

ГИПОДИНАМИЯ — БОЛЕЗНЬ 21 ВЕКА

Жизнь современного человека стала более комфортной и удобной, чем раньше. Технический прогресс заметно облегчил нашу жизнь: разнообразный транспорт довозит нас до нужного места, автоматизированная бытовая техника все делает за нас. В результате наше тело, находясь большую часть времени в покое, начинает терять свою легкость и гибкость, провоцируя развитие широкого круга неинфекционных заболеваний. В общем, **гиподинамия** — болезнь современного человека.

Основные *факторы риска гиподинамии*:

- ограничение двигательной активности организма,
- недостаток движения,
- малая нагрузка на мышцы.

Для полноценной и стабильной работы организму необходима активность, движение, нагрузка на мышцы, насыщающие организм кислородом. Именно это является залогом хорошего самочувствия и крепкого здоровья человека.

Основные *причины развития гиподинамии*:

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

Основные *симптомы гиподинамии*:

- вялость
- сонливость
- общее недомогание
- снижение аппетита
- снижение работоспособности
- бессонница.

Наиболее часто регистрируемые последствия гиподинамии:

Отсутствие своевременных мер профилактики гиподинамии приводит в дальнейшем к развитию разнообразных серьезных нарушений, таких как:

- ✓ вегето-сосудистая дистония
- ✓ снижение силы и выносливости мышц
- ✓ нарушение кровоснабжения различных органов и тканей
- ✓ снижение работоспособности мозга из-за нарушения питания
- ✓ атрофия тканей
- ✓ развитие ожирения из-за эндокринологических нарушений.

Что следует предпринять, чтобы обезопасить себя от неблагоприятных и нежелательных последствий?

Безусловно, главное правило заключается в повышении уровня физических нагрузок, объема и длительности двигательной активности, частоты и продолжительности прогулок на свежем воздухе.

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
- Весьма кстати будут ежедневные десятиминутные пробежки
- Предпочитайте шоппинг пешком
- Полезны занятия каким-нибудь физическим трудом на свежем воздухе (например, поколоть дровишки на даче или прополоть грядку с клубникой)
- Целесообразно приобрести себе недорогой, но эффективный тренажер (велo, можно даже купить простую скакалку)
 - 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.

В общем, нужно просто вести здоровый образ жизни и быть всегда в тонусе!

Подготовила ассистент кафедры гигиены детей и подростков Е.И. Чумакова