

## Профилактика гиподинамии

**Гиподинамия** — нарушение функций организма (опорно-двигательного аппарата, кровообращения, дыхания, пищеварения) при ограничении двигательной активности, снижении силы сокращения мышц.



Малоподвижный образ жизни не является самостоятельным заболеванием, поэтому возникающие проявления говорят о начальной стадии развития патологий органов и систем организма. Чтобы мышцам поддерживать адекватный уровень силы сокращений и эффективно отвечать на возникающие раздражители, им необходимо обеспечивать постоянную нагрузку. Без нее волокна начинают атрофироваться, проводимость нервных импульсов ухудшается, и, как следствие, сократимость мышцы снижается. Это относится не только к скелетным мышцам, но и к сердцу: «насос» перестает адекватно перекачивать кровь по организму, вызывая гипоксию органов и тканей.

**Далее возникшие признаки гиподинамии могут быть следующими:**

слабость, усталость, быстрая утомляемость, снижение работоспособности; снижение аппетита или чрезмерное повышение, увеличение индекса массы тела (набор веса); нарушения сна — как постоянная сонливость, так и бессонница, которые иногда могут чередоваться; нарушение менструального цикла или эрекции; психоэмоциональные расстройства; головные боли; ухудшение памяти и концентрации внимания; нарушения работы желудочно-кишечного тракта; появление одышки во время незначительных физических упражнений; бледность и сухость кожи; появление морщин и целлюлита; образование «мешков» под глазами.

### Профилактика

**Основной профилактикой является физическая культура.**

- Больше ходить пешком — на работу, в университет, в школу.
- Утром делать разминку на основные группы мышц — это тонизирует и настраивает на работу.

- Будет полезна 10-минутная ежедневная вечерняя пробежка (которая, кстати, идеальна для похудения).
- Откажитесь от лифта! Ежедневный подъём по ступенькам не только укрепит сердечную мышцу, но и обеспечит организм необходимой физической нагрузкой.
- Шопинг. Соедините приятное с полезным. Ходьба пешком и тяжелые сумки сделают своё дело.
- Бросайте курить! И злоупотреблять алкоголем. Вообще по возможности откажитесь от вредных привычек, мешающих нормальному функционированию систем организма.
- Запишитесь в бассейн: плавание дает необходимую нагрузку на все группы мышц. Если нет желания или навыка плавания, проводите свой досуг в тренажёрном зале, на танцах, йоге (можно заниматься дома, имея только коврик и немного свободного пространства).
- Используйте приложения-шагомеры на смартфонах. Такие программы позволяют подсчитывать количество шагов за день, благодаря которым у человека появляется желание ежедневно бить свой предыдущий рекорд, проходя всё больше и дальше.
- Начните правильно питаться. И не с понедельника, а прямо сейчас. Пейте больше воды, зеленый чай, свежевыжатый сок. Рациональное питание не только улучшит ваше самочувствие, укрепит здоровье, но и продлит жизнь.
- Важный компонент здорового образа жизни – природные силы, например, солнце. Поэтому летом проводите умеренное количество часов на солнце, не сидите дома.
- Необходимо соблюдать режим труда. Не стоит переусердствовать в выполнении работы, особенно если это сопряжено с сильными переживаниями.

- Нормализуйте режим сна. Начните засыпать и просыпаться в одно и то же время. 8-часовой сон обеспечит Ваш организм отдыхом и восстановленным иммунитетом. Но не злоупотребляйте. Долгий сон может вызвать переутомление, и организм потеряет драгоценные силы.
- Начните закаливаться! Это повысит сопротивляемость организма к вирусам и укрепит иммунитет. Найдите наиболее оптимальный способ закаливания лично для Вас: это может быть контрастный душ, моржевание (купание в ледяной воде), обтирание. Популярное и не требующее усилий средство закаливания – хождение босиком. Благодаря нему можно не только исправить форму стопы, но и, стимулируя биологические точки, осуществлять профилактику инсульта и инфаркта.

*Материал подготовила помощник врача-гигиениста СЭО Сорочинская У.Ю.*