

Гиподинамия и ее влияние на здоровье.

Цель данной презентации: дать определение распространенному недугу 21-го века ГИПОДИНАМИИ, указать причины его возникновения, обозначить опасность данного заболевания и раскрыть методы профилактики.



Что такое гиподинамия

- Гиподинамия (пониженная подвижность) — нарушение функций организма при ограничении двигательной активности, обусловленное образом жизни, профессиональной деятельностью, длительным постельным режимом, пребыванием человека в условиях невесомости (длительные космические полеты) и т.п.
- Гиподинамия является следствием освобождения человека от физического труда, её ещё иногда называется «болезнью цивилизации»



Причины возникновения гиподинамии

Снижение физической активности

- Снижение физической активности довольно распространенное явление в наше время, оно связано со множеством причин: в том числе и достижения технического прогресса, которые делают более комфортной жизнь человека
 - Лифты
 - Автомобили
 - Средства связи (люди общаются друг с другом, не вставая с диванов)
 - Доставка продуктов
 - Телевидение
 - Бытовые приборы (стирка, уборка, мытье посуды, приготовление пищи)
- Снижение физической активности так же может быть связано с получением травм и с прочими заболеваниями, препятствующими активному образу жизни.
- Сидячая работа (программисты, менеджеры и т. д.) так же может стать причиной гиподинамии

Причины возникновения гиподинамии

Другие причины, влияющие на снижение активности

- Психоземotionalное состояние человека
- Несоблюдение режима сна и бодрствования
- Неправильное питание
- Вредные привычки
- Низкая популярность в кругу общения спорта и здорового образа жизни

Симптомы гиподинамии

Вялость, сонливость

Плохое настроение, раздражительность

нарушение сна, снижение работоспособности.

Общее недомогание, усталость

Нарушение аппетита

Заболевания, связанные с гиподинамией

Подобные симптомы периодически может ощущать практически каждый человек, но мало кто связывает их с гиподинамией. Поэтому при появлении перечисленных признаков следует задуматься, достаточно ли времени вы уделяете физическим тренировкам. Длительное снижение физической активности приводит

- к атрофическим изменениям в мышцах, костной ткани
- нарушается обмен веществ
- снижается синтез белка
- Гиподинамия крайне неблагоприятно сказывается на работе головного мозга:
 - возникают головные боли
 - бессонница
 - люди становятся эмоционально неуравновешенными.
 - ухудшаются мыслительные процессы, память и концентрация внимания.
- Еще один из признаков гиподинамии – повышение аппетита, в результате чего увеличивается количество потребляемой пищи.
- Сниженная физическая активность и чрезмерное питание могут довольно быстро привести к развитию ожирения, что способствует возникновению нарушений жирового обмена и атеросклероза
- Известно, что наличие атеросклероза значительно повышает риск возникновения сердечно-сосудистых заболеваний
- Этому способствует и повышение ломкости кровеносных сосудов, что также является следствием нарушения обмена веществ.

Лечение

- В некоторых случаях – консультация специалиста
- Изменение образа жизни
- Постепенное увеличение физической активности
- Занятия спортом
- Изменение режима питания
- Подбор комплекса витаминов и минералов
- Наблюдение за самочувствием

Профилактика

- Соблюдение правильно составленного распорядка дня
- Сбалансированное и режимное питание
- Гимнастика, физкультура
- Прогулки на свежем воздухе
- Физический труд
- Активный образ жизни и позитивное мышление

Отмечено, что уже через 2 недели после начала занятий со среднеинтенсивной физической нагрузкой улучшается не только общее физическое самочувствие, но и настроение.
Будьте здоровы и помните – В ЗДОРОВОМ ТЕЛЕ – ЗДОРОВЫЙ ДУХ!



Спасибо за внимание

- Презентацию подготовила студентка группы БЭЗІЗ-01
Колегова Т.В.

10.01.2016