

Гиподинамия.

В эпоху индустриализации и прогресса, всеобщей компьютеризации, автоматизации и интернета, роль физических нагрузок на человеческий организм сокращается. Цивилизация, из блага человека, нередко превращается в его противоположность и порождает такое серьезное заболевание, как гиподинамия.

Гиподинамия – это ограничение двигательной активности, приводящее к нарушениям функций организма (опорно-двигательного аппарата, кровообращения, дыхания, пищеварения).

С каждым годом гиподинамия нарастает и превращается в социальное явление, которое называют «болезнью цивилизации». Городское население подвержено этому недугу больше, чем сельское. Гиподинамия может быть связана с заболеванием, особенностями образа жизни, профессиональной деятельностью, длительным постельным режимом и т.д.

У детей школьного возраста гиподинамия нередко связана с нерациональным распорядком дня ребенка, перегрузкой учебной, вследствие чего остается мало времени для прогулок, игр, занятий спортом, чрезмерным увлечением компьютером или другими играми, связанными с сидячим образом жизни. Проявлениями гиподинамии могут быть постоянная слабость, сонливость, хроническая усталость.

Чем опасна гиподинамия? Без работы мышцы слабеют и постепенно атрофируются, уменьшаются сила и выносливость, нарушается деятельность нервной системы и обмен веществ. С течением времени из-за гиподинамии могут нарастать изменения со стороны опорно-двигательного аппарата, сердечно-сосудистой системы (ишемическая болезнь сердца, артериальная гипертензия), расстройства дыхания и пищеварения, цепь эндокринных нарушений (ожирение). Снижение двигательной активности в среднем и пожилом возрасте может ускорить старение организма. В результате недостатка движений, сидячего образа жизни преждевременно возникает слабость и дряблость мышц, нарушается общее и мозговое кровообращение. Все эти изменения, в конечном итоге, приводят к уменьшению продолжительности жизни.

Особенно опасна гиподинамия в раннем детском и школьном возрасте. Она задерживает формирование организма, отрицательно влияет на развитие опорно-двигательного аппарата, сердечно-сосудистой, эндокринной и других систем. Существенно снижается сопротивляемость к возбудителям инфекционных болезней: дети часто болеют, заболевания могут приобретать хроническое течение. Малая подвижность школьников и длительное пребывание в однообразной позе за столом в школе и дома могут вызвать нарушение осанки, сутулость, деформацию позвоночника; так называемый мускульный голод у детей может приводить к более выраженным нарушениям функций, чем у взрослых, к снижению не только физической, но и умственной работоспособности.

Ученые пришли к выводу, что даже 30-минутная ежедневная физическая нагрузка с рациональным питанием способны значительно снизить риск возникновения ожирения и других сопутствующих заболеваний у людей, ведущих сидячий образ жизни.

Предупредить гиподинамию в повседневной жизни помогают ежедневная утренняя зарядка, производственная гимнастика, занятия лечебной физической культурой и спортом, физический труд, пешие и велопогулки и т.п.

Чтобы уберечь себя от множества болезней, связанных с гиподинамией, достаточно просто ежедневно проходить пешком 2 км или подниматься на пятый этаж без лифта, или просто делать утреннюю зарядку. Люди, выполняющие необходимый объем двигательной активности, лучше выглядят, здоровее психически, менее подвержены стрессу и напряжению, лучше спят, у них меньше проблем со здоровьем.

Спасение от гиподинамии и многих серьезных сопутствующих болезней – под силу каждому здоровому человеку!

Заведующий отделом
общественного здоровья
УЗ «Могилевский зональный
центр гигиены и эпидемиологии»
28-36-04

С.Г.Мотовилова