

Краевое государственное бюджетное учреждение здравоохранения «Норильская межрайонная больница № 1»

«ГИПОДИНАМИЯ – болезнь 21 века».

Гиподинамия, это ослабление мышечной деятельности, обусловленное сидячим образом жизни и ограничением двигательной активности.

Человек изначально был рассчитан природой на повышенную двигательную активность. Некоторые исследователи утверждают, что в 21 веке физическая нагрузка уменьшилась приблизительно в 100 раз по сравнению с предыдущими столетиями.

Основные причины развития гиподинамии:

- ✓ слишком малоподвижный образ жизни
- ✓ чрезмерное использование транспорта
- ✓ слишком продолжительный постельный режим
- ✓ длительная статическая нагрузка, особенно у школьников
- ✓ недостаточные занятия спортом.

Гиподинамия особенно опасна в детском возрасте. Она наблюдается часто у школьников, слишком перегруженных учебными программами. Именно у них гиподинамия отрицательно влияет на развитие опорно-двигательного аппарата, сердечно-сосудистой, дыхательной, эндокринной и других систем, задерживает формирование организма.

Дети, особенно подростки, мало гуляют на улице, потому что проводят свободное время, играя в компьютерные игры, смотря, лежа на диване, телевизор или общаясь со сверстниками в соцсетях, очень интересно. Взрослые, также подвержены этому.

Гиподинамия достаточно распространенное состояние, которое сопровождается большим количеством весьма разнообразных симптомов и приводит к различным нарушениям функционального состояния человеческого организма. Гиподинамия проявляется в виде атрофии мышц и костей, нарушения в них обмена веществ, уменьшения количества кальция в костях, что становится причиной частых переломов. У людей при гиподинамии отмечаются такие симптомы как частые головные боли, чрезмерная нервозность, повышенная возбудимость, неврастения, бессонница, астенические состояния, общая усталость, понижение работоспособности. Ухудшение кровоснабжения мозга приводит к ослаблению памяти, снижается внимание, нарушается координация движений, увеличивается время мыслительных операций. Ещё одним довольно частым признаком гиподинамии является повышение аппетита, это может вести к ожирению, развитию атеросклероза, гипертонии и другим заболеваниям сердца и сосудов. Длительное сидение вызывает снижение глубины дыхания, понижается обмен веществ организма, происходит застой крови в нижних конечностях.

Основные правила профилактики гиподинамии:

- ✓ Ежедневно выполняйте утреннюю зарядку в течение не менее чем 30 минут (стандартная школьная зарядка)

- ✓ Совершайте вечернюю прогулку в течение не менее чем 20 минут
- Предпочитайте шопинг пешком
- ✓ Запишитесь в какую-либо секцию (танцы, бассейн, просто занятия в тренажерном зале)
- ✓ Откажитесь от вредных привычек (курение, нерациональное и нездоровое питание)
- ✓ Включите в рацион своего питания как можно больше фруктов, овощей и меда, не забывая увеличить объем потребляемой жидкости (соки, компоты, супы и минеральные воды). Очень хорошо тонизирует организм зеленый чай.

Помните, что любая физическая нагрузка должна быть посильной и разумной. Условия для всего этого есть у каждого, нужно лишь правильно этим воспользоваться.

Каждый человек может иметь хорошее здоровье, нужно лишь немного упорства, воли и желания изменить свою жизнь.