

Сердце скажет тебе СПАСИБО!

ПОЧЕМУ ТАК ВАЖНО БЫТЬ ФИЗИЧЕСКИ АКТИВНЫМ?



- Регулярные физические нагрузки снижают риск развития и облегчают течение сердечно-сосудистых заболеваний.
- Улучшается баланс потребления и расхода энергии, снижается масса тела.
- Снижается риск развития сахарного диабета.
- Снижается потеря костной ткани (защита от остеопороза).
- Улучшается психологическая тренированность (повышается настроение, уходит стресс и усталость).

ВАЖНО! Если у человека с заболеванием сердца нет противопоказаний к тренировкам, он может постепенно повышать свою двигательную активность под наблюдением врача.

Малоподвижный образ жизни является фактором риска развития болезней сердечно-сосудистой системы:



- Значительно повышается чувствительность к нервно-эмоциональным перегрузкам: мышца сердца, не получая необходимой физической нагрузки, постепенно теряет способность быстро реагировать на них.
- Нарушается обмен веществ, приводящий к общему атеросклерозу и, как следствие, к гипертонической болезни, инфаркту и инсульту.

Физическая активность, главным образом ее аэробная составляющая, — это мощнейший генератор здоровья, работа которого зависит только от вашего желания и воли.



ИСПОЛЬЗУЙТЕ ДЛЯ ДВИЖЕНИЯ ЛЮБУЮ МИНУТУ!

- Три раза в день по 10 минут: встаньте с кресла, распрямитесь и походите. Поднимайтесь по лестнице пешком, вместо того чтобы пользоваться лифтом. Попробуйте пройти часть пути на работу или с работы пешком.
- Выходите из транспорта на 1–2 остановки раньше.
- Вместо того, чтобы говорить с коллегами по телефону, не поленитесь сходить к ним.
 - Если вы привыкли ездить на машине, то старайтесь парковать ее дальше, чтобы пройти лишние 200–300 метров.
 - Играйте в активные игры с детьми.
 - Прогуливайтесь по магазинам, не используя транспорт.
 - Выполняйте посильную работу на даче.
 - Чаще бывайте на природе.

ВАЖНО! Необходимо контролировать интенсивность нагрузки по пульсу.

КАК ИЗМЕРИТЬ ПУЛЬС?

Поверните руку ладонью вверх. Другой рукой обхватите кисть так, чтобы большой палец поддерживал кисть снизу, а 3 пальца (указательный, средний, безымянный) лежали на лучевой артерии, у основания большого пальца.

Нащупав лучевую артерию, прижмите ее, и Вы почувствуете пульсовую волну как удар, толчок, движение или увеличение объема артерии. Посчитайте количество ударов в течение 1 минуты (или 30 секунд и умножьте на 2).



Максимальная частота сердечных сокращений (МЧСС) для здорового человека
МЧСС = 220 - ваш возраст.

Пульс на высоте нагрузки не должен превышать 55–70 % от максимального возрастного пульса, а продолжительность времени восстановления должна быть не более 10 минут. При значительной интенсивности физической нагрузки пульс – не более 70–85% МЧСС.

Для получения общей пользы для здоровья взрослые должны заниматься умеренной физической активностью (ФА) не менее 150 минут в неделю или интенсивной – не менее 75 минут в неделю, или эквивалентным сочетанием видов ФА.

Длительность одного занятия должна быть не менее 10 минут. Виды ФА могут быть различными, от ежедневных обычных физических нагрузок (ходьба, езда на велосипеде, работа в саду и др.) до специальных занятий физкультурой или спортом, или могут сочетать те и другие.

ВАЖНО ПОМНИТЬ О ПРОТИВПОКАЗАНИЯХ!

Возможные осложнения при физических нагрузках в основном делятся на сердечно-сосудистые и травмы опорно-двигательного аппарата. Противопоказания к физическим тренировкам должен определить врач, ознакомившись с анамнезом и жалобами пациента, данными обследования (общий анализ крови, мочи, ЭКГ, флюорография, ЭхоКГ сердца, при необходимости тест с физической нагрузкой).

Больные ишемической болезнью сердца и с артериальной гипертензией при регулярных занятиях физкультурой должны систематически консультироваться с врачом.

Несмотря на мощное развитие лекарственной терапии, дозированная физическая нагрузка остается универсальным методом профилактики ишемической болезни сердца, артериальной гипертензии, ожирения и других заболеваний.

Подробнее
на портале
«ЗОЖ 55»



Министерство здравоохранения Омской области
ОБЛАСТНОЙ ЦЕНТР МЕДИЦИНСКОЙ ПРОФИЛАКТИКИ