

Гемофилия мен спортты ұштастыруға бола ма?

Қозғалыс пен спорт денсаулықты нығайтады және баршаға, әсіресе гемофилиясы бар адамдар үшін пайдалы. Барлық халықаралық ұсынбаларда мамандар гемофилиямен ауыратын пациенттерге дене шынықтыруға, спорттың жайлы түрімен айналысуға және белсенді өмір салтын ұстануға кеңес береді. Тұрақты жасалатын жаттығулар бұлшықетті нығайтады және сүйек тінінің минералдық тығыздығын сақтайды, ал мықты бұлшықет өз кезегінде буындарға қан кетуден қорғайды. Белсенді өмір салты және спорт гемофилиясы бар науқастардың өмір сапасын жақсартуға мүмкіндік береді. Сізге немен айналысуға болатыны туралы гематологпен және ортопедпен кеңесуді ұмытпаңыз. Дәрігер сізге жүзу, жаяу жүру, гольф, бадминтон, садақ ату, велосипед тебу, ескекті қайық, желкенді спорт және үстел теннисі сияқты жайлы спорт түрлерімен айналысуды ұсынуы мүмкін. Футбол, хоккей, регби, бокс, күрес, дзюдо немесе карате сияқты шығыс жекпе-жек өнері сияқты ауыр, жарақаттану қаупі жоғары спорт түрлерімен айналыспаған дұрыс. Мотокросс, тау шаңғысы және т. б. осылар сияқты жоғары жылдамдықты спорт түрлерін де таңдамаған жөн. Кейбір спорт түрлерінің (альпинизм, атқа міну және т.б.) сізге жарамдылығы туралы алдын-ала айту қиын. Бұл сіздегі гемофилияның қаншалықты ауыр екендігіне, белгілі бір буынға қан кетуге бейімділік бар-жоғына, дене дайындығыңызға байланысты болады. Дәрігер сізге дене белсенділігі мен жаттығулардың жиілігін ескере отырып, мөлшерлер мен профилактика режимін қайта қарауды ұсынуы мүмкін. Егер қандай да бір спорт түрі сізге сәйкес келмесе, қапа болмаңыз! Оны әрқашан басқасымен алмастыруға болады. Ең бастысы - қандай да бір спорт түрлерімен айналысуға болмайтын болса, басқа нәрселермен айналысуға болатынын ұмытпаңыз. Егер дәрігер сізді қолдаса, басқа түрлерін таңдап, шұғылданыңыз және ләззат алыңыз!

ГЕМОФИЛИЯ ЖӘНЕ СПОРТ: НАҒЫЗ ЖЕҢІМПАЗДАР ТУРАЛЫ^{23 26}

Алекс Доусетт Англияда автошабандоз Фил Доусеттің отбасында дүниеге келген. Туа біткен гемофилия ауруына байланысты Доусетт регбимен немесе футболмен айналыса алмады, өйткені бұл спорт түрлерінде қақтығыстарда жарақат алу қаупі тым жоғары. Нәтижесінде ол велоспортқа ден қойып, жас спортшыларды қолдау бағдарламасының қатысушысы атанды. 2008 және 2009 жылдары ол жылдамдық жарысында Ұлыбритания жасөспірімдер чемпионатын жеңіп алып, 2010 жылы американдық Trek-Livestrong кәсіби командасының құрамында Еуропа жасөспірімдер чемпионатының жеңімпазы атанды. Сондай-ақ Алекс Делидегі Достастық Ойындарында Ұлыбритания құрамасының сапында өнер көрсетіп, күміс медаль иегері атанды. 2011 жылы Доусетт Sky Pro cycling басты британиялық командасының құрамында сайысқа шығып, Британия Турындағы жылдамдық жарысында жеңіске жетті. Бірақ оның басты жетістігі Ұлыбритания чемпионатындағы алтын медаль болды. 2013 жылы Алекс қатарынан үшінші рет Ұлыбритания чемпионатында жылдамдық жарысының үздігі атанды.

Кливлендте (Огайо штаты) тұратын **Джесси Шрейдер** А гемофилиясымен ауырады. Соған қарамастан ол тәуелсіз лигада кәсіби бейсбол ойыншысы атанды. Джесси сол қолмен лақтырушы ретінде сағатына 92 миль жылдамдықпен ойнады. Ол тіпті Тиффин университетіне түсіп, бейсбол шәкіртақысына ие болды. Ол әр ойыннан соң қолына мұз басып отырады, бірақ ол сырқат екеніне қарамастан бейсбол ойнап, жоғары нәтижелерге қол жеткізе алатындығын дәлелдеді.

Велоспорт әлемінде есімі әйгілі Барри Хорде А гемофилиясының ауыр түрімен дүниеге келді. Барри донорлардың қанынан жасалған препараттарды құю кезінде АИТВ және С гепатитін жұқтырып алған. Үш ауыр дерті бар адамның толыққанды өмірі көптеген адамдар үшін ерліктің үлгісіне айналды. Ол Хьюстонда (Техас штаты) тұрады және жұмыс істейді, көптеген велоспорт шараларына қатысады. 2012 жылы Барри Асториядан (Орегон) Портсмутқа (Нью-Гэмпшир) дейін велосипедпен жүріп өтіп, АҚШ тарихына енді. 50 күнде ол 3667 мильді басып өтті. Ол -бүкіл Американы велосипедпен кесіп өткен гемофилиямен ауыратын алғашқы адам. Барри "Бір өмірді құтқару" жобасына (үшінші әлем елдеріне көмек көрсетумен айналысатын медициналық жоба) қаражат жинау үшін "Бейбітшілік доңғалақтары" деп аталатын қор құрды. Барридің өзінің тәжірибесі туралы былай дейді: "Альберт Эйнштейн бір кездері "Өмір велосипед тебуге ұқсайды - тепе-теңдікті сақтау үшін алға жылжу керек" деп айтқан. Мен гемофилия және АИТВ ауруларымен арпалыса жүріп, өмірде көп нәрсені ұғындым. Ешнәрсе оңай жолмен келген жоқ. Көбінесе біздің өміріміздегі трагедиялар мен оларға қарсы реакцияларымыз бізді жеңіске жетелейді және сенімділік сыйлайды".

23. www.hemaware.org, 24. www.hemaphilia.org, 25. www.hemophilianewstoday.com, 26. www.hemophiliafed.org