

## Месяц профилактики гиподинамии

В соответствии с приказом министерства здравоохранения Ярославской области от 06.12.2024 № 1608 «О реализации проекта «Здоровая Ярославия» (далее – Приказ) в течение 2025 года каждый месяц посвящен определенной теме. Август – месяц профилактики гиподинамии, его девиз «10 тысяч шагов».

По определению ВОЗ, физическая активность — это какое-либо движение тела, производимое скелетными мышцами, которое требует расхода энергии. Термин «физическая активность» относится к любым видам движений, в том числе во время отдыха, поездок в какие-либо места и обратно или в процессе работы или домашних дел. Физическая активность является важнейшей составляющей здорового образа жизни. Она делает человека более привлекательным, улучшает его здоровье, увеличивает продолжительность жизни. Уровень физической активности для каждого человека индивидуален, и зависит от наследственности, пола, возраста, условий жизни, количества и качества питания. Улучшению здоровья способствует как умеренная, так и интенсивная физическая активность.

Длительность занятий для достижения рекомендованного уровня физической активности зависит от ее интенсивности. При занятиях умеренной физической активностью продолжительность занятий должна быть 30 минут в день, при интенсивной – 20 минут.

ВОЗ рекомендует:

- детям и подросткам: 60 минут ежедневной активности умеренной и высокой интенсивности;
- взрослым людям (18 лет и больше): 150 минут активности умеренной и высокой интенсивности в неделю.

Причины гиподинамии.

Чаще всего эта ситуация вызвана неправильной организацией режима труда и отдыха, особенностями рабочего распорядка:

- преимущественно сидячая или стоячая работа, особенно удаленная;
- боли, вызванные длительным нахождением в вынужденном положении (например, стоя);
- избыточная масса тела, не позволяющая пациенту активно перемещаться;
- семейный образ жизни;
- патологическое увлечение социальными сетями или компьютерными играми, мешающее заниматься спортом;
- наличие вредных привычек и осложнений, которые они вызывают;
- частое пользование личным транспортом и злоупотребление услугами доставки или такси, не оставляющие возможности даже для небольших прогулок до магазина или работы.

Последствия гиподинамии.

Недостаточная физическая активность является четвертым по значимости

фактором риска смерти в мире. Она приводит к 6% всех случаев смерти. По значимости ее превосходят только высокое кровяное давление (13%) и употребление табака (9%). Такой же уровень риска (6%) имеет и высокое содержание глюкозы в крови. Ежегодно из-за недостаточной физической активности умирает примерно 3,2 миллиона человек.

Вероятность смерти недостаточно активных людей на 20-30% превышает вероятность смерти людей, занимающихся физической активностью умеренной интенсивности, по меньшей мере, 30 минут практически каждый день недели.

Недостаточная физическая активность является основной причиной примерно следующих заболеваний:

- 21–25% случаев заболевания раком молочной железы и толстой кишки;
- 27% случаев заболевания диабетом;
- 30% случаев заболевания ишемической болезнью сердца.
- ожирение;
- атеросклероз;
- инсульт, нарушение кровообращения головного мозга;
- заболевания бронхолегочной системы, снижение легочной вентиляции, приводящие к гипоксии;
- инфаркт, ишемическая болезнь сердца, гипертония, застойные явления в органах особенного малого таза;
- остеопороз и остеоартроз;
- искривление осанки и остеохондроз;
- неврозы и депрессии;
- нарушения функций ЖКТ, запоры, воспалительные патологии кишечника;
- снижение иммунитета и частые инфекционные заболевания.

Выделяют несколько основных признаков низкой физической активности, проявляющихся как следствие образа жизни:

- вялость, сонливость;
- плохое настроение, раздражительность;
- общее недомогание, усталость;
- снижение/повышение аппетита;
- нарушение сна, снижение работоспособности.

Профилактика гиподинамии:

- 1) делать перерывы на работе для разминки;
- 2) 1-2 остановки до работы проходить пешком, отказаться от пользования в будни личным транспортом или услугами такси, если это возможно;
- 3) самостоятельно ходить в магазин, если не требуются большие закупки;
- 4) не пользоваться лифтом, подниматься по лестницам;
- 5) делать зарядку или гулять перед сном;
- 6) заниматься активными играми с детьми или домашними любимцами.
- 7) лечебная физкультура;
- 8) аэробные виды спорта – бег, лыжи, скандинавская ходьба;
- 9) растяжка – не требует приложения особых физических нагрузок