

ЗДОРОВЬЕ И ДВИЖЕНИЕ НЕРАЗДЕЛИМЫ

«Ничто так не истощает и не разрушает человека,
как продолжительное физическое бездействие»

Аристотель

Великий древнегреческий врачеватель Гиппократ, который прожил более 90 лет, утверждал: «Гимнастика, физические упражнения, ходьба должны прочно войти в повседневный быт каждого, кто хочет сохранить работоспособность, здоровье, полноценную и радостную жизнь».

Ходьба, бег, физкультура во все века способствовали сохранению и восстановлению здоровья. Будем двигаться, или безропотно отдадим себя разрушающему действию дряхления – решать нам.

Посмотрите вокруг себя: многие ли знакомые вам люди ходят на работу и с работы пешком? Многие ли гуляют перед сном? А кто из них хотя бы 15 минут отводит утром зарядке?

Афоризм "Движение – это жизнь" должен прочно войти в наше сознание. Попробуйте хотя бы на месяц объявить войну всему, что мешает вам двигаться. Смотрите на лифт как на своего личного врага, воспринимайте кресло перед телевизором коварным искусителем, уносящим ваше здоровье. Пройдите мимо автобусной остановки и полчаса пройдите бодрым шагом – это будет ваша маленькая победа над немощью. В воскресенье предпочтите дивану физический труд на даче, прогулки на природе.

Собственно говоря, физическую активность воспринимайте как часть своей повседневной жизни. По данным Всемирной организации здравоохранения дефицит физической активности – это второй по важности после табакокурения фактор риска многих заболеваний. Он повышает общие показатели смертности, удваивает риск сердечно-сосудистых заболеваний, диабета и ожирения, а также существенно повышает риск развития артериальной гипертензии, липидных нарушений, рака толстой кишки, остеопороза, депрессии, чувства тревоги.

Физическая активность ассоциируется со следующими положительными аспектами: снижение на 50% риска развития ишемической болезни сердца, диабета или ожирения; снижение на 30% риска развития гипертонической болезни; сохранение костной массы и таким образом защита от остеопороза; улучшение координации, подвижности, силы и выносливости; повышение чувства уважения к себе, улучшение общего психологического благополучия.

Формирование с раннего детства привычки к физической активности имеет большое значение с точки зрения стимулирования активного образа жизни во взрослом возрасте, и люди, которые были подвижными в начале жизни, как правило, остаются физически активными и на дальнейших её этапах.

Регулярная умеренная физическая активность может замедлить угасание функций организма и сократить показатели развития хронических патологий, как у здоровых, так и у хронически больных лиц пожилого возраста. Здоровые люди могут заниматься почти всеми видами физической активности, если они не требуют чрезмерного напряжения. Начиная с 50 лет, польза от регулярной физической активности, прежде всего, заключается в предупреждении, минимизации и обращении вспять множества физических, психологических и социальных рисков, которые часто связаны с процессом старения организма. Ходьба и езда на велосипеде способствуют укреплению мышц нижних конечностей, что, в свою очередь, снижает среди пожилых людей риск травматизма в результате падения.

Каждый человек имеет большие возможности для укрепления и поддержания своего здоровья, для сохранения трудоспособности, физической активности и бодрости до глубокой старости.

Статистика, исследования, наблюдения, да и просто здравый смысл свидетельствуют о неопределимом положительном влиянии физической культуры на организм человека, и, следовательно, на продолжительность человеческой жизни.

Заведующий отделом
общественного здоровья
УЗ «Могилевский зональный
центр гигиены и эпидемиологии»
23-18-49

С.Г.Мотовилова