

Это может каждый



Август в Ярославской области – месяц профилактики гиподинамии, его слоган – «10 тысяч шагов» в соответствии с приказом департамента здравоохранения и фармации Ярославской области от 28.12.2018 № 1557 «О реализации проекта «Здоровая Ярославия». В соответствии с ним, каждый месяц 2019 года посвящен определенной теме.

По определению ВОЗ, физическая активность – это какое-либо движение тела, производимое скелетными мышцами, которое требует расхода энергии, включая активность во время работы, игр, выполнения домашней работы, поездок и т.д. Потребность в движении так же естественна, как и в пище, тепле, уважении, безопасности. Почти все функции организма напрямую или опосредованно связаны с движением. Физическая активность является важнейшей составляющей здорового образа жизни, увеличивает продолжительность жизни. Уровень физической активности индивидуален для каждого человека.

– Ученые отмечают, что за последние 100 лет физическая нагрузка на организм человека уменьшилась более чем в 90 раз.

- Недостаточная физическая активность является одним из основных факторов риска смерти, повышая его на 20–30 %.
- Низкая физическая активность является одним из основных факторов риска развития неинфекционных заболеваний (НИЗ) – сердечно-сосудистых патологий, рака и диабета.
- Физическая активность имеет важные преимущества для здоровья и способствует профилактике неинфекционных заболеваний.
- Каждый четвертый взрослый человек в мире недостаточно активен.
- Более 80% подростков в мире испытывают недостаток физической активности.
- Политика в отношении недостаточной физической активности проводится в 56% государствах-членах ВОЗ.
- Государства – члены ВОЗ – договорились о сокращении распространенности недостаточной физической активности к 2025 году на 10%.

Достаточная физическая активность является неотъемлемой частью здорового стиля жизни и средством сохранения здоровья сердца и сосудов. Практически здоровым людям, не страдающим сердечно-сосудистыми заболеваниями, рекомендуется любой по их выбору вид физической активности, спорта. Желательны занятия на свежем воздухе. Наиболее доступный вид аэробных физических упражнений – быстрая ходьба. Заниматься рекомендуется 5 раз в неделю от 30 минут до 2 часов в день. Физическая нагрузка (тренировка) рекомендуется такая, чтобы частота пульса достигла 65–70% от частоты пульса, которая достигается при максимальной нагрузке для данного возраста.

Максимальная частота пульса рассчитывается по формуле:

220 – возраст в годах.

Например, максимальная частота пульса для практически

здорового человека, в возрасте 50 лет должна составлять $220-50=170$ ударов в минуту, а частота пульса, которую рекомендуется достигнуть при тренировочной нагрузке, составляет 110–120 ударов в минуту.

Нередко люди жалуются на то, что у них не хватает времени, а может быть решительности, регулярно проводить такие занятия с повышенной физической нагрузкой. Что делать? Особенно часто этот вопрос задают люди умственного труда – «сидячих» профессий.

Недавно австралийские ученые, подвели итоги 4-х летнего наблюдения за 4757 людьми «сидячих» профессий. В исследовании было доказано, что не только продолжительность сидячей работы, но даже малое количество коротких перерывов во время рабочего дня увеличивает уровень ряда факторов риска. Также оказалось, что увеличение числа перерывов в сидячей работе, например, короткие вставания даже на 1 минуту, значительно уменьшили многие факторы риска осложнений сердечно-сосудистых заболеваний.

Рекомендации для людей «сидячих» профессий:

- вставать, чтобы позвонить или ответить по телефону;
- пойти к коллегам по служебным делам вместо того, чтобы позвонить по телефону или воспользоваться электронной почтой;
- проводить короткие совещания стоя или поощрять регулярные перерывы, чтобы сотрудники постояли;
- ходить пешком в туалет на другой этаж здания;
- такие вещи, как принтеры, мусорные корзины располагать так, чтобы к ним надо было подходить;
- использовать лестницу вместо лифта, если это возможно.

Уменьшение периодов длительной сидячей работы за счет коротких перерывов в сочетании с регулярными (5 раз в неделю) более продолжительными физическими нагрузками вносят существенный вклад в профилактику болезней сердца и сосудов.

Внимание! Больным с заболеваниями сердца и сосудов режим физических нагрузок подбирается врачом индивидуально в соответствии с результатами электрокардиографического теста с физической нагрузкой.

Текст подготовлен по материалам профессора Перовой Н.В.,

отдел биохимических маркеров хронических неинфекционных заболеваний ГНИЦПМ

**Двигайтесь больше – живите
дольше!**

Несколько простых советов для тех,

кто хочет изменить свою жизнь

1. Старайтесь двигаться как можно больше.

2. Делайте простые упражнения 3 раза в день по 10 минут. Прямо на рабочем месте:

- вытяните ноги вперед и потянитесь, вращайте ступнями в одну и другую сторону;
- встаньте, распрямитесь и походите 10 минут, сделайте вращательные движения головой и руками, поприседайте.

3. Проходите пешком не менее 5 км в день (10 тысяч шагов):

- поднимайтесь и спускайтесь по лестнице, не пользуясь лифтом;
- пешком прогуливайтесь до магазина и обратно;
- пешком проходите часть пути на работу или с работы;
- если вы ездите на машине, старайтесь парковаться так, чтобы пройти лишние 50–100 метров.

4. Включите в повседневность активные игры с детьми и животными.

5. Чаще бывайте на природе, включите велосипедные и лыжные прогулки в программу отдыха.

6. Выполняйте посильную физическую работу: например, на даче, в огороде.

7. Приобретите себе недорогой, но эффективный тренажёр.

8. Запишитесь в какую-либо секцию (танцы, плавание, фитнес, тренажёрный зал).



Движение – *хорошая привычка!*



Физическая активность делает нас лучше!

- 1.** В крови растёт количество эндорфинов – «гормонов счастья», улучшается самочувствие и настроение, нормализуется сон.
- 2.** Растёт уровень адреналина, ускоряется сгорание жира, улучшается микроциркуляция и обмен веществ.
- 3.** Обеспечивается хороший физический тонус и подтянутость мышц.
- 4.** Включается механизм подавления стресса, выводятся вредные токсины.
- 5.** Улучшается работоспособность, концентрация внимания, увеличивается удовлетворённость собой.
- 6.** Улучшается работа пищеварительной системы, организм лучше усваивает питательные вещества.
- 7.** Снижаются риски развития гипертонии, ожирения, сахарного диабета, онкологических заболеваний.

С чего начать?

- Первый шаг – встаньте с дивана и начните двигаться!
- Нагрузки наращивайте постепенно.
- Выбирайте приятные виды физических нагрузок, чтобы повысить мотивацию.
- Самое лучшее и простое средство – утренняя зарядка, подвижные игры на свежем воздухе.
- Заручитесь поддержкой членов семьи и друзей, привлекайте их к совместным занятиям и тренировкам.
- Необходимый для поддержания здоровья минимум – 30 минут физической активности в день.

Департамент здравоохранения и фармации
Ярославской области
ГБУЗ ЯО «Областной центр медицинской профилактики»
www.yarocmp.ru