

07 - 11 августа 2023 года



Вестник здорового образа жизни

Информационный бюллетень отдела общественного здоровья

Фактически, среднестатистический человек, который спит 8 часов в сутки, может тратить оставшиеся 16 часов на выполнение рабочих или домашних обязанностей. И большинство из них выполняются в сидячем положении.

Многие эксперты в области здравоохранения потратили немало времени на изучение последствий малоподвижного образа жизни, который может привести к различным негативным последствиям для здоровья, таким как болезни сердца, рак и ожирение. Однако многие до сих пор не знают, что такое сидячая болезнь.

Что такое сидячая болезнь?

Сидячая болезнь — это термин, используемый в медицине для описания метаболического синдрома и факторов, способствующих сидячему поведению. Интересно отметить, что исследования, связанные с сидячей болезнью, не имели термина до 2004-го года, когда медицинские исследователи решили использовать понятие «физиология бездействия» для характеристики и описания «потенциальной роли сидячего поведения в развитии сердечно-сосудистых и метаболических заболеваний».

Исследования, связанные с физиологией бездействия предсказывают с большой степенью вероятности, что сидячая болезнь в ближайшем будущем станет еще более серьезной проблемой для здоровья современного человека.

Преодолеть такие негативные воздействия затруднительно. Выполнение физической активности для компенсации сидячего положения, связанного с сидячей болезнью, действительно помогает уменьшить развитие метаболического синдрома, но очень медленно. Почему это так важно? Последние исследования показывают, что с увеличением продолжительности сидения увеличивается и риск ранней смерти.

Сидячая болезнь является одной из самых неожиданных угроз для здоровья нашего времени. Нетрудно понять, почему, так как большинство не верит, что сидение, которое считается формой отдыха и расслабления, может также привести к серьезным факторам здоровья со временем.

Распространенным заблуждением людей является то, что регулярные физические упражнения являются хорошим способом компенсации сидячего поведения. Правда заключается в том, что сидячая болезнь может все еще возникать, даже если вы выполняете рекомендуемое количество упражнений.

Исследования показывают, что «слишком много сидеть — это не то же самое, что нехватка упражнений, и, как таковое, имеет свои уникальные метаболические последствия». Например, если вы проводите 30 минут времени, занимаясь спортом или занимаясь в тренажерном зале, а затем 6 часов, лежа в постели, наслаждаясь любимым телешоу, шансы на развитие болезней, связанных с гиподинамией все еще довольно велики.

Как влияет на здоровье сидячий образ жизни?



Хотите избежать гиподинамии и сидячей болезни?

Человеческое тело спроектировано для того, чтобы двигаться. Однако, если у вас, как и у многих других, есть сидячая работа, движение может быть сложным. К счастью, есть два способа избежать болезни сидя, и они не требуют дополнительных рецептов или каких-либо сложных приспособлений, которые прикрепляются к вашему рабочему столу или стулу: вам нужно стоять и ходить.

Стоять и ходить на самом деле очень хорошо для борьбы со многими проблемами со здоровьем, связанных с сидячей болезнью. Если вы поочередно сидите и стоите с интервалом в 30 минут, вы на самом деле оптимизируете свое тело для лучшего метаболического состояния, что способствует здоровью и хорошему самочувствию.

Помимо ускоренного метаболизма, нахождение в положении стоя также помогает: улучшить осанку; уменьшить остеопороз; уменьшить риск сердечно-сосудистых заболеваний; активизировать работу мозга; уменьшить риск ранней смертности.

Ежедневная прогулка в быстром темпе имеет много преимуществ и может помочь вам: поддерживать или терять вес; предотвратить или управлять многими условиями как высокое кровяное давление, болезнь сердца, или диабет II-го типа; укрепить кости; улучшить координацию; улучшить свое настроение.

Ходьба имеет много преимуществ, но не менее важно помнить эти правила при каждом шаге:

Держите голову вверх, глядя вперед, а не на землю. Двигайте руками, локти должны быть слегка согнуты. Оставайтесь расслабленными в шее, плечах и спине. Держите пресс слегка подтянутым, а спину — прямой.

Ваше общее здоровье скажет вам «спасибо»!