# Использование физических упражнений при заболевании аквагенная крапивница

Физические упражнения уже давно используются для улучшения физического и психического здоровья. Последние исследования показывают, что физические упражнения могут оказывать положительное влияние и на людей, страдающих определенными заболеваниями, например, аквагенной крапивницей. Аквагенная крапивница — крайне редкое дерматологическое заболевание, при котором после контакта с водой, независимо от того, насколько она горячая или холодная, чистая или грязная, у человека появляются крапивница и рубцы. В этой статье мы рассмотрим применение физических упражнений у людей, страдающих аквагенной крапивницей.

Хотя точная причина аквагенной крапивницы в настоящее время неизвестна, последние исследования показывают, что она может быть связана с нарушением функционирования тучных клеток в коже, которые при контакте с водой вызывают выброс гистамина. Гистамин может вызывать крапивницу, а также другие неприятные симптомы, такие как зуд и отек, поэтому люди, страдающие этим заболеванием, испытывают дискомфорт при контакте с водой.

В последние несколько лет все большую популярность приобретает использование физических упражнений для купирования симптомов, связанных с аквагенной крапивницей. Суть этого подхода заключается в том, что физическая активность позволяет снизить уровень гормонов стресса, таких как кортизол, которые, как известно, в некоторых случаях вызывают аллергическую реакцию. Помимо снижения уровня гормонов стресса, регулярные физические нагрузки могут также способствовать улучшению кровообращения в организме и повышению иммунной функции, что может помочь уменьшить воспаление, связанное с высвобождением гистамина в результате активации тучных клеток при контакте с водой. Кроме того, такой подход достаточно прост для большинства людей, не требуя специального оборудования или инструкций по его выполнению; Он становится все более предпочтительным для тех, кто страдает от различных видов аллергических заболеваний, таких как крапивница, поскольку недорогое и простое изменение образа жизни с помощью физической активности может легко помочь им справиться со своим симптомом С практикой и самоотверженностью последовательное выполнение этих упражнений со временем может дать хорошие результаты; даже если результаты не будут немедленными, занятия физической активностью помогут!

Выполнение таких упражнений, как бег, бег трусцой, езда на велосипеде и плавание, в зависимости от любых других аллергических реакций на воду, может быть полезным в плане оказания помощи больным с хроническими заболеваниями; Например, ходьба с риской или легкая ходьба на свежем воздухе, чтобы получить реальную пользу, нужно заниматься постоянно и с хорошей интенсивностью. Также, если вас не устраивают физические упражнения в целом, вы можете обратиться к альтернативным методам, таким как медитация или гипноз, которые, как было признано, обладают альтернативной эффективностью для борьбы с депрессией Тревога и расстройства, связанные с тревогой, такие как чрезмерное беспокойство о себе Фитнес-классы аэробные классы плавание классы йоги могут быть очень полезны в некоторых случаях и неконтролируемая среда предлагает поддержку группам людей, страдающих от подобных состояний Кроме того Несмотря на то, что здоровье является тесно связанной темой, врачи практически не знают о таких понятиях, как физическое образование, а также не назначают физические упражнения, так как не являются специалистами в данной области медицины и не понимают, о чем идет речь. Если врач порекомендует физиотерапевтическую терапию, вы должны обязательно ее рассмотреть, поскольку это, как правило, самый здоровый способ борьбы с симптомами в отличие от современных медикаментов, которые имеют больше побочных эффектов. Пациенты должны быть осторожны, чтобы не переусердствовать с физическими упражнениями в течение всего дня, чтобы их тела не превышали свои пределы, когда они занимаются физическими упражнениями, теряют энергию, тонизируют и обезвоживают организм. 0а управление аквакультурой ограничено, поэтому такие применения необходимо оценивать в каждом конкретном случае. Следует отметить, что, поскольку очень мало исследований по этому вопросу, можно сделать вывод о том, что безопасные упражнения могут быть полезны.