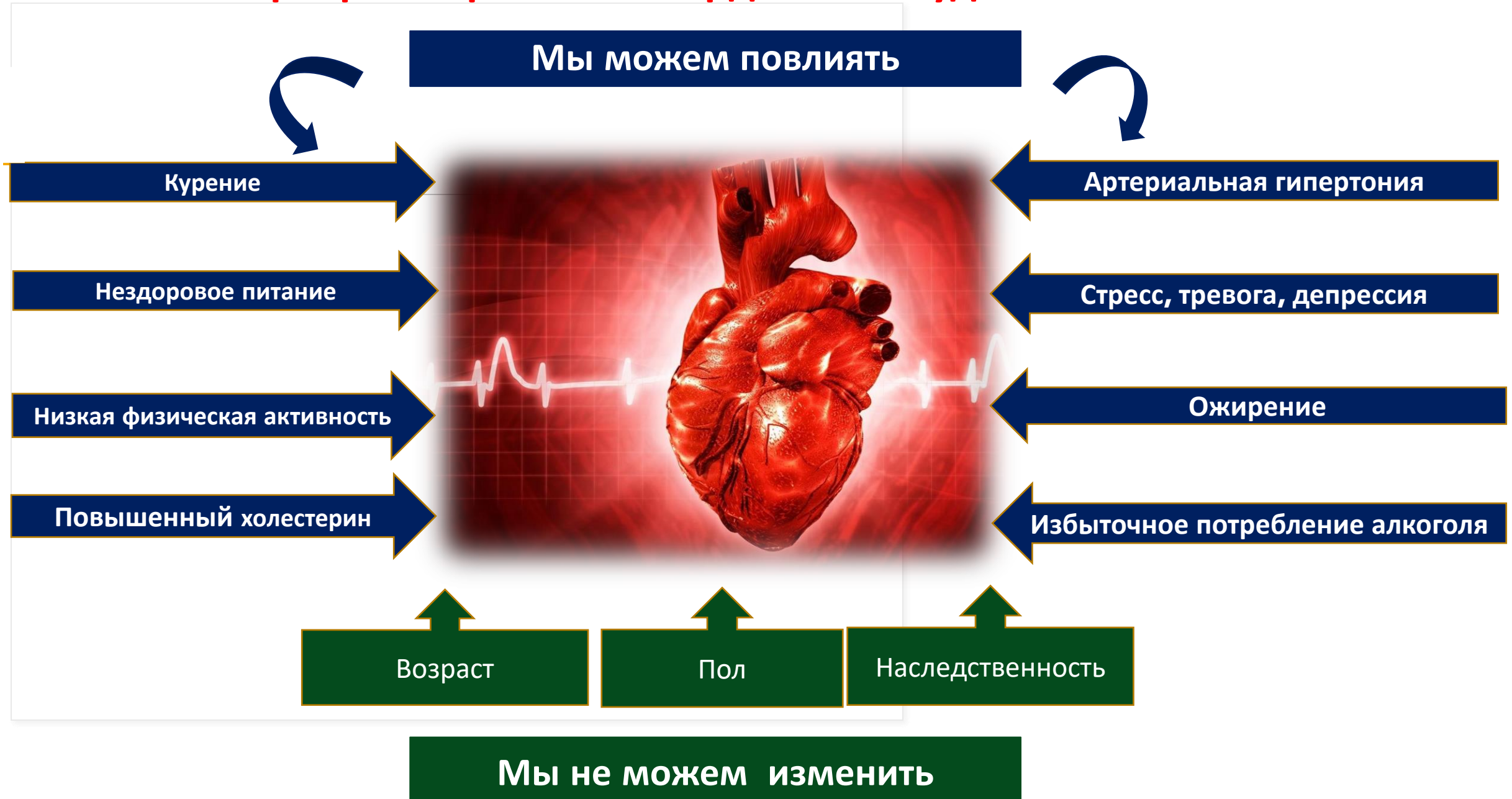


ГБУЗ «Кузбасский центр
общественного здоровья и медицинской профилактики»

Низкая физическая активность – фактор риска развития неинфекционных заболеваний

Врач методист к.м.н. Кожина И.Н.

Факторы риска развития сердечно-сосудистых заболеваний



Факторы риска являются общими для большинства ХНИХ

Фактор риска	Сердечно-сосудистые заболевания	Диабет	Онкология	Респираторные заболевания
Потребление табака	✓	✓	✓	✓
Алкоголь	✓	✓	✓	
Низкое потребление фруктов и овощей	✓	✓	✓	✓
Большое потребление соли	✓	✓	✓	
Низкая физическая активность	✓	✓	✓	
Ожирение	✓	✓	✓	✓
Повышение АД	✓	✓	✓	
Повышение глюкозы крови	✓	✓	✓	
Ненормальное содержание липидов крови	✓	✓	✓	

Факторы риска в российской популяции



Артериальная гипертензия
44%

Недостаток рыбы и морепродуктов
36,9%



Ожирение
29,7%

Недостаток овощей и фруктов
41,9%



Курение
27,7%

Избыточное потребление соли
49,9%



Низкая физическая активность
38,8%

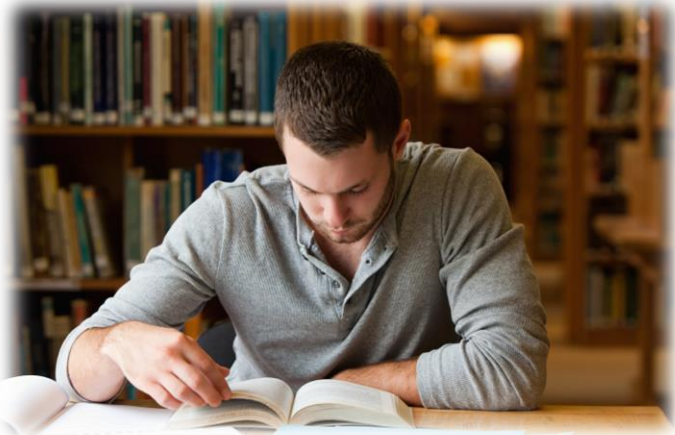
Избыточное потребление алкоголя
3,8%



Низкая физическая активность



- **Физическая активность** – любое движение тела, вызывающее расход энергии (определение ВОЗ)
- **Интенсивность физической активности** – это темп движений или величина усилий, то есть сколько сил тратит человек, выполняя то или иное движение
- **Уровень энергозатрат** – это и есть уровень физической активности
- **Низкий уровень физической активности** - соответствует состоянию покоя, например, это работа за компьютером и сидячий образ жизни. Когда человек спит, смотрит телевизор или читает

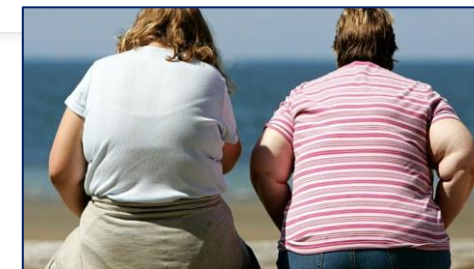
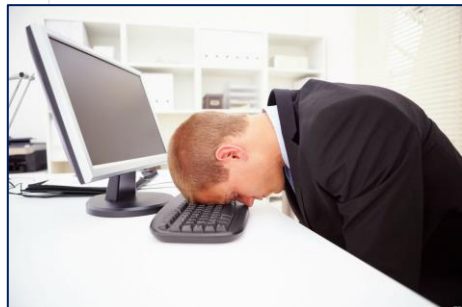


Низкая физическая активность



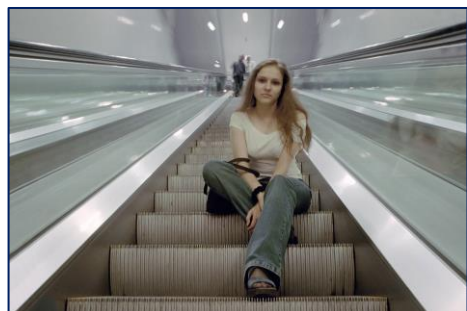
Причины гиподинамии

- использование автоматизированного труда
- урбанизация
- распространение «сидячих» профессий, работа преимущественно за компьютером
- применение достижений технического прогресса в быту
- сознательный отказ от двигательной активности



Последствия гиподинамии

- атеросклероз
- избыточный вес
- артериальная гипертензия
- хроническая ишемия сердца и мозга, инфаркт, инсульт
- эндокринно-обменные расстройства
- депрессии, неврозы
- остеохондроз, сколиоз, остеопороз
- заболевания бронхолегочной системы



Умеренная физическая активность



- **Умеренная физическая активность (аэробная нагрузка)** – уровень, при котором несколько повышается частота сердечных сокращений и остается ощущение тепла и легкой одышки, например, при ходьбе в умеренном и быстром темпе, плавании, езде на велосипеде по ровной поверхности, танцах



Интенсивная физическая активность



- **Интенсивная физическая активность (анаэробная нагрузка)** – подразумевает тяжелую физическую работу или интенсивные спортивные нагрузки, когда значительно повышается частота сердечных сокращений, появляется пот и сильная одышка («не хватает дыхания»), например, усилия, затрачиваемые здоровым человеком при беге, занятиях аэробикой, плавании на дистанцию, быстрой езде на велосипеде, подъеме в гору

- **Интенсивность**

Умеренная – **55-70%**

Интенсивная – **70-90%**

Максимальной частоты сердечных сокращений

Максимальная частота сердечных сокращений
рассчитывается по формуле: **220-возраст**

Рекомендации по физической активности

✓ Взрослые люди должны **уделять не менее 150 минут в неделю** занятиям **средней интенсивности**, или **не менее 75 минут в неделю** занятиям **высокой интенсивности**

✓ Каждое занятие должно продолжаться не менее 10 минут

✓ Увеличение длительности занятий средней интенсивности до 300 минут в неделю или до 150 минут в неделю высокой интенсивности необходимо для того, чтобы получить дополнительные преимущества для здоровья

✓ Необходимо чередовать анаэробные и аэробные нагрузки:

✓ Аэробные – **5-7 раз** в неделю

✓ Анаэробные нагрузки – **2-3 раза** в неделю



Физическая активность и здоровье



Снижение сердечного выброса в покое

Тренирующий эффект на сердечно-сосудистую и дыхательную системы

Нормализация толерантности к углеводам



Снижение скорости возрастной потери костной массы

Улучшение липидного спектра крови

Достижение сбалансированности потребления и расхода энергии

Снижение риска заболеваний



Ожирения

Гипертонической
болезни

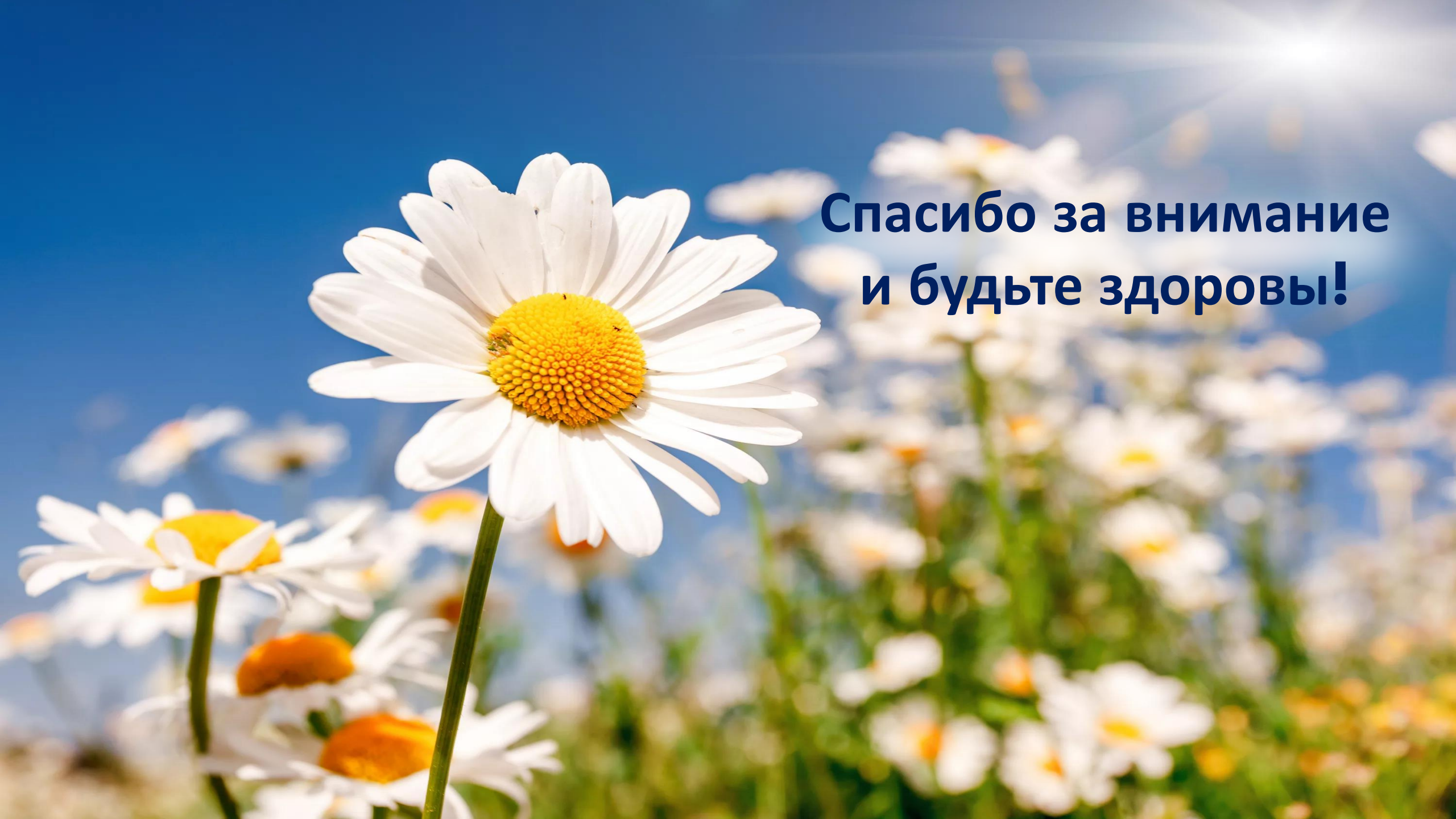
Сахарного диабета

Остеопороза

Заболеваний скелетно-
мышечной системы

Злокачественных
новообразований



A vibrant field of white daisies with bright yellow centers is shown against a clear blue sky. A bright sun flare is visible in the upper right corner. The foreground features a single daisy in sharp focus, while the rest of the field is softly blurred.

**Спасибо за внимание
и будьте здоровы!**