



# Профилактическая программа для непрофессиональных спортсменов

**Какая регулярная физическая активность подходит  
вашему организму?**

Доказано, что регулярная физическая нагрузка улучшает качество жизни и снижает смертность из-за сердечно-сосудистых заболеваний. Часто мы не осознаем своих возможностей, поэтому важно выяснить, в какой степени наш организм готов для планируемой физической нагрузки.

С помощью профилактической программы, проводимой в Медицинском центре Рогашка, мы определим фактическое состояние вашего здоровья и ответим на вопрос, какая регулярная физическая нагрузка подходит вашему организму.



Петра Жохар, д-р мед.,  
специалист по внутренней  
медицине – кардиолог,  
руководитель кардиологической  
деятельности в Медицинском  
центре Рогашка.

Профилактическая программа, которую мы предлагаем в Медицинском центре Рогашка, позволяет заблаговременно выявить степень риска у непрофессиональных спортсменов. Физические упражнения могут быть тесно связаны с сердечно-сосудистыми осложнениями. Причиной 80 % случаев внезапных сердечных смертей у спортсменов старше 35 лет является атеросклеротическое поражение коронарных артерий. Внезапная сердечная смерть во время физических нагрузок часто является последствием фибрилляции желудочков, вызванной выбросом адреналина в кровь, а дополнительно такими проблемами, как обезвоженность, перегрев, дисбаланс электролитов и повышенная агрегация тромбоцитов.

Исследования показывают, что у пациентов с сердечными заболеваниями занятия умеренно интенсивными физическими упражнениями до 30 минут большинство дней в неделю, проходящие в режиме 65–75 % от максимальной ЧСС, уменьшают риск сердечно-сосудистых заболеваний на 20–30 %. Для того чтобы уменьшить риск сердечно-сосудистых осложнений и свести к минимуму риск внезапной сердечной смерти во время физической нагрузки, необходимо определить состояние здоровья непрофессиональных спортсменов.



Программа будет полезна всем, прежде всего рекомендуем ее лицам с избыточным весом и другими факторами риска сердечно-сосудистых заболеваний.

Рекомендуем программу также лицам от 30 до 50 лет, младшим в зависимости от их проблем, семейной предрасположенности и интенсивности упражнений. Программу имеет смысл посетить хотя бы полгода перед участием в спортивных мероприятиях.



## Программа включает:

- лабораторные исследования
- биоимпедансный анализ состава тела
- консультирование по вопросам питания
- осмотр физиотерапевта и кинезиологическую тренировку
- обследование у кардиолога
- ЭКГ
- УЗИ сердца
- спироэргометрию
- измерение лодыжечно-плечевого индекса
- заключительный разговор у кардиолога

**Цена программы: 475 евро**