

МЕХАНІЗМИ РЕГУЛЯЦІЇ ДІЯЛЬНОСТІ СЕРЦЕВО-СУДИННОЇ СИСТЕМИ ПРИ ФІЗИЧНИХ НАВАНТАЖЕННЯХ РІЗНОГО ВИДУ ТА ІНТЕНСИВНОСТІ

©І. Б. Кремінська, Л. М. Заяць, О. Д. Свистак

ДВНЗ «Івано-Франківський національний медичний університет»

Згідно з даними літератури, фізичні навантаження значно впливають на структуру різних ланок серцево-судинної системи, оскільки є невід'ємним елементом повсякденного життя людини. На сьогоднішній день диференціюється вплив фізичних навантажень різного виду (динамічних чи статичних) і інтенсивності (високої чи помірної) на серцево-судинну систему. Вибір фізичних навантажень і включення їх в комплекс заходів по лікуванню і профілактиці захворювань, пов'язаних з атеросклерозом, є досить складною задачею. Важливо розуміти ключові метаболічні процеси, які відбуваються при виконанні різних фізичних навантажень здоровими людьми, а також вплив на ці процеси атеросклерозу.

Відомо, що динамічне фізичне навантаження високої інтенсивності (80–100 % від індивідуальної максимальної толерантності) викликає в ліпідотранспортній системі крові зміни атерогенного харак-

теру, які проявляються підвищенням у плазмі крові рівнів загального холестерину (ЗХС), холестерину ЛПНЩ і тригліцеридів (ТГ), активацією системи зворотного транспорту холестерину. При динамічних фізичних навантаженнях (ДФН) 70 % рівня було виявлено невелике зниження рівня ЗХС на фоні вираженого підвищення концентрації аполіпропротеїнів-АІ. Максимально сприятливий вплив ДФН на ліпідний спектр крові у здорових осіб мають динамічні навантаження інтенсивністю 50–60 % від індивідуальної максимальної толерантності, що призводять до змін антиатерогенного напрямку: зниження концентрації апо-β-вмісних ліпопротеїнів і відношення аполіпропротеїнів В/АІ. Статичні навантаження (СН), на відміну від динамічних, є енергетично неекономними, поєднані з неадекватним підвищенням артеріального тиску і найбільшим зростанням навантаження на серце, тому при виконанні виражених СН збільшується потреба міокарда в кисні.