты*, укрепляющей иммунитет и снижающей аллергическую настроенность организма. Элиминационные диеты основаны на полном исключении из рациона продуктов, вызывающих аллергическую реакцию.

Использованная литература

1. Денисова Г.С., Березуцкая Л.А. Профилактика пищевой аллергии у студентов вуза средствами оздоровительной физической культуры //

Здоровье человека, теория и методика физической культуры и спорта. 2018. № 4(11). С. 49-61.

2. Галиев Р.С., Голицина И.И., Замогильнов А.И. Физическая нагрузка и аллергия // Теория и практика физической культуры. 1997. № 4. С. 21-25.

3. Галиев Р.С., Замогильнов А.И. Проблема влияния физических нагрузок и спорта на аллергию немедленного типа // Теория и практика физической культуры : науч.-теорет. журн. 2000. № 1. С. 51-53.