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