

ДВИЖЕНИЕ – ЖИЗНЬ!

Согласно региональному проекту «Здоровая Ярославия», реализующемуся в нашей области в течение 2022 года, каждый месяц посвящен определенной тематике и проходит под своим девизом. Август – месяц профилактики гиподинамии, его слоган – «10 тысяч шагов».

Гиподинамия (Г) – это состояние пониженной активности организма, вызванное отсутствием физической нагрузки у человека. В современной медицине «гиподинамия» – это не заболевание, а синдром, который представляет собой следствие низкой двигательной активности и сидячего образа жизни. Этот синдром называют «болезнью цивилизации», который **может привести к серьезным нарушениям в организме:**

- уменьшению скорости обмена веществ;
- заболеванию сердечно-сосудистой системы;
- заболеваниям опорно-двигательного аппарата, дыхательной системы.

К основным симптомам Г относятся: постоянная усталость и снижение работоспособности, избыточный вес, бессонница и эмоциональная лабильность.

Сегодня развитие технического прогресса привело к тому, что все большее число людей испытывает недостаток движения. По данным Всемирной организации здравоохранения (ВОЗ), каждый четвертый человек на планете ведет малоподвижный образ жизни. В странах с высоким уровнем дохода гиподинамия наблюдается у 26% мужчин и 35% женщин, а в развивающихся странах этот показатель составляет 12% и 24% соответственно. Неблагоприятная ситуация среди подростков: 80% детей в возрасте 11 – 17 лет недостаточно физически активны.

Физическая активность каждого четвертого взрослого человека в мире не соответствует международным рекомендуемым уровням физической активности.

Свой вклад в развитие гиподинамии вносят телевизоры, компьютеры и мобильные телефоны: и дети, и более старшее поколение предпочитают «сидеть в сети» или играть в компьютерные игры, вместо того чтобы выйти на улицу и прогуляться. Мышцы при этом не получают необходимой нагрузки, осанка нарушается, кровеносные сосуды нередко пережимаются. Единственный способ нейтрализовать вредные последствия современного образа жизни и избежать гиподинамии – это регулярная физическая активность.

Физическая активность – это любое движение, которое задействует скелетные мышцы и требует затрат энергии. Речь идет не только о занятиях спортом – учитываются и работа по дому, и прогулки по дороге на работу и с работы, и подвижные игры с детьми. Даже поход по магазинам можно считать физической активностью. Такая регулярная активность позволит сохранить здоровье сердца и сосудов, нормализовать артериальное давление и уровень холестерина, укрепить мышцы и кости. Упражнения снижают уровень тревоги и стресса, улучшают настроение. И, конечно, физическая активность способствует снижению веса. Поэтому для поддержания здоровья необходимо в любом возрасте заниматься физкультурой и спортом, причем **следует соблюдать следующие правила:**

- **регулярность** (достаточно выполнять упражнения 3 – 4 раза в неделю, тогда эффект от занятий будет стойким);
- **систематичность** (систему тренировок должен разработать врач по спортивной медицине, который подберет упражнения и интенсивность нагрузки с учетом особенностей организма. Это поможет достичь желаемого результата и не навредить своему здоровью);
- **адекватность** (перед занятиями следует оценить свои силы). В случаях когда нагрузка от правильно выполненного упражнения кажется чрезмерной или вызывает болевые ощущения, от него следует отказаться. Тренировки надо прекратить, если накануне температура тела поднималась выше 37° С.

В связи с тем что с течением времени в организме происходят определенные изменения, рекомендуемые виды физической активности отличаются для разных возрастных групп.

ВОЗ выделяет **четыре возрастные категории**, для каждой из которых предусмотрены свои нормы и рекомендации по физической активности.

Дети до 4 лет: младенцы до года (30 минут в день интерактивных игр, лежания на животе во время бодрствования), дети 1 – 2 лет (180 минут в день разнообразной физической нагрузки любой интенсивности, включая энергичные игры), дети 3 – 4 лет (180 минут в день различной физической нагрузки любой интенсивности, включая не менее 60 минут энергичных игр).

Детям и подросткам (5 – 17 лет) нужно активно двигаться не менее 60 минут ежедневно, причем большая часть этого времени должна отводиться на азбренные занятия: бег, прыжки, подвижные игры. Чем больше времени ребенок двигается, тем больше пользы это приносит его здоровью.

Взрослые люди (18 – 64 года) должны посвящать физической активности средней интенсивности не менее 150 минут в неделю, высокой интенсивности – не менее 75 минут в неделю. Можно распределить это время на неделю – например, заниматься 30 минут пять раз в неделю (велосипедные или пешие прогулки, занятия спортом, активная работа по дому, подвижные игры с детьми и т.д.). Не менее двух раз в неделю необходимо заниматься силовыми упражнениями. Если же есть проблемы с суставами, стоит уделять время упражнениям на равновесие – не реже трех раз в неделю.

Пожилые люди (65+ лет) должны следовать тем же рекомендациям и обязательно включить в свой режим дня упражнения на равновесие – они помогут избежать падений, особенно опасных в пожилом возрасте. Уровень активности следует подбирать с учетом состояния здоровья. При этом стоит помнить: регулярная физическая активность не только влияет на общее состояние организма, но и помогает справиться с некоторыми заболеваниями.

Рекомендации подходят для всех людей, в том числе имеющих хронические заболевания, не связанные с подвижностью. Дополнительная предосторожность и медицинские рекомендации могут понадобиться беременным и женщинам в послеродовой период, людям с заболеваниями сердечно-сосудистой системы.

Занятия физкультурой и спортом – это вклад в будущее, поскольку лучшим средством борьбы с болезнями является профилактика.

Как сохранить свое здоровье на долгие годы? Для этого нужно лишь немного упорства, воли и желания изменить свою жизнь:

1. Начинайте день с утренней зарядки.
2. Гуляйте на свежем воздухе.
3. Употребляйте 500 г фруктов и овощей ежедневно.
4. Пейте чистую простую воду.
5. Контролируйте массу тела.
6. Регулярно занимайтесь физической активностью:
 - выберите тот вид физической активности, который вам по душе;
 - наращивайте нагрузку постепенно (необходимый для поддержания здоровья минимум физической активности – 30 минут в день);
 - старайтесь проходить в день 10 тысяч шагов (не менее 5 км);
 - каждый день старайтесь играть в подвижные игры с детьми или животными;
 - выполняйте посильную физическую работу на даче или в огороде;
 - приобретите домой недорогой, но эффективный тренажер и занимайтесь на нем ежедневно.
7. Выполняйте назначения врачей, проходите плановые диспансеризации и профилактические осмотры.

Такой новый физический «стиль» жизни обязательно даст свои плоды, даже если сначала он будет даваться вам тяжело, но через неделю-другую активируется система подкрепления в головном мозге, начнут вырабатываться гормоны радости – эндорфины, и физическая работа станет вызывать «чувство глубокого внутреннего удовлетворения».

Будьте здоровы! И помните: физические упражнения могут заменить множество лекарств, но ни одно лекарство в мире не может заменить физические упражнения.

Департамент по социальной поддержке населения и охране труда мэрии города Ярославля

Ярославские медики помогают раненым бойцам Донбасса

Медицинские организации региона организовали акцию в поддержку наших бойцов, которые получили ранения в ходе проведения специальной операции на Украине и сейчас проходят лечение.

■ Анна СВЕТЛОВА

На средства пожертвования больница им. Соловьева закупила необходимые 9 инвалидных колясок и 20 глюкометров с тест-полосками к ним. Ярославский перинатальный центр закупил 8 инвалидных колясок. Все это оборудование пригодится в восстановлении бойцов после перенесенных тяжелых ранений.

– Я хочу отметить, что во все времена помощь воинам, которые жертвовали своими жизнями ради гражданского населения, ради мира и свободы, была в приоритете в нашей стране. Вспомним хотя бы созданный во время Великой Отечественной войны Фонд обороны, куда перечисляли свои зарплаты и рабочие, и труженики села, и врачи. Медики давали клятву Гиппократу и не могут оставаться в стороне от оказания помощи тем, кто в ней сейчас особенно нуждается, – считает директор больницы им. Соловьева Наталья Даниленко. – Мы хотим поддержать ребят, получивших ранения на передовой и восстанавливающих свое здоровье.



Я думаю, что такой посильный вклад поможет и нашим коллегам – военным врачам, выполняющим сейчас свой профессиональный долг.

Акция проходит совместно с Общероссийским народным фронтом. Все переданное медицинское оборудование будет загружено и специальными транспортными средствами доставлено в распределительные центры на юге России,

а уже оттуда помощь отправится в военные медицинские учреждения.

– Идея проекта Общероссийского народного фронта «Все для Победы» очень понятна всем честным людям, которые любят свою страну, – говорит директор перинатального центра Сергей Кирдянов. – Когда мы обсуждали, какую помощь могут оказать медики, оказалось, что в первую очередь раненые нуждаются в каталках. Их мы и закупили. Приятно осознавать, что мы можем быть полезны, пусть и опосредованно, в оказании помощи солдатам, защищающим интересы нашей страны.

О своем участии в акции «Ярославские медики – раненым бойцам» заявила и Центральная городская больница Ярославля, а также госпиталь ветеранов войн. ■

Если погода резко меняется...

Метеозависимые люди физически не способны быстро реагировать на меняющиеся климатические условия и привыкнуть к ним. Такая особенность организма может быть следствием нарушений в функционировании нервной системы, сбоя в работе иммунитета, нарушений в щитовидной железе, перепадов артериального давления.

■ Елена СМЕРНОВА

Людам с гипертонией сложно пережить антициклон, ведь в этой ситуации высокое барометрическое давление провоцирует рост показателя их собственного давления. Особенно тяжело такие погодные изменения сказываются на состоянии пожилых и пациентов с диагностированными заболеваниями сердца и сосудов. Гипотоникам тоже нелегко. У них резкий перепад атмосферного давления способен вызвать обморочное состояние и мигрень.

Если вы относитесь к одной из вышеперечисленных категорий, заранее предпринимайте меры профилактики. Важно знать прогноз погоды, иметь информацию о надвигающемся циклоне или антициклоне, а также ориентироваться на смену атмосферного давления.

При погодных условиях, неблагоприятных для гипотоников, нужно:

- выпивать не менее 2 л воды в день;
- принимать контрастный душ;

- выпить кружку крепкого кофе;
- больше есть овощей и фруктов, содержащих аскорбиновую кислоту и бета-каротин;
- принять средства растительного происхождения для поднятия тонуса и иммунитета: женьшень, зверобой, элеутерококк, грецкие или кедровые орехи;
- помассировать голову и шейно-воротниковую область для снятия болевого синдрома;
- Гипертоникам нужно:**
- ограничить потребление соли, крепких кофейных и чайных напитков;
- включить в рацион фрукты с повышенным содержанием калия;
- минимизировать или вовсе исключить физические тренировки;
- в течение дня делать замеры артериального давления, в случае роста показателей необходимо принять средства с гипотензивным эффектом;
- во время жары стараться находиться в прохладном кондиционированном помещении;
- исключить подъемы на высоту. ■