

Государственное бюджетное учреждение здравоохранения
«Волгоградский областной центр медицинской профилактики», Волгоград

Информационный материал для учащихся старших классов
(16-18 лет)

**НИЗКАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ АКТИВНОСТЬ
КАК ФАКТОР РИСКА
ХРОНИЧЕСКИХ НЕИНФЕКЦИОННЫХ ЗАБОЛЕВАНИЙ**

В сохранении и укреплении здоровья важную роль играют правильное сочетание труда и отдыха, рациональное питание, закаливание организма и физическая активность.

Организм человека устроен идеально и рассчитан на 100-120 лет активной жизни. Но основным условием нормальной жизнедеятельности является активная работа всех его систем и органов. В первую очередь это относится к мышцам, которые составляют 25-40% массы тела. Великий врач древности Гиппократ назвал движение «пищей для жизни», а Плутарх – «кладовой здоровья». Для сохранения и укрепления здоровья мышцы должны систематически работать.

На вопрос «Что это такое – гиподинамия», ответили ещё древние греки (от греч. *huro* – внизу, снизу, под и *dynamikos* – сильный). То есть, гиподинамия – это пониженная подвижность. Есть еще один термин – гипокинезия (от греч. *huro*-и *kinesis* – движение) – уменьшение силы и объема движений.

Гиподинамию – малоподвижный образ жизни – уже давно называют «болезнью цивилизации». В последние годы врачи по-настоящему забили тревогу, ведь гиподинамией стали подвержены не только взрослые, но и дети, а состояние это, не являясь болезнью, тем не менее приводит к серьезным проблемам со здоровьем.

Человек тысячелетиями работал над тем, как облегчить свой быт, изобретая всевозможные приспособления и устройства. Сегодня, чтобы преодолеть расстояние, не нужно идти пешком десятки километров, а для добычи пищи даже не придется прикладывать особых физических усилий. Домашние хлопоты мы с удовольствием доверяем технике: уборку может сделать робот-пылесос, а со стиркой прекрасно справляется стиральная машина. Повседневная жизнь сейчас не требует затрат сил, нужно лишь правильно нажимать кнопки на бытовых приборах.

Автоматизация производства значительно облегчила задачи работающих, и даже те профессии, которые еще недавно требовали физических усилий, перешли в разряд «сидячих».

Жизнь стала комфортной, а основной значимый ресурс – время – существенно экономится при использовании личного транспорта и всевозможных гаджетов. Вместе с тем, этого самого времени и не хватает на пешие прогулки, посещение спортзала, утреннюю зарядку. То есть, экономия времени наносит урон самому важному – здоровью человека.

Еще десятилетие назад дети активно гуляли на улице после занятий в школе, посещали бассейны и спортивные секции. Сейчас досуг многих школьников – компьютер, который есть практически в каждом доме. А ведь гиподинамия у детей еще более опасна, чем у взрослых, так как растущий организм требует адекватной работы мышц, сердца, сосудов, от этого зависит умственная деятельность, развитие интеллекта, способность к дальнейшему обучению.

Все чаще встречающаяся в настоящее время у детей хроническая гиподинамия – следствие неправильного образа жизни и организации режима дня. Проводя много часов за партой, дети устают, а лучшим отдыхом находят компьютерные игры или просмотр телевизора дома, тем более, если родители этому не препятствуют. Дорога из школы домой не добавляет движений, ведь современные мамы и папы забирают детей на автомобиле, а совокупная двигательная активность состоит из движений кистью руки, в которой – авторучка в школьных стенах, компьютерная мышка – дома.

Проблема гиподинамии имеет не только медицинские, но и социальные аспекты, ведь патология, возникающая по причине недостатка движений, требует серьезных затрат на лечение со стороны как самого пациента, так и государства, ограничивает трудоспособность человека и даже становится причиной инвалидизации. Яркий тому пример – сердечно-сосудистые заболевания, все чаще выявляемые у молодых и трудоспособных людей.

Двигательная активность – основной компонент правильной жизнедеятельности и залог здоровья. Достаточная физическая активность необходима для развития мышц, правильной работы всех органов и систем. При активных движениях улучшается доставка крови к органам, усиливается обмен веществ, повышается умственная и физическая работоспособность, развивается выносливость, формируется иммунитет и стрессоустойчивость.

Малоподвижный образ жизни не предполагает активной работы мышц, суставов, усиления обменных процессов, поэтому, даже пролежав или просидев весь день, человек чувствует себя очень усталым, причем, даже больше, чем те, кто активно двигался несколько часов подряд.

Влияние гиподинамии на организм человека огромно. Казалось бы, недостаток движений – не болезнь, а всего лишь внешнее условие, которое, к тому же, не доставляет дискомфорта и даже наоборот – лежать на диване вполне приятно, однако список состояний, которые провоцирует гипокинезия, внушительен:

- атеросклероз;
- излишний вес;
- артериальная гипертензия;
- хроническая ишемия сердца и мозга;
- инсульты;
- эндокринно-обменные расстройства;
- депрессии, неврозы;
- остеохондроз, остеопороз;
- заболевания бронхолегочной системы.

Лишний вес, эндокринно-обменные сдвиги, атеросклероз вызывают артериальную гипертензию, поражение коронарных артерий с дальнейшим

развитием сердечной патологии. Страдает и головной мозг: недостаточный приток кислорода и поражение его сосудов способствуют снижению интеллектуальных возможностей, памяти, внимания, нарушается умственная работоспособность, появляется склонность к невротоподобным расстройствам, бессоннице.

Недостаток двигательной активности приводит к атрофии мышечного аппарата. Гиподинамия сопровождается снижением нагрузки на костный скелет человека, что в сочетании с нарушениями минерального обмена ведет к снижению прочности костной ткани, нарушениям осанки, сутулости, которые негативно влияют на развитие и рост внутренних органов, предрасполагая к различной патологии.

Гиподинамия является одной из причин развития близорукости. Уже давно замечено, что подростки, плохо развитые физически, часто бывают и близоруки. Очень часто, прогрессируя, близорукость приводит к необратимым изменениям и значительной потере зрения.

Наряду с физическим дискомфортом, подростки с недостатком двигательной активности испытывают и массу психологических проблем. Они раздражительны, эмоционально неустойчивы, склонны к апатии, а в ряде случаев дело доходит до серьезной депрессии, вегетативных расстройств, вплоть до панических атак, требующих вмешательства специалиста. Хроническая гиподинамия ухудшает иммунитет, подростки становятся подвержены различным инфекциям, часто болеют простудными заболеваниями.

Несмотря на то, что недостаточная двигательная активность – это не болезнь, малоподвижные люди испытывают ряд негативных проявлений этого состояния:

- чувство усталости, слабость;
- снижение умственной и физической работоспособности;
- быстрая утомляемость;
- плохой сон ночью и сонливость днем;
- раздражительность, частые смены настроения, склонность к апатии;
- снижение или, наоборот, неумеренное повышение аппетита.

К этим проявлениям добавляется увеличение массы тела, патология пищеварительной системы (гастриты, колиты, нарушения работы печени).

Если не задуматься об образе жизни и не принять срочных мер по его нормализации, то к описанным признакам гиподинамии впоследствии присоединятся боли и слабость в мышцах и костях, атрофические изменения мышечной системы. Со временем разовьется значительное ожирение, атеросклероз, гипертония, диабет, ишемическая болезнь сердца – наиболее частые последствия гиподинамии.

Как бороться с гиподинамией?

Все мы знаем, что болезнь легче предупредить, чем лечить, поскольку медикаментозного лечения для гиподинамии не предусмотрено.

Для профилактики гиподинамии необязательно выделять много часов свободного времени или закупать дорогостоящие тренажеры. Меры предупреждения гиподинамии и организации правильного образа жизни доступны всем, просты и не требуют материальных затрат. Главное – желание.

Прежде чем приступить к реализации плана по увеличению доли физической активности в повседневной жизни, стоит отказаться от вредных привычек, самой частой из которых считается курение. Это пристрастие сейчас достаточно распространено среди молодежи, не приветствующей спорт и физическую культуру.

Помимо курения, усугубляет ситуацию и характер питания, поэтому рацион тоже желательно сбалансировать, насытив его витаминами, белком в виде овощей, фруктов, нежирного мяса и рыбы.

Необходимо соблюдать ряд несложных общегигиенических правил:

- между школьными и домашними занятиями проводить полтора часа на воздухе (это восстанавливает работоспособность);
- при выполнении домашних заданий устраивать перерывы на 10–15 минут после каждых 45–50 минут занятий;
- не проводить у телевизора более полутора часов в день;
- следить, чтобы непрерывность чтения художественной литературы не превышала двух часов;
- ложиться спать не позже 22 часов, поскольку учащимся школы нужно спать 9 часов, а дефицит сна весьма вреден.

Вариантами физической нагрузки могут быть утренняя гимнастика или прогулка в парке после школы. Для обеспечения нормальной работы сердца и других внутренних органов необходима как минимум получасовая двигательная нагрузка, например, ходьба пешком не менее 2 км (желательно несколько раз в день). Очень полезны активные игры на свежем воздухе, занятия в спортивных секциях.

Оздоровиться и «подкачать» мышцы можно и дома. В помощь – гантели, эспандер, скакалка, велотренажер, домашний турник. Нехитрые упражнения помогут укрепить мышцы пресса, спины и шеи, полезны отжимания и приседания, которые вообще не требуют наличия спортивного инвентаря.

Очень хорошим занятием для тех, кто решил бороться с гиподинамией, будет посещение бассейна. Плавание стимулирует кровоток, закаляет, укрепляет мышцы, предупреждает остеохондроз и, вместе с тем, очень безопасно, ведь риск травм при плавании минимален. Кроме того, вода благотворно действует на нервную систему, успокаивает, снимает стресс.

Гиподинамия – серьезная проблема современности, но с ней нужно и можно бороться. К счастью, в моду постепенно входит здоровый образ жизни, где нет места вредным привычкам, все чаще на улицах можно встретить «бегунов», велосипедистов, людей, занимающихся «скандинавской ходьбой». Человечество осознало проблему и пытается с ней бороться, а это вселяет надежду, что физическая культура станет неотъемлемой частью повседневной жизни и поможет избежать проблем со здоровьем и сейчас, и в последующем.