



Інформаційний бюлетень

Гіподинамія - хвороба нерухомого способу життя

Гіподинамія – хвороба нерухомого способу життя. Її часто і виправдано називають «хворобою XXI століття». Технічний прогрес подарував нам безліч комфортних винаходів. Ми пересуваємося по вулиці не пішки, а на авто, подорожуємо не пішохідними маршрутами, а на літаках і поїздах, піднімаємося на верхні поверхи на ліфтах, а не по сходах. Фізичну роботу за нас робить виробничий конвеєр, будинки оточують турботою побутові прилади. У сучасної людини немає нагальної потреби багато рухатися. Це допомагає нам відчувати комфорт, і в той же час – прирікає на малорухливість.

Симптоми недуги проявляються поступово. Виявити їх наявність не складає труднощів, прогресуючи, вони стають більш вираженими.

До симптомів гіподинамії відносять

- постійну втому
- підвищену нервозність без видимої на те причини
- безсоння
- головний біль різного ступеня інтенсивності;
- зниження працездатності
- часті переломи
- ожиріння
- порушення ерекції



При прояві зазначених симптомів слід якомога швидше звернутися до лікаря. Гіподинамію на ранніх стадіях її прогресування вилікувати не складе труднощів, але якщо вона продовжить розвиватися, то усунути її наслідки буде непросто.

Основні фактори розвитку гіподинамії:

- обмежена рухова активність
- недостатнє рухове і силове навантаження на м'язи

Основні форми патології є:

- гіпокінезія – недолік різноманітних рухів
- гіпоергія – нестача рухової активності в обсязі і кількості, зниження реактивності.

Діагностика гіподинамії

Якщо проявилися симптоми патології, необхідно відвідати лікаря для проведення діагностики.

Діагностика гіподинамії базується на даних, отриманих при проведенні збору скарг і анамнезу. З метою з'ясування тяжкості ускладнень вдаються до об'єктивного огляду пацієнта, а також інструментальних (ЕКГ, рентгенологічне дослідження, ультразвукова діагностика, комп'ютерна томографія та ін.) та лабораторних (загальний аналіз крові та сечі, біохімічний аналіз крові та ін) досліджень. Це необхідно, тому що *симптоми гіподинамії не є специфічними і можуть вказувати на прогресування інших недуг.*

У разі виявлення патології, провести більш глибоку діагностику і негайно приступити до лікування. Курс лікування розробляється, виходячи зі ступеня розвитку хвороби, а також загального стану пацієнта.



Інформаційний бюлетень

Перед тим як проводити лікування захворювання, необхідно усунути справжню причину, яка і привела до гіподинамії.

План лікування, зазвичай, спрямований на усунення наслідків патології (ожиріння, підвищення артеріального тиску, статевої дисфункції та ін.).

Причини розвитку гіподинамії

- сидячий образ життя
- зловживання транспортом
- тривалий постільний режим через хворобу
- звичка залежуватися в ліжку після пробудження
- нехтування спортом
- тривалі статичні навантаження (у школярів, студентів, офісних робітників).
- комп'ютерні ігри
- зловживання переглядом телепередач

Профілактика

Незалежно від віку, при появі будь-яких ознак гіподинамії потрібно вранці робити зарядку. Почніть з 10 хвилин, поступово збільшуючи тривалість до 30-40 хвилин, сюди можна включати спортивну ходьбу, пробіжку, розтяжку, стрибки на скакалці.

Ввечері треба гуляти як мінімум 20 хвилин, це краще робити, звичайно ж, в парку або в лісі, а не біля автостради.

Важливо відмовитися від шкідливих звичок, які погіршують стан організму і викликають все менше бажання рухатися.

Корисне активне заняття фізичною працею перебування на свіжому повітрі. Тому краще частіше бувати на дачі або

городі. Допоможе і розбивка клумби під вікнами багатопверхівки, якщо ви живете не в приватному будинку і не маєте дачі.

Можна купити додому тренажер. Підійде і звичайна скакалка, яка набагато дієвіше бігових доріжок.

Ще один варіант лікування і профілактики гіподинамії: аеробіка, танці, тренажерний зал, відвідування басейну, бойові мистецтва – це може бути будь-яка секція зі значною руховою активністю.

Пийте тонізуючий зелений чай і трав'яні та ягідні настої вранці, щоб отримати достатній заряд енергії.

Почніть робити те, чого ви раніше не робили, і організм скаже вам спасибі.

