

**КОРЕНЬ У.Ю.**, строительный факультет, гр. ПП-9,

Брест, УО «БрГТУ»

Научный руководитель – Филатова Н.В., преподаватель

УО «БрГТУ»

## **РЕКРЕАЦИОННАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА ПРИ ЗАБОЛЕВАНИИ ПАНКРЕАТИТОМ**

*Введение.* Панкреатит – это группа заболеваний и синдромов, при которых наблюдается воспаление поджелудочной железы. При воспалении поджелудочной железы ферменты, выделяемые железой, не выбрасываются в двенадцатиперстную кишку, а активизируются в самой железе и начинают разрушать ее (самопереваривание). Ферменты и токсины, которые при этом выделяются, могут попасть в кровоток и серьезно повредить другие органы, такие как сердце, почки и печень. Причем, как правило, в случае острого панкреатита обязательно требуется лечение в больнице под наблюдением врачей.

*Цель работы* – изучение эффективности релаксационной физической культуры, направленной на профилактику и лечение панкреатита.

*Методы исследования.* В работе применялись общепринятые педагогические методы: изучение литературных источников по данной теме; наблюдение за состоянием здоровья студентов.

*Обсуждение результатов.* В качестве мер профилактики панкреатита можно рекомендовать полноценное питание; исключение приема спиртных напитков, особенно в сочетании с жирной пищей, большим ее количеством; отказ от курения; лечение заболеваний желудочно-кишечного тракта, способных вызывать хронический панкреатит и его обострения. Влияние спиртного на развитие панкреатита многосторонне. Это и прямой токсический эффект, и действие на сосуды, и повышение вязкости секрета поджелудочной железы, способствующее нарушению его оттока. При отказе от употребления алкоголя часто происходит существенное уменьшение патологических изменений поджелудочной железы, отмечается улучшение и даже частичное восстановление ее функций. Поэтому прекращение приема алкогольных напитков – залог успешного лечения панкреатита.

*Выводы.* Лечебная физическая культура направлена на укрепление нервной системы через общетонизирующее воздействие на нервно-психическое состояние больного, нормализацию, а затем и повышение обмена веществ и улучшение кровообращения в органах брюшной полости, на обучение диафрагмальному дыханию.