



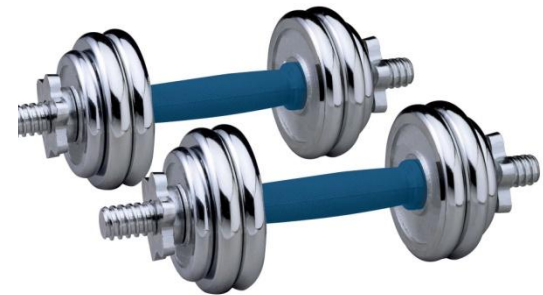
ЦЕНТР
МЕДИЦИНСКОЙ
ПРОФИЛАКТИКИ
КОГБУЗ «МИАЦ»
Кировская область

АКТИВНОЕ ДОЛГОЛЕТИЕ





КОРРЕКЦИЯ МАССЫ ТЕЛА И ФИЗИЧЕСКАЯ АКТИВНОСТЬ





ВКЛАД ЛЕЧЕНИЯ И КОРРЕКЦИИ ФАКТОРОВ РИСКА В СНИЖЕНИЕ СМЕРТНОСТИ ОТ СЕРДЕЧНО-СОСУДИСТЫХ ЗАБОЛЕВАНИЙ (1980-2000 гг.)

Лечение	Процент от общего снижения
Вторичная профилактика после перенесенного ИМ или реваскуляризации	10,6
Острый ИМ или нестабильная стенокардия	10,3
Реваскуляризация хронической формы ИБС	5,2
Сердечная недостаточность	8,8
Другое	11,9



36,0%

Коррекция факторов риска	Процент от общего снижения
Курение	11,7
Систолическое АД	20,1
Общий холестерин	24,2
Низкая физическая активность	5,1
Избыточная масса тела	-7,6
Диабет	-9,8



59,0%



СОЦИОЛОГИЧЕСКИЙ ОПРОС 2014

СРАВНИТЕЛЬНЫЙ АНАЛИЗ РАСПРОСТРАНЕННОСТИ ОЖИРЕНИЯ В ГРУППАХ РЕСПОНДЕНТОВ

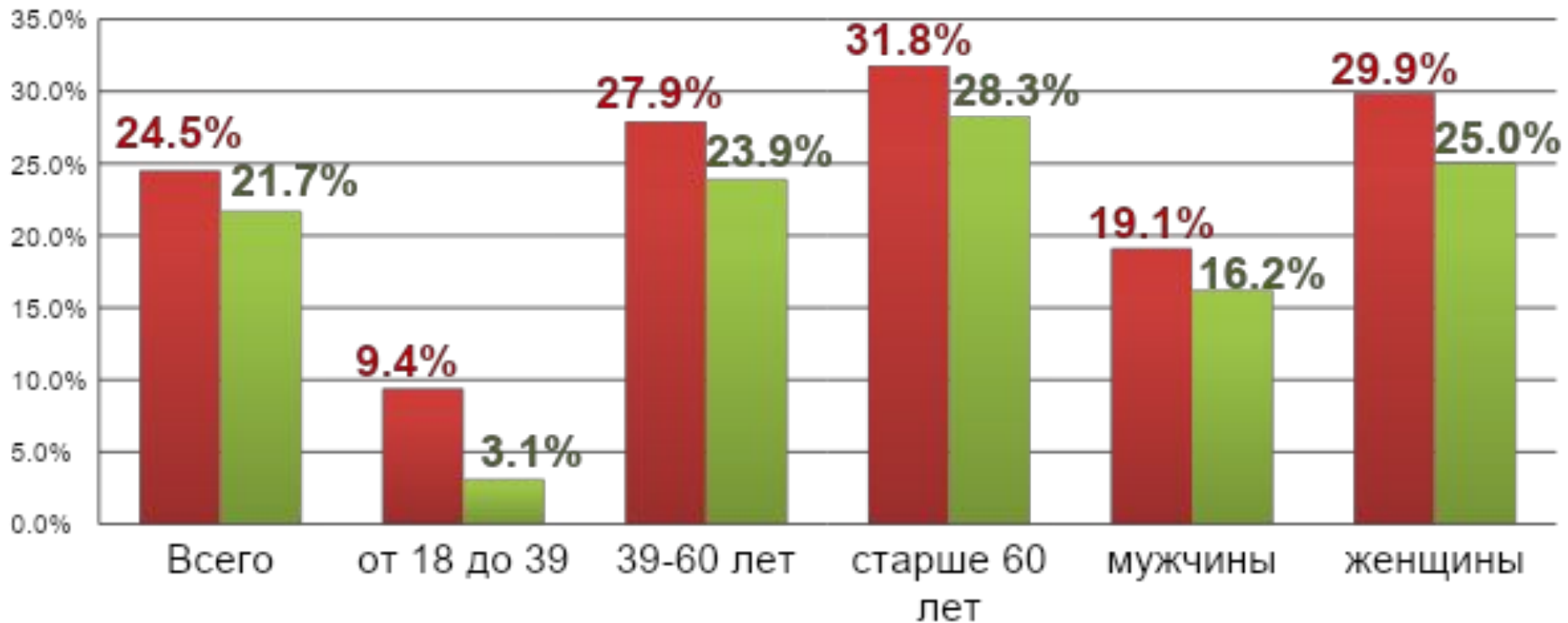


1. приверженных к рациональному питанию
- 2.обращающих внимание на содержание жира и/или холестерина в продуктах при покупке (на этикетках, упаковках) или при приготовлении пищи;
- 3.потребляющих менее шести кусков (чайных ложек) сахара, варенья, меда, или других сладостей в день
4. физически активных
5. приверженных к рациональному питанию и физически активных



СОЦИОЛОГИЧЕСКИЙ ОПРОС 2014

Снижение распространенности ожирения отмечено только в группе респондентов, которые не только **рационально питаются**, но и **физически активны**.



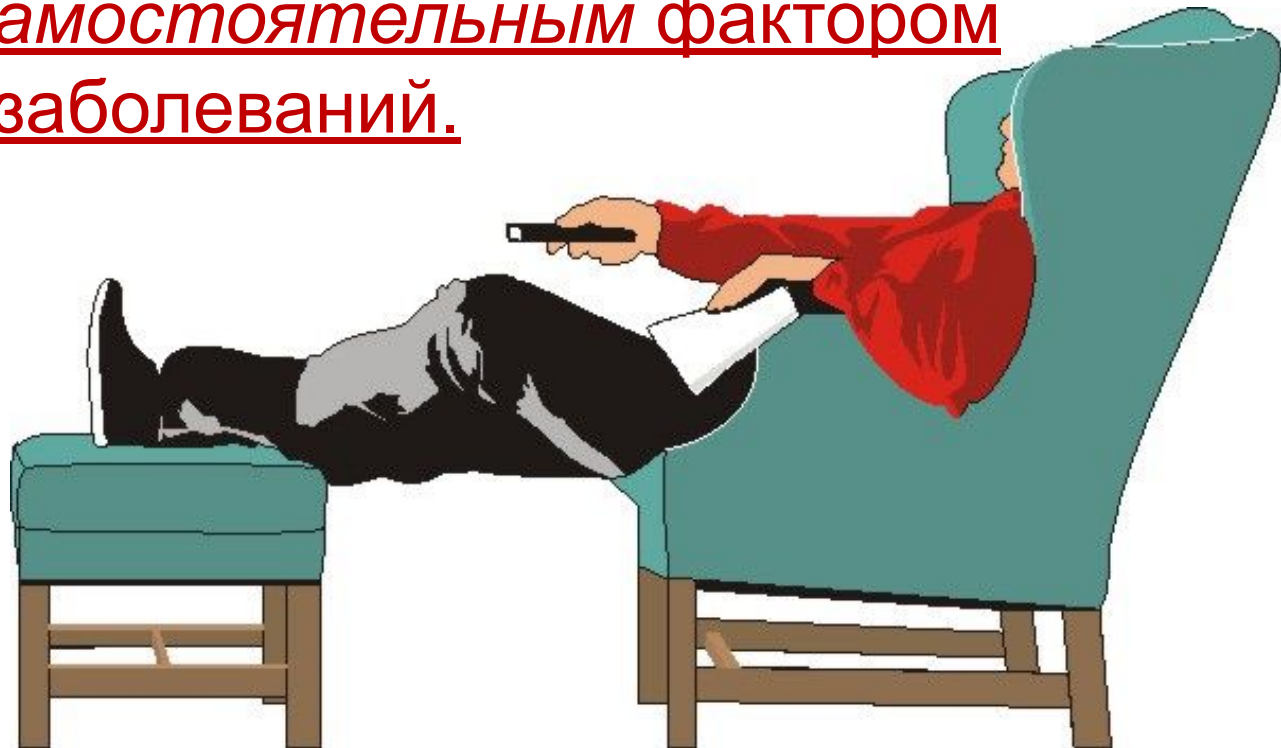
■ Распространенность ожирения в популяции

■ Распространенность ожирения при рац.питании и физической активности



ЗНАЧЕНИЕ ПРОБЛЕМЫ

Низкая физическая активность, наряду с курением, избыточной массой тела, повышенным содержанием холестерина в крови и повышенным артериальным давлением, **является независимым, самостоятельным фактором риска развития заболеваний.**





ЧТО ТАКОЕ ФИЗИЧЕСКАЯ АКТИВНОСТЬ?

ФА – это любые движения тела при помощи мышечной силы, сопровождающиеся расходом энергии.

Включают ФА на работе, в свободное время, а также обычные виды ежедневной физической деятельности.





ВИДЫ ФИЗИЧЕСКОЙ АКТИВНОСТИ



Умеренная ФА - это такая нагрузка, которая сопровождается:

- сжиганием от 3,5 до 7 килокалорий в минуту
- усилиями, которые затрачивает здоровый человек, например, при быстрой ходьбе, плавании, езде на велосипеде по ровной поверхности, танцах



Интенсивная ФА - это такая нагрузка, которая сопровождается:

- сжиганием более 7 килокалорий в минуту
- усилиями, которые затрачивает здоровый человек, например, при беге, рубке дров, занятиях аэробикой, плавании на дистанцию, езде на велосипеде в гору

Что такое регулярная физическая активность?

Занятия умеренной ФА
5 или более дней в неделю

ИЛИ

Занятия интенсивной ФА
3 или более дней в неделю



ЧТО ТАКОЕ ФИЗИЧЕСКАЯ ТРЕНИРОВАННОСТЬ?

Физическая тренированность - это степень возможности выполнения физических нагрузок, которые требуют выносливости, силы или гибкости и обусловлены сочетанием ФА с генетически унаследованными способностями.

Компоненты физической тренированности:



Гибкость



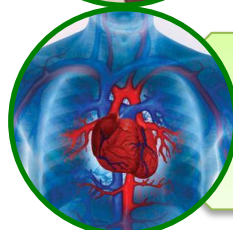
Оптимальное соотношение жира и мышечной ткани в организме



Физическая выносливость



Мышечная сила



Тренированность сердечно-сосудистой системы



Рекомендации по физической активности

Все взрослые должны избегать малоподвижного образа жизни.

Небольшая ФА лучше, чем ее полное отсутствие,

и взрослые, которые хотя бы сколько-нибудь физически активны, получают некоторую пользу для своего здоровья.





ДЛЯ ПОЛУЧЕНИЯ СУЩЕСТВЕННОЙ ПОЛЬЗЫ ДЛЯ ЗДОРОВЬЯ ВЗРОСЛЫЕ ДОЛЖНЫ ЗАНИМАТЬСЯ:

- **150 минут в неделю**
(2 часа и 30 минут)
умеренной ФА
- **или 75 минут**
(1 час и 15 минут)
интенсивной аэробной ФА
- **или эквивалентной комбинацией умеренной и интенсивной ФА**

Продолжительность одного занятия аэробной ФА должна быть не менее 10 минут и предпочтительно равномерно распределена в течение недели.





ДЛЯ ПОЛУЧЕНИЯ ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ И БОЛЕЕ ЗНАЧИТЕЛЬНОЙ ПОЛЬЗЫ ДЛЯ ЗДОРОВЬЯ

ВЗРОСЛЫЕ ДОЛЖНЫ УВЕЛИЧИВАТЬ СВОЮ АЭРОБНУЮ ФА

- до 300 минут в неделю (5 часов)
умеренной ФА
- или 150 минут в неделю
интенсивной ФА
- или эквивалентной комбинацией
умеренной и интенсивной ФА

*При занятиях сверх этого может быть
получена большая польза для здоровья.*

Взрослые также должны 2 дня в неделю или более заниматься умеренной или интенсивной ФА для укрепления мышечной системы, вовлекающие все группы мышц, что обеспечивает дополнительную пользу для здоровья





ПОЛЬЗА ФИЗИЧЕСКОЙ АКТИВНОСТИ



Занятия регулярной умеренной или интенсивной ФА снижают риск развития ИБС, СД II типа, АГ и рака толстой кишки на 30-50%



Артериальная гипертензия

- Риск развития АГ у физически неактивных людей выше на 35-53%
- Аэробная физическая активность положительно влияет на пациентов с АГ
- Занятия ФА 3 раза в неделю по 45 минут в течение 6 месяцев привели к снижению АД у пациентов:
 - САД на 10,6 - 12 мм.рт. ст
 - ДАД - на 6.7 - 12,5 мм.рт.ст.

И.Е. Моисеева,
Ст. Петербург, 1999 г.



Ожирение

- Улучшение сбалансированности потребления и расхода энергии, снижение массы тела, профилактика ожирения
- Снижение уровня глюкозы крови в крови и повышение толерантности к глюкозе, снижение риска развития СД II типа



ПОЛЬЗА ФИЗИЧЕСКОЙ АКТИВНОСТИ



Липиды крови

- Снижает уровень триглицеридов крови
- Увеличивает фракцию ХС ЛПВП

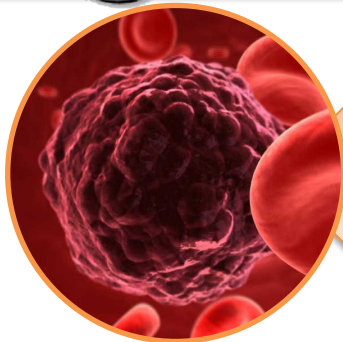


Умственное здоровье

- Снижает уровень тревоги и депрессии
- Улучшает самочувствие
- Повышает энергию



ПОЛЬЗА ФИЗИЧЕСКОЙ АКТИВНОСТИ



Рак

- Снижает смертность от рака толстой кишки
- Положительный эффект на предупреждение рака матки, яичников у женщин



Остеопороз

- Плотность костей выше у физически активных людей
- У молодых женщин в последствие снижает риск развития остеопороза
- Замедляет деминерализацию костей в постменопаузе



ПОЛЬЗА ФИЗИЧЕСКОЙ АКТИВНОСТИ

ПОЧЕМУ НУЖНО БЫТЬ ФИЗИЧЕСКИ АКТИВНЫМ

Аэробная умеренная ФА в течение 150 минут (2 часа 30 минут) в неделю снижает риск:

- 1 Преждевременной смерти
- 2 Развития ишемической болезни сердца и инсульта
- 3 Артериальной гипертензии
- 4 Сахарного диабета II типа
- 5 Депрессии
- 6 Остеопороза

Занятия от 150 до 300 минут в неделю (5 часов) снижают риск развития:

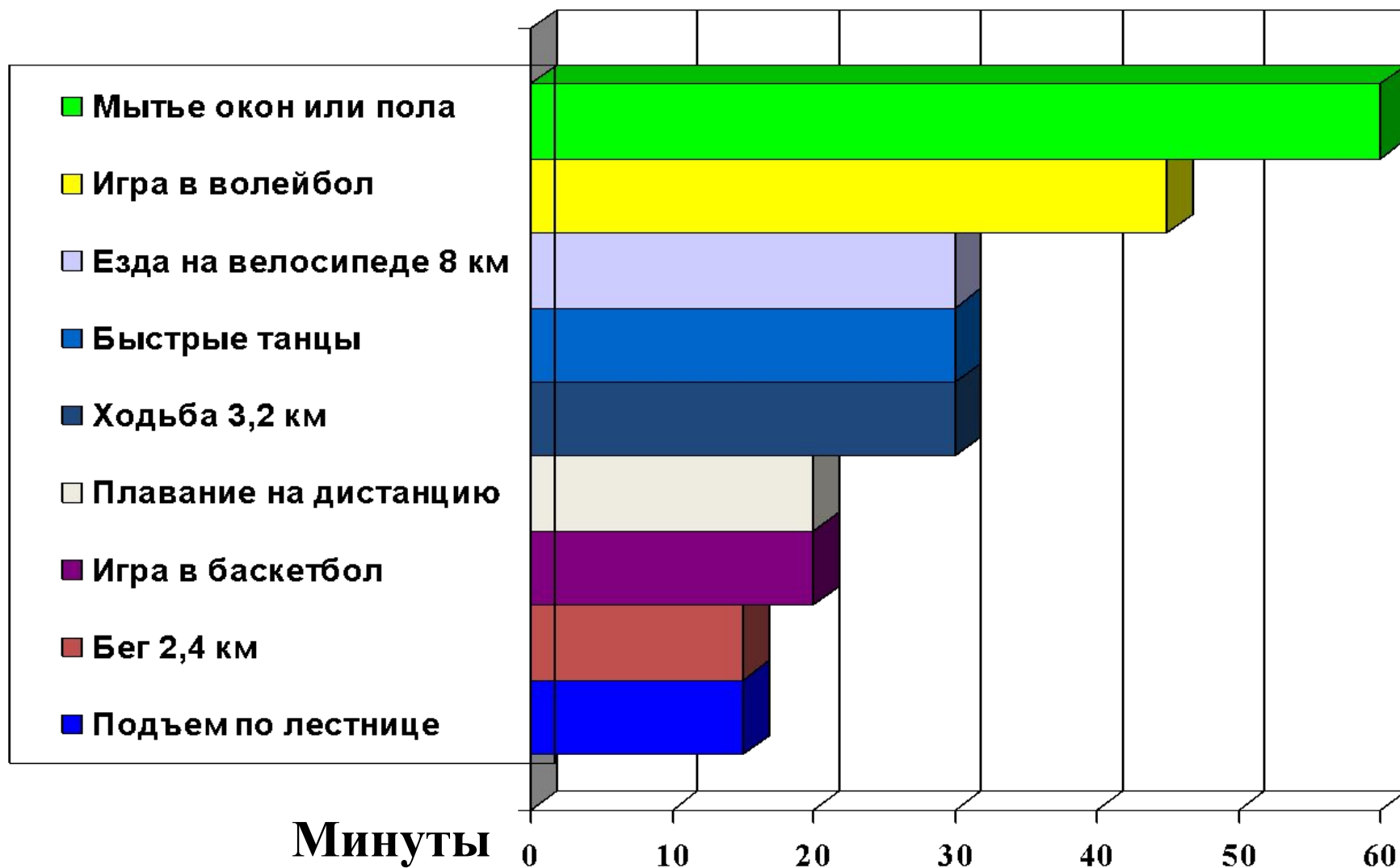
- 1 Рака толстой кишки
- 2 Рака молочной железы
- 3 Избыточной массы тела

Перед началом занятий **интенсивной физической активностью** необходимо **проконсультироваться** с лечащим врачом **по поводу** возможных **противопоказаний!**



ПОЛЬЗА ФИЗИЧЕСКОЙ АКТИВНОСТИ

ДЛИТЕЛЬНОСТЬ РАЗЛИЧНЫХ ВИДОВ ФИЗИЧЕСКОЙ АКТИВНОСТИ, НЕОБХОДИМАЯ ДЛЯ СЖИГАНИЯ 150 ККАЛ







ЧАСТОТА СЕРДЕЧНЫХ СОКРАЩЕНИЙ

Желаемая частота сердечных сокращений

Возраст	Умеренная физическая активность (55-70% от МЧСС)		Интенсивная физическая активность (70-85% от МЧСС)		МЧСС
	Уд. мин	15 сек	Уд. мин	15 сек	
30	105-133	26-33	133-162	33-41	190
40	99-126	25-32	126-153	32-38	180
50	94-119	24-30	119-145	30-36	170
60	88-112	22-28	112-136	28-34	160
70	83-105	21-26	105-128	26-32	150
80	77-98	19-25	98-119	25-30	140

Максимальная
частота
сердечных
сокращений

$$= 220 - \text{ВОЗРАСТ}$$



СОВЕТЫ ПО ПОВЫШЕНИЮ ПОВСЕДНЕВНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ АКТИВНОСТИ

- Больше ходить пешком, заменить ходьбой поездку в автобусе
- Заниматься ежедневно утренней гимнастикой
- Стараться быть подвижными в течение дня, заменить ходьбой подъем на лифте
- Дома во время приготовления ужина или во время другой домашней работы полезно включить музыку и подвигаться, потанцевать, не прекращая основного занятия.
- Использовать прогулку с собакой или игры с маленькими внуками, поход за грибами и ягодами и даже уборку дома.
- Заниматься физическим трудом (работа на приусадебном участке и пр.).
- Играть в подвижные игры (волейбол, бадминтон, теннис и т. д.).
- Начать регулярные занятия каким-либо видом физкультуры (ходьба, плавание, велосипед, лыжи, медленный бег и т. д.).

Помните! Положительный эффект физической активности проявляется только при постоянных занятиях.



ПРОСТЫЕ ПРАВИЛА ДЛЯ ПОДДЕРЖАНИЯ ХОРОШЕГО УРОВНЯ ФИЗИЧЕСКОЙ АКТИВНОСТИ

- Упражнения и тренировки должны нравиться, быть приятными, поэтому для ежедневных тренировок выбирайте любимый тип упражнений и занятия, которые Вам подходят, могут быть легко вставлены в Ваш распорядок.
- Не ждите сразу блестящих результатов, наберитесь терпения.
- Начинайте занятия постепенно и расширяйте режим активности.
- Найдите друзей для совместных занятий.
- Не старайтесь соревноваться с другими участниками. Стремитесь улучшить свой собственный результат.
- 1–2 дня в неделю должны быть выходными для того, чтобы избежать перегрузки.
- Приступайте к занятиям только после того, как Вы полностью оправились после болезни. После этого продолжите занятия с меньшей нагрузкой, чем до болезни.
- Надевайте удобную обувь и свободную одежду.

Помните, занятия физической активностью должны продолжаться всю жизнь!
Не следует начинать слишком интенсивно. Получайте удовольствие от того, что Вы становитесь здоровее!

ЭТАПЫ ЗАНЯТИЙ



Подготовительный этап (6–8 недель)

Начните занятия **с 12–15 минут** и постепенно доведите **до 45–60 минут**.

Поддерживайте **уровень интенсивности** основной нагрузки в пределах **50–60% от МЧСС**.



Основной тренировочный этап (4–5 месяцев)

Постепенно **увеличивайте параметры** тренировок, **Уровень интенсивности** основной нагрузки в пределах **60–70% от МЧСС**

Длительность – **45–90 минут**.



Поддерживающий период (после первых 6 месяцев)

Вы достигли больших успехов, тренировки прочно вошли в Вашу жизнь. **Интенсивность основной нагрузки** остается в пределах **60–70%**, при хорошей переносимости может достигать **85% от МЧСС**

Длительность 45–90 минут.





РЕЖИМ ПОВЫШЕНИЯ ФИЗИЧЕСКОЙ АКТИВНОСТИ

ВХОД В РЕЖИМ НАГРУЗОК СЛЕДУЕТ ОСУЩЕСТВЛЯТЬ ПОСТЕПЕННО.
Чем Вы менее активны, тем медленнее Вам следует увеличивать нагрузку.

- Наиболее реальна и физиологична ходьба
- Постепенное увеличение продолжительности до 1 часа
- Постепенное увеличение расстояния от 500 м до 4–5 км
- Постепенное увеличение темпа
- Посещение плавательного бассейна 2–3 раза в неделю.





КАК ПОСТРОИТЬ ЗАНЯТИЕ ФА

Каждая оздоровительная тренировка должна состоять из трёх фаз:



1. Разминочная часть занятия.

Основные цели разминки:

- а) разогреть организм,
- б) вызвать плавное повышение пульса.



2. Основная часть – аэробная фаза: следует довести интенсивность нагрузки до уровня 50-70% максимальной возрастной ЧСС и сохранять её не менее 20-30 мин каждое занятие.



3. Заключительная часть занятия – фаза выхода из аэробной нагрузки, очень важна для адаптации организма. Продолжительность её 20-30 мин.



ОПРОСНИК ДЛЯ ОЦЕНКИ РИСКА

- ✓ Говорил ли Вам когда-либо врач, что у Вас имеется заболевание сердца и рекомендовал Вам заниматься физической активностью только под наблюдением врача?
- ✓ Возникали ли у Вас боли в области грудной клетки за последний месяц?
- ✓ Бывает ли у Вас боль в грудной клетке, появляющаяся при физической нагрузке?
- ✓ Имеется ли у Вас склонность к обморокам или падениям от головокружения?
- ✓ Имеются ли у Вас заболевания костей или суставов, которые могут усугубиться при занятиях физической активностью?
- ✓ Рекомендовал ли Вам когда-либо врач лекарства от повышенного кровяного давления или заболевания сердца?
- ✓ Имеются ли у Вас какие-либо причины, основанные на собственном опыте или совете врача, не заниматься физической активностью без медицинского наблюдения?

Примечание: Если у Вас имеется острое заболевание, такое как общая простуда или не очень хорошее самочувствие в настоящее время - отложите заполнение опросника.



КОМУ НЕОБХОДИМО МЕДИЦИНСКОЕ ОБСЛЕДОВАНИЕ ДЛЯ РАЗРЕШЕНИЯ ЗАНЯТИЙ ИНТЕНСИВНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ АКТИВНОСТЬЮ

- **Курящим**
- **Лицам, имеющим ССЗ в настоящее время**
- **Имеющим два или более из следующих факторов риска развития ИБС:**
 - **АГ**
 - **Повышенный уровень холестерина**
 - **Семейный анамнез ССЗ**
 - **Сахарный диабет**
 - **Ожирение**
- **Мужчинам, старше 40 лет**
- **Женщинам, старше 50 лет**
- **Ответившим положительно на любой из вопросов по оценке риска**

ОСНОВНЫЕ ПРИНЦИПЫ РЕКОМЕНДАЦИЙ ДЛЯ ЗАНЯТИЙ ФИЗИЧЕСКОЙ АКТИВНОСТЬЮ



Частота

Не менее 3-5
раз в неделю



Продолжи- тельность

- разминка
(5-10 минут)
- нагрузка
(15-40 минут)
- расслабление
(5-10 минут)



Интенсивность

- Умеренная
(от 50 до 70%
МЧСС)
- Интенсивная
(70% МЧСС и
более)



Типы физических упражнений

Повторяющаяся
ритмическая
активность,
вовлекающая
большие группы
мышц



Время



Цель - 20-60 минут на одно занятие



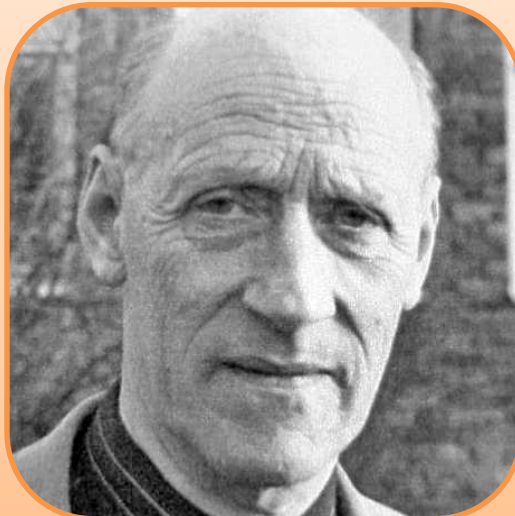
Для начинающих 5-10 минут на одно занятие



Для снижения веса - занятия умеренной интенсивности не менее 30 минут



Каков риск от занятий физической активностью?



«Исходя из того, что мы знаем о пользе ФА, должно быть специальное разрешение от врача для того, чтобы ею не заниматься».

**Per-Olof Astrand, 1986
Karolinska Institute
Stockholm, Sweden**



Будьте
физически
активными!



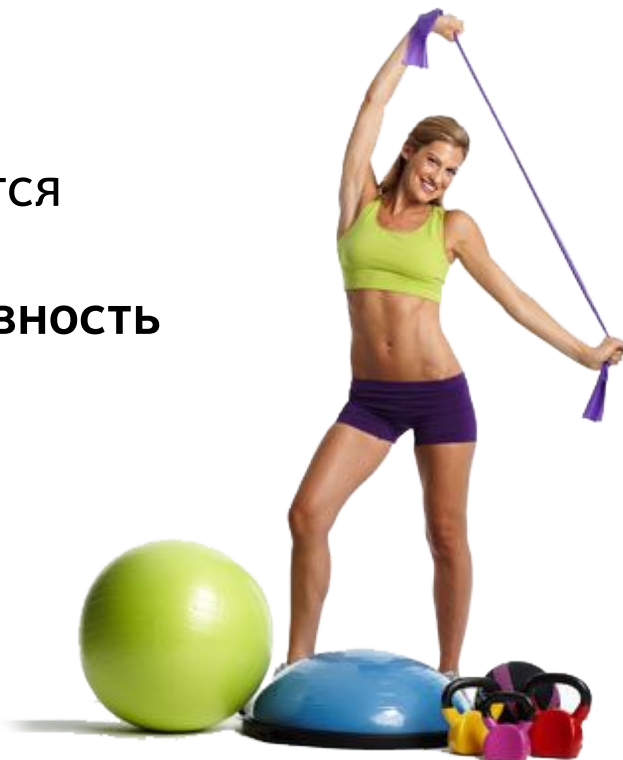
!!

СПАСИБО ЗА
ВНИМАНИЕ

РЕКОМЕНДАЦИИ ДЛЯ НАЧИНАЮЩИХ



- Начинать медленно и постепенно
- Наиболее подходящий уровень - умеренная ФА
- Постепенно наращивать длительность занятий, добавляя несколько минут в день, до тех пор, пока не будет достигнут рекомендуемый минимум ФА (сжигание 150 ккал в день)
- Когда этот уровень достигнут и становится привычным, постепенно наращивать длительность занятий или их интенсивность или то и другое





ОСОБЕННОСТИ ЗАНЯТИЯ ДЛЯ ЛЮДЕЙ С ПОВЫШЕННЫМ АРТЕРИАЛЬНЫМ ДАВЛЕНИЕМ



В разминочной части:

- «рассеивание» упражнений по различным мышечным группам
- начинать с нижних отделов конечностей
- упражняться до 30 мин



В основной части:

- чередовать упражнения с расслаблением
- нельзя задерживать дыхание и натуживаться



В заключительной части:

- нужен более постепенный выход
- полезны аутогенные тренировки
- возможны массаж и самомассаж определённых зон



ПРИМЕР ПОСТРОЕНИЯ ЗАНЯТИЙ

Например, Вам 50 лет, АД на уровне 170/100 мм рт. ст. (умеренная артериальная гипертония).

МЧСС = 220 – 50 = 170 уд. в мин.

35–55% от 170 = 60–94 уд. в мин.

55–70% от 170 = 94–119 уд. в мин.

Рекомендуется поддерживать регулярную (3–5 раз в неделю) физическую активность (ходьба, плавание, велосипед, лыжи и т. д.). Продолжительность: от 20 до 60 минут.

Фазы физической нагрузки:

- **Разминка (5–20 минут):** интенсивность 35–55% МЧСС, пульс 60–94 уд. в мин. (10–16 уд. за 10 сек.).
- **Эффективная тренировка (10–30 минут):** интенсивность 55–70% МЧСС, пульс 94–119 уд. в мин. (16 уд. за 10 сек.)
- **Период остывания (5–10 минут):** интенсивность 35–55% МЧСС, пульс 60–94 уд. в мин.

Вначале следует поддерживать интенсивность эффективной тренировки в пределах 94 уд. в мин. (16 уд. за 10 сек.)

В дальнейшем, постепенно повышая интенсивность нагрузки в течение до полугода, увеличить ее до частоты пульса 119 уд. в мин. (20 уд. за 10 сек.).



ДВИЖЕНИЕ – ЖИЗНЬ!

Препятствия

Физическая активность –
это тяжелая работа



Как их преодолеть

Выберите те занятия физической активностью, которые доставляют вам удовольствие и легки для вас.

“Нет достижений без боли – это миф”





ДВИЖЕНИЕ – ЖИЗНЬ!

Препятствия

У меня нет времени



Как их преодолеть

Мы тратим на занятия только около 30 минут. Вы можете обойтись без трех 30-минутных телевизионных передач в неделю?

В сутках 1440 минут. Вы можете выделить 30 минут для занятий ФА?





ДВИЖЕНИЕ – ЖИЗНЬ!

Препятствия

Занятия физической активностью не доставляют мне удовольствия



Как их преодолеть

Не занимайтесь “физической активностью”.
Начните с того, что вы любите или с какого-либо вида игры, заставляющей вас двигаться.





Препятствия

Я обычно очень устаю от занятий физической активностью



Как их преодолеть

Скажите себе: "Эти занятия физической активностью придадут мне больше энергии" Посмотрите, не случится ли этого.



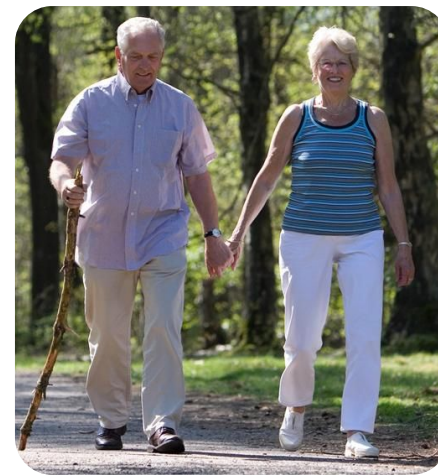


Препятствия

У меня нет безопасного места для занятий физической активностью

Как их преодолеть

Если вокруг вас небезопасно, вы можете ходить пешком на работу, ходить с группой людей или ходить по утрам





Препятствия

Мне не с кем заниматься физической активностью



Как их преодолеть

Может быть, вы не интересовались. Сосед, член семьи или коллега по работе могут быть желательными партнерами.





Препятствия

Нет подходящего места



Как их преодолеть

Выберите такой вид физической активности, которым вы можете заниматься недалеко от вашего дома или работы. Поднимайтесь пешком по лестнице. Подъем по лестнице пешком «сжигает» в 5 раз больше калорий, чем при использовании лифта





Препятствия

Я боюсь травм

Как их преодолеть

Ходите очень осторожно, это замечательный вид физической активности для улучшения вашего здоровья





Препятствия

У меня повышено
артериальное давление



Как их преодолеть

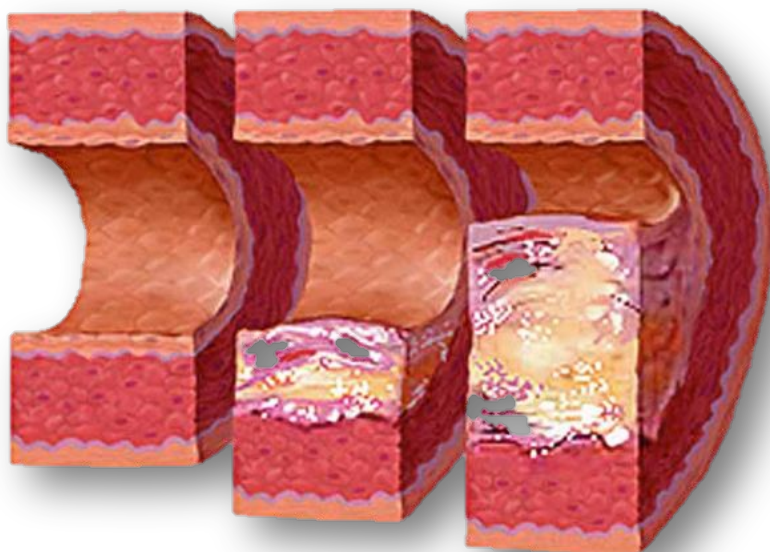
Регулярная аэробная физическая активность сопровождается в первую очередь, тренирующим эффектом на сердечно-сосудистую систему. Эти механизмы благоприятно отражаются на течении артериальной гипертензии. У лиц, ведущих активный образ жизни, риск развития гипертензии на 35-52% ниже по сравнению с физически неактивными





Препятствия

У меня повышен
уровень холестерина в
крови



Как их преодолеть

Под влиянием физической
активности наблюдаются
улучшение липидного спектра
крови, что снижает риск
ишемической болезни сердца





Препятствия

Очень плохая погода



Как их преодолеть

Существует много видов занятий физической активностью, которыми вы можете заниматься дома





Препятствия

Заниматься физической активностью скучно



Как их преодолеть

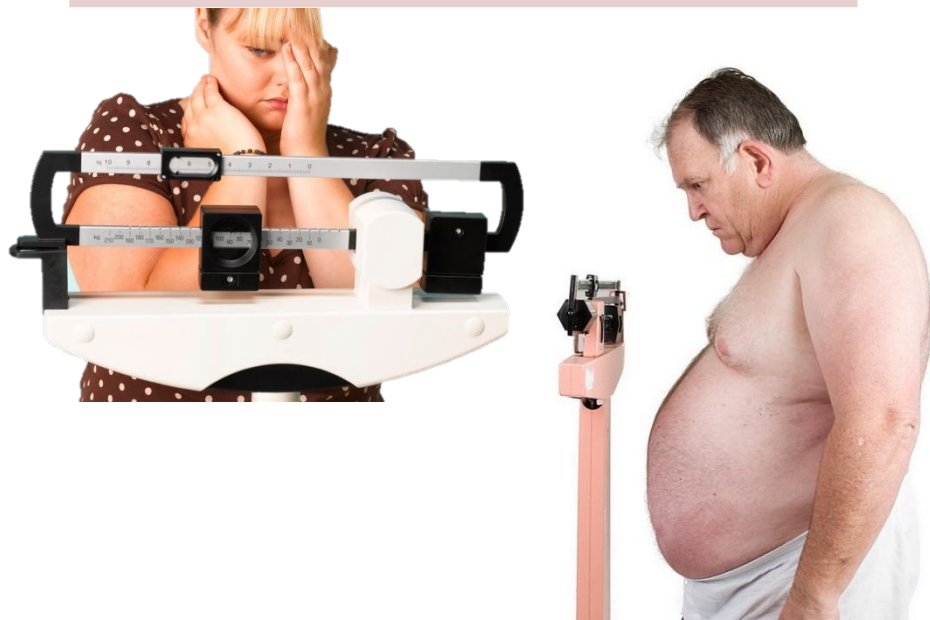
Слушание музыки во время занятий физической активностью займет ваши мысли. Ходьба, езда на велосипеде или бег могут сопровождаться видами интересного пейзажа. Или вы можете выбрать такой вид физической активности, который приносит вам удовольствие





Препятствия

У меня слишком большая избыточная масса тела



Как их преодолеть

Вы можете получить пользу от занятий физической активностью, не смотря на ваш вес. Выберите такой вид физической активности, который будет удобен для вас, например, ходьба





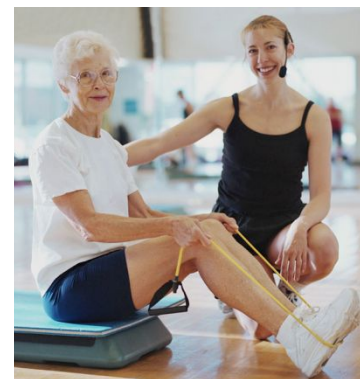
Препятствия

Я слишком стар



Как их преодолеть

Никогда не поздно начать.
Если вы больны, вам
необходимо обсудить с
врачом занятия физической
активностью

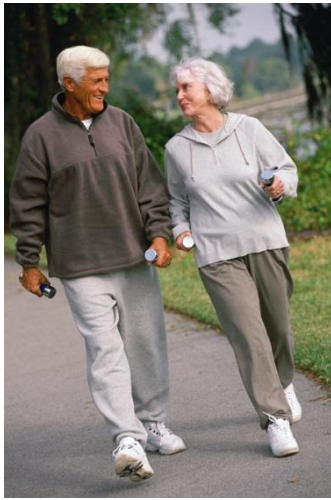


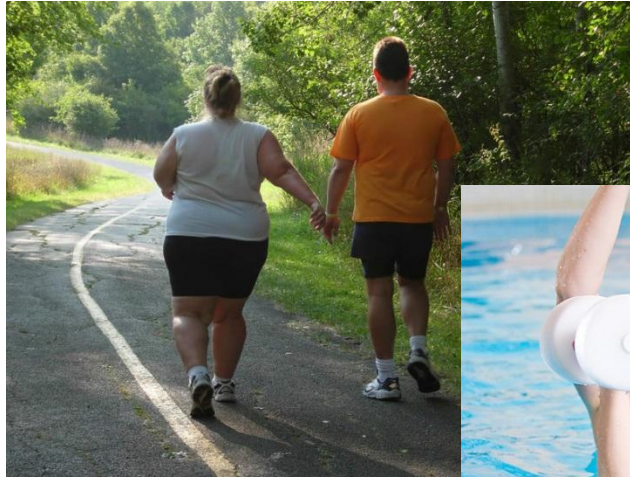


ВРЕМЯ -
это материал, из которого соткана жизнь..



best-dem.ru













ВРЕМЯ -
это материал, из которого соткана жизнь..



**Джинсы главного
конструктора АвтоВАЗа**



UWD . RU
Универсальный дизайн