

Побежали?

В ПОСЛЕДНИЕ ГОДЫ В НАШЕЙ СТРАНЕ НАБЛЮДАЕТСЯ НАСТОЯЩИЙ БУМ БЕГА. ЛЮДИ ХОТЯТ УКРЕПИТЬ ЗДОРОВЬЕ, ПОХУДЕТЬ, ПОБОРОТЬСЯ ЗА РЕЗУЛЬТАТ. И ПОЧТИ ВСЕ УВЕРЕНЫ: ЧТОБЫ ПОБЕЖАТЬ, ОСОБОЙ ПОДГОТОВКИ НЕ ТРЕБУЕТСЯ.

текст: Алексей Федоров

1 МОЖНО ЛИ УБЕЖАТЬ ОТ ИНФАРКТА?

«Бегом от инфаркта», ни больше ни меньше. Именно так называлась популярная в начале 90-х годов прошлого века книга американского исследователя Кеннета Купера из Далласского центра аэробики. По утверждению автора, ежедневный бег трусцой помогает людям любого возраста укрепить сердечную мышцу и значительно уменьшить вероятность инфаркта миокарда. Эффект от книги оказался прямо противоположным: многие граждане пожилого и среднего возраста массово приступили к тренировкам и... количество «смертей на утренней пробежке» катастрофически возросло. «Купер не учел, что причина инфаркта – атеросклеротическая бляшка – формируется в сердечном сосуде независимо от того, спортсмен человек или нет. И если дать сердцу большую нагрузку и при этом на атеросклеротической бляшке возникнет тромб, то от недостатка крови погибнет даже самый тренированный миокард», – уверен Дмитрий Кранин. По статистике, одна из самых частых причин смерти в спорте – сердечная. А городские парковые пробежки – это именно спорт, а не физкультура. 3–5 километров 3–4 раза в неделю – это серьезная нагрузка, особенно для тех, кто давно не тренировался. Поэтому первый постулат от наших экспертов: «Хочешь бегать – пройди ТО!» И если не всего организма, то хотя бы пламенного мотора.

Врожденный порок сердца, нарушения ритма и проводимости, бессимптомная ишемическая болезнь сердца – все эти заболевания могут не проявлять себя в обычной жизни и впервые дать о себе знать во время занятий спортом. Если речь идет о сердце, первый звоночек иногда может оказаться последним. По мнению кардиологов, перед первым стартом необходимо пройти несколько исследований. Обычные кардиограмма и общий анализ крови помогут оценить состояние сердца и сразу исключить большую часть заболеваний. Биохимический анализ крови нужен, чтобы оценить уровень сахара, холестерина, креатинина – и проконсультироваться с терапевтом, если какой-то из этих показателей окажется за границей нормы. Важен и нагрузочный тест, при котором ЭКГ и артериальное давление регистрируют во время работы на велотренажере или беговой дорожке. «По результатам обследования можно не только исключить опасную болезнь, но подобрать оптимальную нагрузку во время тренировки», – отмечает Дмитрий Кранин. Несомненно, участковому терапевту, узнавший о вашем желании обследоваться перед забегом, в лучшем случае выпишет вам направление на общий анализ крови. Так что остальные исследования придется проходить за собственный счет.

2 МОЖНО ЛИ ПРИБЕЖАТЬ В РЕАНИМАЦИЮ?

В 2011 году действующий мэр Риги Нил Ушаков принимал участие в Рижском марафоне на полумарафонской дистанции (21 км). Но почти у финиша он внезапно потерял сознание, был срочно доставлен в больницу, а через несколько часов в состоянии медикаментозного сна вертолетом перевезен в одну из немецких клиник. Оказа-

лось, что на фоне сильной нагрузки мышцы бегуна стали разрушаться, в крови появилось большое количество продуктов распада, а почки просто не справились с большим объемом работы – возникла острая почечная недостаточность. Мэр пришел в себя лишь через 6 суток. Будьте предусмотрительнее – заранее сдайте анализ

мочи, убедитесь, что ваши почки достаточно здоровы для бега. «На больших международных марафонах, в которых принимают участие главным образом любители, всегда дежурят бригады медиков, – говорит Алексей Ковалев. – Реанимационные мероприятия на таких соревнованиях, к сожалению, не редкость».

Поэтому относиться к марафонской подготовке нужно очень серьезно. Не менее серьезным должно быть и медицинское обследование. «Мы же не собираемся бегать марафоны, нам так, для здоровья», возразит читатель. Прежде чем зарекаться, рекомендую ознакомиться со следующим пунктом нашего обзора.

3 ОСТОРОЖНО: ЗАВИСИМОСТЬ!

Многие, увлекшись бегом, впадают в настоящую зависимость, уверен Вячеслав Дяттеренко, знающий о беге не понаслышке. Успешный психиатр и психотерапевт, автор научных монографий и художественных книг за свою жизнь наверняка несколько раз бегом обогнул планету. «В применяемой на территории США классификации болезней DSM-4 есть диагноз "зависимость от физических упражнений". Американцы признают – это болезнь, и ее надо лечить», – говорит Вячеслав. Где же грань между увлечением и зависимостью? По мнению эксперта, зависимость начинается тогда, когда возникает физический и психологический дискомфорт из-за пропущенной тренировки и постепенно растет толерантность к нагрузкам. Начиная с 5-километровой дистанции, некоторые доходят не только до полумарафона и марафона, но и – казалось бы, за пределами! – суточного бега и... 6-суточного бега по

Сахаре. Да, бывает и такое. Нездоровую тягу к спорту поддерживают азарт, который присутствует на соревнованиях, и кульминация в виде заслуженного приза или разочарования от проигрыша. «Обе эти эмоции очень сильные и только укрепляют зависимость», – говорит Вячеслав. Сам он участвовал во многих соревнованиях – например, победил в суточном забеге, за 24 часа пробежав 188 километров. За это время он потерял 8 кг веса. Вячеслав также стал двукратным чемпионом мира по спортивной ходьбе, взял Кубок России в беге на 100 километров, регулярно участвует в марафонах, катается на велосипеде – и он уверен, что сам не впал в зависимость. Потому что выполняет два простых правила. Во-первых, не увеличивает частоту тренировок, то есть не тренируется чаще одного раза в день, а во-вторых, имеет в жизни еще несколько серьезных увлечений, которые не позволяют ему целиком сконцентрироваться на спорте. >>

СБРАСЫВАТЬ ВЕС НУЖНО НЕ С ПОМОЩЬЮ, А ПЕРЕД НАЧАЛОМ БЕГОВЫХ ТРЕНИРОВОК.

ЗИМОЙ И ЛЕТОМ ОДНИМ ЦВЕТОМ

Люди, увлеченные спортом, нередко продолжают бегать и зимой. Здесь есть две проблемы: обострение заболеваний респираторной системы и резко повышенный риск травм. Для тренировок в холодное время года стоит предпочесть беговую дорожку или закрытый манеж.

О МЕХАНИЗМЕ ЗАВИСИМОСТИ ЧИТАЙТЕ НА С. 66.



КАК ПОДОБРАТЬ СПОРТ С УЧЕТОМ ВОЗРАСТА? УЗНАЙТЕ НА www.zdr.ru

ЭКСПЕРТЫ



ДМИТРИЙ КРАНИН,
доктор медицинских наук, врач-кардиохирург, начальник центра сердечно-сосудистой хирургии ФГКУ «ГВКГ имени академика Н. Н. Бурденко МО РФ»



ВЯЧЕСЛАВ ДЯТТЕРЕНКО,
врач-психиатр-нарколог, обладатель Кубка России в беге на 100 километров, призер чемпионата России по суточному бегу, постоянный участник международных беговых марафонов



АЛЕКСЕЙ КОВАЛЕВ,
врач-анестезиолог-реаниматолог, Чемпион мира по лыжным гонкам среди врачей 2012 г., постоянный участник международных беговых марафонов