

Движение - жизнь, или чем грозит гиподинамия



«Ходьба и движение способствуют игре мозга и работе мысли».

Жан-Жак Руссо

Гиподинамия – весьма распространенное состояние, которое можно наблюдать не просто у большого, а у огромного количества современных людей, особенно проживающих в больших городах. В современной медицине «гиподинамия» - это не заболевание, а синдром, который представляет собой следствие низкой двигательной активности и сидячего образа жизни. Распространённость гиподинамии возрастает в связи с урбанизацией, автоматизацией и механизацией труда, увеличением роли средств коммуникации, этот синдром называют «болезнью цивилизации». Когда человек охотился или занимался растениеводством, он почти всё время проводил на ногах. Тело человека было создано не для того, чтобы он сидел непрерывно. В настоящее время, по оценке ВОЗ, физическая активность около 60% населения Земли не достигает уровня, необходимого для поддержания и сохранения здоровья.

В первую очередь при гиподинамии страдают сердце и сосуды. Последние в результате малоподвижности становятся хрупкими и теряют эластичность. Постепенно уменьшается масса сердца, снижается энергетический потенциал этого органа, ослабевает сердечная мышца. В результате неминуемо ухудшается снабжения тканей кислородом. Гиподинамия - «виновница» развития атеросклероза, варикозного расширения вен, гипертонии.

На синдром гиподинамии довольно болезненно реагирует и костно-мышечный аппарат. Из-за дефицита движения уменьшается мышечная масса, развиваются дегенеративно-дистрофические изменения, а между мышечными волокнами возникают прослойки жировой ткани. Все это существенно нарушает тонус мышц и влечет изменения в опорно-двигательной системе, в частности нарушает осанку. От неравномерного распределения нагрузок на позвоночник могут образоваться грыжи. Также страдает дыхательная система: «горб» на спине изменяет дыхание, в результате чего деформируются дыхательные пути, расслабляется диафрагма, к которой присоединены все внутренние органы. В итоге они тоже расслабляются и начинают буквально лежать друг на друге.

Еще один важный минус гиподинамии - ее отрицательное влияние на работу мозга. В итоге о себе дают знать такие симптомы как уменьшение трудоспособности, общая слабость, снижение умственной активности, бессонница, чрезмерная утомляемость и др. У любящего физический покой человека нарушается эмоциональная сфера, развивается неврастения или астенический синдром, синдром хронической усталости, вегето-сосудистая дистония, депрессия. У малоподвижных людей происходят изменения и в пищеварительной системе: задерживается пища в желудке, усиливаются процессы гниения и нарушается работа кишечника. В конечном итоге, серьезные нарушения функционирования всех систем и органов сокращает общую продолжительность жизни. Учёными доказано, что низкая физическая активность на 15-20% повышает риски развития ожирения, ишемической болезни сердца и инсульта, гипертонической болезни, сахарного диабета, рака толстого кишечника и молочной железы, от этих тяжёлых соматических заболеваний ежегодно в мире умирает около 1,9 млн. человек.

Современный человек физическую активность снижает по собственной воле, как в быту, так и на работе. Жители больших городов стремятся занять престижную должность в большом уважаемом кресле, которое находится в банке, модном офисе, редакции, где сегодня есть компьютер и сканер, телефон и факс - все «инструменты» прямо на рабочем столе, что исключает лишние физические движения.

Что же делать? Как бороться с малоподвижным образом жизни? Для этого нужно лишь немного упорства, воли и желания изменить свою жизнь. Движение, движение и еще раз движение – вот что рекомендуют все врачи-специалисты в борьбе с огромным количеством различного рода недугов. Для начала достаточно

начать день с утренней зарядки из комплекса несложных упражнений: махи руками и ногами, наклоны вбок и вперед, приседания, отжимания, прыжки, бег на месте, дыхательная гимнастика – всего 10-15 минут для здоровья. Старайтесь ходить пешком в тех местах, где это возможно, выходите из транспорта раньше, чтобы 1-2 остановки пройти. Хорошо бы еще «подключить» 30-минутные пробежки (вечерние или утренние). Если у вас есть собака, активно гуляйте с ней, бегайте и играйте. Откажитесь от пользования лифтом – начните подниматься по лестницам пешком. Шопинг пешком также является хорошей физической нагрузкой. Полезно заниматься каким-нибудь физическим трудом на свежем воздухе (например, поколоть дровишки на даче или прополоть грядку с клубникой). Целесообразно приобрести себе недорогой, но эффективный тренажер (велo, можно даже простую скакалку купить), заниматься по вечерам параллельно просмотру новостей и любимых передач. Каждый человек сам должен подобрать для себя виды физических упражнений и занятий, которые ему подходят и нравятся.

В качестве профилактики гиподинамии на помощь придут различные виды спорта и физической культуры. Порцию жизненно необходимого движения можно «заработать» для организма, плавая в бассейне, играя в футбол, теннис, баскетбол или другую спортивную игру, посещая различные спортивные клубы и тренажерные залы. Эффективна также езда на велосипеде, быстрая ходьба, занятия фитнесом или танцами и многое другое.

От гиподинамии можно избавиться просто на рабочем месте! Нужно тратить с пользой время, отведенное для обеденного перерыва, совершая 30-ти минутную прогулку или выполняя простой комплекс упражнений.

Такой новый физический «стиль» жизни обязательно даст свои плоды, даже если сначала он будет даваться вам тяжело, то через неделю-другую активизируется система подкрепления в головном мозге, начнут вырабатываться гормоны радости - эндорфины, и физическая работа станет вызывать «чувство глубокого внутреннего удовлетворения». Со временем вы сами заметите, что без любимых тренировок и занятий не можете обойтись.

Врач ГБУЗ ЯО «Областной центр медицинской профилактики» Козырева Наталья Владимировна