



РЕКОМЕНДАЦИИ ПРИ НЕСПЕЦИФИЧЕСКОМ АОРТОАРТЕРИИТЕ

Режим

В периоды обострения заболевания следует ограничить двигательный режим ребенка. Исключить психоэмоциональные нагрузки, пребывание на солнце.

Диета

При неспецифическом аортоартериите рекомендации по питанию могут варьироваться в зависимости от сопутствующих состояний и стадии заболевания. В некоторых случаях, например при синдроме Кушинга, может быть рекомендовано ограничение потребления углеводов и жиров с акцентом на белковую диету. Также важно включать в рацион продукты, богатые кальцием и витамином D, для профилактики остеопороза.

Общие принципы питания:

Сбалансированное питание: обеспечение организма необходимыми питательными веществами.

Контроль веса: поддержание нормального индекса массы тела, так как избыточный вес может увеличивать нагрузку на сердечно-сосудистую систему.

Ограничение соли: при артериальной гипертензии, которая часто сопутствует болезни Такаясу, рекомендуется снизить потребление соли для контроля давления.

Увеличение потребления овощей и фруктов: они обеспечивают витамины, минералы и клетчатку, что способствует общему укреплению здоровья. При кортикостероидной терапии рекомендуется усилить белковую, калиевую, богатую витаминами диету с ограничением соли и углеводов.

Лечебная физкультура (ЛФК)

ЛФК проводят в соответствии с индивидуальными возможностями больного.

Основные рекомендации:

В период обострения двигательный режим ограничивают. В стадии ремиссии занятия ЛФК возможны под контролем специалиста, знакомого с особенностями патологии. Рекомендуемые виды активности: ежедневные лёгкие физические упражнения, пешие прогулки на свежем воздухе.

Противопоказания:

чрезмерные нагрузки, которые могут спровоцировать обострение; вакцинация; инсоляция (пребывание на солнце); смена климата; переохлаждение (включая купание в водоёмах); физические и психические травмы.





Примеры упражнений (выполняются в медленном или среднем темпе, с контролем пульса):

1. Исходное положение (ИП) — стоя, ноги на ширине плеч, руки на поясе. Сделать наклон вперёд — выдох, вернуться в ИП — вдох. Повторить 4-6 раз.
2. ИП — сидя. Выполнять встряхивание ногами с расслаблением мышц. Повторить 6-10 раз.
3. ИП — сидя на краю стула, облокотившись на спинку, ноги выпрямлены вперёд, правая рука на груди, левая на животе. Выполнять диафрагмально-грудное дыхание — 4-5 раз.
4. ИП — лёжа на спине, правая рука на груди, левая на животе. Дышать глубоко, контролируя работу диафрагмы и грудной клетки.

Важно: все изменения в режиме питания и физической активности должны согласовываться с лечащим врачом. Самолечение может привести к ухудшению состояния.

Дополнительные рекомендации

Для снижения риска осложнений и поддержания ремиссии также рекомендуется:

избегать употребления алкоголя, курения и наркотических средств;
своевременно лечить заболевания сердечно-сосудистой системы;
регулярно проходить профилактические осмотры и сдавать анализы;
при необходимости принимать витамины для устранения дефицитных состояний.

Примечание: конкретные упражнения и их дозировка должны определяться врачом с учётом стадии заболевания, сопутствующих патологий и индивидуальных особенностей пациента.

Медицинский центр «Азбука Здоровья»

г.Белгород, ул.Щорса, д.37А
г.Белгород, ул.Н.Островского, д.2

телефон: +7 (4722) 20-50-28
WhatsApp: 910-741-97-33

