
1. Гогонов Е.Н., Психология физического воспитания и спорта: учебное пособие для студ. высш. пед. учеб. завед. /Е.Н. Гогонов, Б.И. Мартынов. – М.: Изд. центр «Академия», 2016. – 288 с.
2. Буланов Ю.Б., Анаболизм без лекарств 2. /Ю.Б. Буланов – Тверь, 2016. – С. 168.
3. Дубровский В.И. Гигиена физического воспитания и спорта. Учебник для вузов /В.И. Дубровский. – М.: Владос, 2003. – 512 с.
4. Ксендозов В.О., Релаксация как метод реабилитации спортсменов /В.О. Ксендозов. – М., 2015. – 33 с.

Шутков Д.В., Илюшин О.В.**Влияние синдрома Жильбера на физическую активность больного***ФГБОУ ВО «Казанский государственный энергетический университет»**(Россия, Казань)*

doi: 10.18411/trnio-03-2024-389

Аннотация

В статье рассматриваются какие ограничения накладывает синдром Жильбера на физическую активность больного. В научной сфере хорошо изучено какое действие оказывает данное заболевание на работу желудочно-кишечного тракта больного, разработаны методы уменьшения воздействия данного заболевания на больного с помощью курса препаратов и соблюдения специальной диеты, однако то, как данное заболевание ограничивает физическую активность больного плохо изучено или представлено в доступных простому обывателю источниках. Поставлена цель изучения возможностей занятия пациентов с синдромом Жильбера спортом, путем анализа научной литературы, опыта исследований прошлых лет в рамках учебного заведения, проведения опроса среди пациентов с подтвержденным диагнозом синдром Жильбера. Результаты исследования показали, что синдром Жильбера накладывает определенные ограничения на больных синдромом Жильбера, однако физическая активность оказывает положительное влияние на физическое и психологическое состояние больных.

Ключевые слова: синдром Жильбера, физическая культура и спорт, здоровый образ жизни, профилактика, заболевания ЖКТ, здоровье.

Abstract

The article discusses what restrictions Gilbert's syndrome imposes on the patient's physical activity. In the scientific field, the effect of this disease on the work of the patient's gastrointestinal tract has been well studied, methods have been developed to reduce the impact of this disease on the patient using a course of medications and following a special diet, however, how this disease limits the patient's physical activity is poorly studied or presented in sources accessible to the common man. The goal was to study the possibilities for patients with Gilbert's syndrome to engage in sports by analyzing scientific literature, past research experience within the educational institution, and conducting a survey among patients with a confirmed diagnosis of Gilbert's syndrome. The results of the study showed that Gilbert's syndrome imposes certain restrictions on patients with Gilbert's syndrome, but physical activity has a positive effect on the physical and psychological state of patients.

Keywords: Gilbert's syndrome, physical education and sports, healthy lifestyle, prevention, gastrointestinal diseases, health.

Введение. Синдром Жильбера – редкое генетическое заболевание, которое характеризуется нарушением обмена билирубина в печени. Впервые данное доброкачественное заболевание было диагностировано в 1901 году Огюстом Никола Жильбером, в честь которого и было названо данное заболевание. У пациентов с этим синдромом наблюдается повышенное содержание несвязанного билирубина в крови, что может привести к желтухе и другим симптомам, таким как повышенная усталость, пожелтение белков глаз, боли в животе. Для лечения симптомов данного заболевания врачи используют фенобарбитал, которые при повышенном билирубине в крови помогает резко снизить его концентрацию и предотвратить

дальнейшее усугубление состояния больного. Несмотря на то, как хорошо известны способы его диагностирования и лечения симптомов мало известно о том, как синдром Жильбера влияет на физическую активность больного.

Цель исследования. Целью данного исследования является выявление влияния синдрома Жильбера на физическую активность больного и разработка рекомендаций по выбору физической активности и ее интенсивности для улучшения состояния больного. Для достижения цели, перед авторами стоят следующие задачи:

1. Проанализировать, какие ограничения на больного накладывает синдром Жильбера, в том числе как при высоком содержании билирубина, так и при низком;
2. Проанализировать, как пациентам с синдромом Жильбера выбирать физическую активность для поддержания здорового состояния больного.

Условия, материалы и методы. Для достижения поставленной цели были использованы следующие методы:

1. Анализ литературных источников. Было проанализировано множество научных исследований по синдрому Жильбера и его влиянию на физическую активность. Помимо них изучены научные статьи об ограничениях в обычной жизни, в том числе питания, для людей с синдромом Жильбера.
2. Опрос: Среди пациентов с диагностированным синдромом Жильбера, был проведен опрос, чтобы выяснить их уровень физической активности и наличие ограничений в занятии спортом, также в опросе был поднят вопрос о том, как их синдром влияет на их повседневную жизнь исходя из собранных данных были выдвинуты предположения о том, как выбирать методы занятия спортом.
3. Анализ статей в сети интернет. Для получения нужной информации были проанализированы статьи из открытого доступа, размещенные в сети интернет.

Результаты и обсуждение. Исследование показало, что у большинства пациентов с синдромом Жильбера существуют определенные ограничения в физической активности из-за риска повышения уровня билирубина в крови, помимо этого сам уровень билирубина сильно влияет на способность больных к занятию спортом. Так низкий уровень билирубина в крови почти не оказывает влияние на способность больного заниматься спортом, однако при высоком уровне билирубина эти показатели сильно снижаются. Тем не менее, при соблюдении определенных мер предосторожности и рекомендаций специалистов, больные с синдромом Жильбера могут заниматься умеренной физической активностью, что положительно влияет на их общее здоровье и самочувствие. Опрос, проведенный среди 3 человек с подтвержденным диагнозом синдром Жильбера показал, что люди с данным диагнозом могут испытывать повышенную усталость при повышенном уровне несвязанного билирубина в крови. При приеме соответствующих препаратов, уровень несвязанного билирубина в крови снижается, что в свою очередь снимает повышенную усталость. Помимо этого синдром Жильбера никак не сказывается на способности больных к занятию физическими упражнениями. Также результаты опроса показали, что люди с данным симптомом могут ощущать ухудшение состояния после занятия физическими упражнениями. В общем, опрос показал, что люди с данным диагнозом должны более избирательно подходить к выбору физических упражнений, которыми они будут заниматься, однако в общем физическая нагрузка в правильных дозах положительно сказывается на общем физическом состоянии больного.

Выводы. Синдром Жильбера может ограничить физическую активность больного, однако это не означает, что такие пациенты должны полностью отказываться от занятий спортом. Следует обратить внимание на индивидуальные особенности каждого пациента, разработать индивидуальную программу физической активности и регулярно контролировать уровень билирубина в крови. Важно соблюдать все рекомендации врачей и не предаваться физической неактивности из-за синдрома Жильбера. Помимо физической активности в жизни

пациентов с синдромом Жильбера важную роль играют соблюдение диеты, которая не провоцирует повышение несвязанного билирубина, однако так как соблюдение такой диеты накладывает ограничение на количество потребляемых калорий важно контролировать их расход при занятии физическими упражнениями, чтобы не допустить истощения организма, больным этим синдромом особое внимание стоит уделить количеству потребляемой жидкости, которое при занятии спортом нужно увеличить, чтобы не допускать обезвоживания организма, которое вместе с повышающимся уровнем билирубина может привести к значительным проблемам с желудочно-кишечным трактом. Все это нужно держать под контролем вашего врача гастроэнтеролога. В общем, в современном мире синдром Жильбера не оказывает большого влияния на уровень жизни пациентов, при соблюдении рекомендаций лечащего врача.

1. Рейзис Ара Романовна, Хохлова Ольга Николаевна, Никитина Татьяна Станиславовна. Синдром Жильбера: современные воззрения, исходы и терапия // Доктор.Ру. 2012. №3 (71). URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/sindrom-zhilbera-sovremennye-vozzreniya-ishody-i-terapiya> (дата обращения: 23.02.2024).
2. Сорокман Т.В., Попелюк А.-М.В., Макарова Е.В. Синдром Жильбера: терминология, эпидемиология, генетика, патогенез (часть i) // ЗР. 2016. №8 (76). URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/sindrom-zhilbera-terminologiya-epidemiologiya-genetika-patogenez-chast-i> (дата обращения: 21.02.2024).
3. Сорокман Т.В., Попелюк А.-М.В., Макарова Е.В. Синдром Жильбера: клиника, диагностика, дифференциальная диагностика и лечение (часть 2) // ЗР. 2017. №1. URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/sindrom-zhilbera-klinika-dagnostika-differentsialnaya-dagnostika-i-lechenie-chast-2> (дата обращения: 21.02.2024).
4. Ипатова М.Г., Шумилов Петр Валентинович, Шагалова Д.Л., Нестерова Та., Иванова А.С. Особенности фармакотерапии у пациентов с синдромом Жильбера // Педиатрия. Журнал им. Г. Н. Сперанского. 2015. №6. URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/osobennosti-farmakoterapii-u-patsientov-s-sindromom-zhilbera> (дата обращения: 19.02.2024).
5. Синдром Жильбера . Википедия: свободная энциклопедия. URL: https://ru.wikipedia.org/wiki/Синдром_Жильбера (дата обращения 27.02.2024)
6. Еселев М.М., Сцепуро П.Г. Синдром Жильбера // НЭБ URL: https://rusneb.ru/catalog/010003_000061_02389802e18994fce9e24f050a74548e/ (дата обращения: 24.02.2024)
7. Шулятьев Илья Сергеевич. Синдром Жильбера: клиника, диагностика, функциональное состояние печени (клинико-генетическое исследование) // disserCat: электронная библиотека диссертаций URL: <https://www.dissercat.com/content/sindrom-zhilbera-klinika-dagnostika-funktsionalnoe-sostoyanie-pecheni-kliniko-geneticheskoe-0>(дата обращения 25.02.2024)

Юденкова В.П., Шеронов В.В.

Роль современных медиаресурсов в популяризации спорта

*ЮРИУ РАНХиГС
(Россия, Ростов-на-Дону)*

doi: 10.18411/trnio-03-2024-390

Аннотация

В статье исследуется место современных социальных медиа в популяризации спортивных мероприятий и спортивной культуры в целом в условиях цифровой трансформации информационного пространства

Ключевые слова: СМИ, медиа-ресурс, медиа-платформа, социальные сети, спортивная журналистика, спортивные события, медиа-маркетинг

Abstract

The article examines the place of modern social media in the popularization of sports events and sports culture in general in the context of digital transformation of the information space

Keywords: mass media, media resource, media platform, social networks, sports journalism, sports events, media marketing