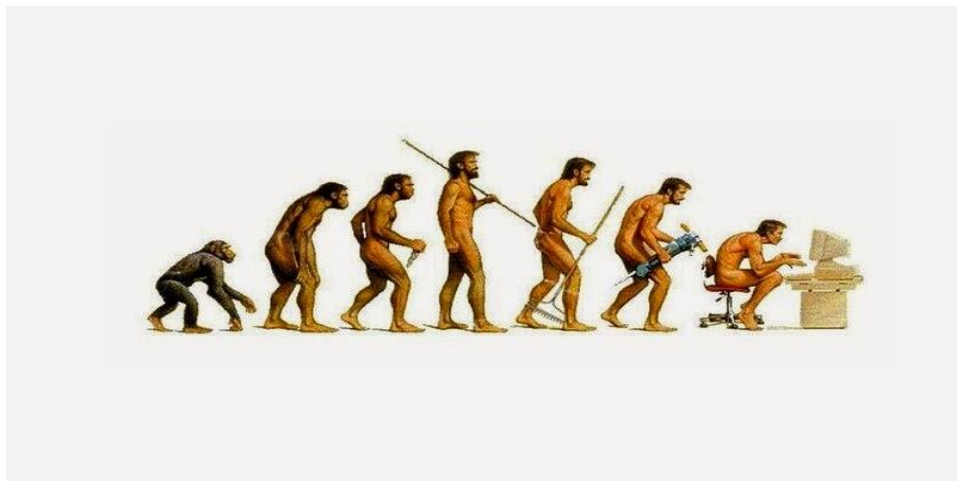


## Вся правда о гиподинамии



**Гиподинамия** – это результат малоподвижного образа жизни, который приводит к патологическому состоянию почти всех функций в организме человека. Отдельного диагноза «гиподинамия» нет, - это понятие многокомпонентное.

На сегодняшний день это заболевание является очень распространенным, что обусловлено множеством причин, в том числе и стремительным развитием технического процесса, значительно облегчающего физический труд.

Большинство людей работает в сидячем положении, а после работы едет домой и ложиться на диван перед телевизором, или садится за компьютер. У современного человека всё меньше времени остается на спортзал, пробежки и занятия спортом.

Усугубляет процесс неправильное питание, которое насыщено большим количеством неблагоприятных компонентов и практически не содержит растительных продуктов, витаминов и питательных веществ. Фаст-фуд, сладкие напитки, спиртное и отсутствие сбалансированного насыщения организма проявляется в прогрессировании гиподинамии.

Проблема в современном обществе, приводящая к гиподинамии, вредна не только для жизненно важных функций человеческого организма, но может провоцировать и психоэмоциональные отклонения, депрессивные состояния, неврозы.

Основные причины гиподинамии: автоматизация производств; урбанизация; большое количество профессий, на которых нужно сидеть; технический прогресс, применяемый в быту; отсутствие активного отдыха, с преимуществом лежанием перед телевизором, или компьютерными играми; постоянная езда в автомобилях и т.д.

В большинстве случаев, у человека, проживающего в большом городе, двигательная активность мала, на фоне продолжительных отрезков сидения. Как пример, передвижение человека происходит от его кровати до ванной, после чего до кухни, а после к своему авто. Всю дорогу к офису человек сидит в машине, после этого поднимается на нужный этаж на лифте и сидит на работе. Вечером все происходит в обратном порядке. Как видим, двигательная активность просто мизерна.

### Чем же опасна гиподинамия?

- Нарушение циркуляции крови. При малой подвижности, взаимодействие крови с мышцами нарушается, вследствие замедления кровообращения. Это приводит к тому, что из мышц не выводятся, в достаточном количестве, продукты распада. Появляются болевые ощущения в мышцах, преимущественно, в шейном отделе и спине. Слабость мышц спины влечет к нарушению осанки и проблеме с позвоночником. Помимо этого, последствием малоподвижного образа жизни является гипотрофия мышц (ослабление), а костные ткани становятся ломкими, под воздействием сбоя обменных процессов;

- Снижение потребляемых калорий. Так как человек расходует меньше сил при гиподинамии, то калории потребляются организмом в меньшей мере, а аппетит остается прежним. Это приводит к чрезмерному скоплению жира, и быстрому набору лишнего веса. Избыточный вес и ожирение влечет к увеличению показателей артериального давления и увеличивает риск прогрессирования сахарного диабета. Также, происходит повышенное оседание холестериновых отложений на стенках сосудов, что увеличивает риск инфаркта, или инсульта, что могут повлечь скоростижную смерть;

- Утрата компенсаторных возможностей сердца и сосудов приводит к тому, что организм привыкает к спокойствию и не в силах спокойно переносить внезапные нагрузки. Наиболее распространенным признаком является одышка, проявляемая уже через несколько метров после пробежки;

- Варикоз и недостаточность вен. Прогрессирует при поражении клапанного аппарата глубоких вен, которые возвращают кровь обратно в полость сердца;

- Геморрой и хронический запор возникают достаточно часто при гиподинамии. Сокращения кишечника, в значительной мере, зависят от движения мышц брюшной полости, так как кишечник локализуется именно там. Частые движения прессом приводят к массажным действиям на него, что способствует улучшенному кровообращению.

- Нарушение нервной системы. Для нормальной работы нервной системы необходима регулярная передача сигналов от мышц к непосредственно нервной системе. При отсутствии подвижности появляется агрессивность, потеря сна, депрессивные состояния, вялость, недомогание и раздражительность. Со временем происходит нарушение памяти и внимания;

- Патологии дыхательной системы. Отмечается понижение всех основных характеристик глубокого дыхания – снижается предельная вентиляция легких, а также объем вдоха и выдоха. Такие состояния влекут к застойным явлениям в легких, нарушению газообменных процессов и способствуют прогрессированию хронических патологических состояний легких.

*Помните: все последствия гиподинамии ведут к ухудшению качества и продолжительности жизни. Люди, которые мало двигаются, имеют характерные признаки: ощущение усталости; понижение интеллектуальной и физической деятельности; малая физическая выносливость; потеря сна ночью и сонливость в дневное время; агрессивность; постоянные перемены*

*настроения; безразличие к происходящему вокруг; снижение или наоборот зверский аппетит.*

*Лечение гиподинамии медикаментозными препаратами не предусмотрена.*

***Основное в борьбе с гиподинамией - соблюдение профилактических мер!*** Обогащайте свою жизнь физической нагрузкой.

Начинайте каждое утро с зарядки. Всего лишь 15 минут несложных упражнений в день. Например, поприседайте, отожмитесь, сделайте пару выпадов, растяжку, аэробные движения, попрыгайте на скакалке.

При сидячих или стоячих условиях труда, каждые два часа делайте 15-минутную зарядку: сделайте круговые движения головой, проведите гимнастику для глаз, произведите наклоны туловища. Заведите привычку подниматься и спускаться по ступенькам, откажитесь от лифта. Приучите себя к пешим прогулкам по городу.

**Будьте здоровы!**

*Подготовила врач клинической лабораторной диагностики  
(заведующий) КДЛ УЗ «Гродненский областной эндокринологический  
диспансер» Амброжевич А.Р.*