



ИНСТРУМЕНТЫ, МЕХАНИЗМЫ И ТЕХНОЛОГИИ СОВРЕМЕННОГО ИННОВАЦИОННОГО РАЗВИТИЯ

**Сборник статей
по итогам
Международной научно-практической конференции
30 января 2023 г.**

Стерлитамак, Российская Федерация
Агентство международных исследований
Agency of international research
2023

УДК 00(082) + 001.18 + 001.89
ББК 94.3 + 72.4: 72.5
И 726

И 726

ИНСТРУМЕНТЫ, МЕХАНИЗМЫ И ТЕХНОЛОГИИ СОВРЕМЕННОГО ИННОВАЦИОННОГО РАЗВИТИЯ: Сборник статей по итогам Международной научно-практической конференции (Ижевск, 30 января 2023 г.). - Стерлитамак: АМИ, 2023. - 224 с.

ISBN 978-5-907702-07-3

Сборник статей подготовлен на основе докладов Международной научно-практической конференции «ИНСТРУМЕНТЫ, МЕХАНИЗМЫ И ТЕХНОЛОГИИ СОВРЕМЕННОГО ИННОВАЦИОННОГО РАЗВИТИЯ», состоявшейся 30 января 2023 г. в г. Ижевск.

Научное издание предназначено для докторов и кандидатов наук различных специальностей, преподавателей вузов, докторантов, аспирантов, магистрантов, практикующих специалистов, студентов учебных заведений, а также всех, проявляющих интерес к рассматриваемой проблематике с целью использования в научной работе, педагогической и учебной деятельности.

Авторы статей несут полную ответственность за содержание статей, за соблюдение законов об интеллектуальной собственности и за сам факт их публикации. Редакция и издательство не несут ответственности перед авторами и / или третьими лицами и / или организациями за возможный ущерб, вызванный публикацией статьи.

Мнение редакции может не совпадать с мнением авторов статей. При использовании и заимствовании материалов ссылка на издание обязательна.

Полнотекстовая электронная версия сборника размещена в свободном доступе на сайте <https://ami.im>

Издание постатейно размещено в научной электронной библиотеке elibrary.ru по договору № 1152 - 04 / 2015К от 2 апреля 2015 г.

ISBN 978-5-907702-07-3
УДК 00(082) + 001.18 + 001.89
ББК 94.3 + 72.4: 72.5

© ООО «АМИ», 2023
© Коллектив авторов, 2023

Альтергот А. А.,

Шириев Р. Р.

Студенты

ФГБОУ ВО «Поволжский ГУФКСиТ»

Научный руководитель: Евграфов И.Е.

К.п.н., доцент

ФГБОУ ВО «Поволжский ГУФКСиТ»

Казань, Россия

СПОРТ ПРИ АНЕМИИ

Аннотация

Анемия и дефицит железа - одни из самых распространённых заболеваний крови. Существует множество различных причин этого состояния. Можно ли активно заниматься спортом при анемии?

Ключевые слова

Спорт, физическая культура, анемия, здоровье, физическая нагрузка

Что может вызвать это заболевание анемия?

Железодефицитная анемия может появиться по следующим причинам:

1. продолжительные и обильные менструации;
2. воспаление половых органов;
3. заболевания щитовидной железы;
4. недоедание, неправильное питание;
5. диеты с низким содержанием белка;
6. внутренние травмы или заболевания желудочно - кишечного тракта;
7. напряженные физические нагрузки, требующие серьезной подготовки и выносливости;
8. частое применение противовоспалительных препаратов без предварительной консультации врача [1.с. 43 - 45].

Симптомы анемии

Анемия не обладает никакими специфическими симптомами, поэтому дифференциальный диагноз не может быть поставлен только на основании клинической картины.

Симптомы анемии возникают только тогда, когда содержание гемоглобина сильно снижено по сравнению с индивидуальным исходным значением пациента. Симптомы обычно более выражены у пациентов с другими хроническими неинфекционными заболеваниями, например, эрозивными или язвенными заболеваниями желудочно - кишечного тракта, воспалительными заболеваниями тонкой кишки (целиакия, болезнь Крона) или с быстро развивающейся анемией [1.с. 45 - 56].

Рекомендуемые нормы потребления железа:

Мужчины / женщины возраст 9 - 13: 8 мг / день

Мужчины в возрасте 14 - 18 лет: 11 мг / день

Женщины в возрасте 14 - 18 лет: 15 мг / день