

МИНИСТЕРСТВО ЗДРАВООХРАНЕНИЯ РЕСПУБЛИКИ БАШКОРТОСТАН  
РЕСПУБЛИКАНСКИЙ КАРДИОЛОГИЧЕСКИЙ ЦЕНТР  
РЕСПУБЛИКАНСКИЙ ЦЕНТР ОБЩЕСТВЕННОГО ЗДОРОВЬЯ  
И МЕДИЦИНСКОЙ ПРОФИЛАКТИКИ

# *Шаги навстречу здоровью*

**(Памятка для населения)**



**УФА-2021**

Наша жизнь стала более комфортной. Благодаря разнообразной технике дома и на работе, передвижению на различных видах транспорта, включая автомобиль, современный человек уменьшает до минимума физические нагрузки, что приводит к развитию гиподинамии. Низкая физическая активность является одним из ведущих факторов риска развития основных неинфекционных болезней, включая сердечно-сосудистые, бронхо-легочные заболевания, сахарный диабет 2 типа и другие. На эти заболевания приходится значительная доля болезней, смертей и инвалидности.

### **Почему нужно быть физически активным (ФА)?**

Существует множество причин, по которым следует вести физически активный образ жизни, основные из них следующие:

- ✓ Регулярная ФА снижает риск смерти, а также риск развития ишемической болезни сердца и инсульта;
- ✓ Аэробная ФА предотвращает появление артериальной гипертонии, а у пациентов с гипертонической болезнью снижается артериальное давление;
- ✓ ФА способствует снижению общего холестерина в крови и риска развития атеросклероза;
- ✓ Улучшается баланс потребления и расхода энергии и снижается массы тела;
- ✓ Снижается риск развития сахарного диабета II типа;
- ✓ Снижается риск развития рака толстого кишечника и молочной железы;
- ✓ Снижается потеря костной массы;
- ✓ Улучшается психологическая тренированность (улучшается настроение, уходит усталость).

**ФА – это здоровье на протяжении всей жизни и независимость до глубокой старости.**

### **Как и сколько нужно заниматься физической активностью?**

Не нужно быть спортсменом для того, чтобы получить пользу от занятий ФА. Основным источником ФА является обычная ежедневная физическая деятельность людей: ходьба, езда на велосипеде, работа в саду, танцы.

Наилучший вид физических занятий для тренировки сердечно-сосудистой системы – аэробная ФА, продолжительная ритмическая

активность, вовлекающая большие группы мышц (ходьба, плавание, лыжи, езда на велосипеде и др.).

Следует заниматься теми видами ФА, которые доступны для Вас и приносит удовольствие, это помогает поддерживать регулярность занятий.

Сначала лучше воздержаться от слишком интенсивных и несвойственных Вашему образу жизни занятий.

### **Методы самоконтроля:**

Определите пульс до и после тренировки. В норме пульс через 10 минут после ее завершения может быть больше исходного на 10-25%. Для пожилых и нетренированных людей допускается повышение исходных данных на 10-14 уд/мин. Пульс считают утром в покое лежа в постели (55-60 уд/мин. – отлично!). В норме ежедневные колебания пульса не превышают 2-5 уд/мин.

### **Всемирная организация здравоохранения (ВОЗ) рекомендует:**

➤ Для получения общей пользы для здоровья взрослые должны заниматься умеренной ФА не менее 150 минут в неделю, или интенсивной ФА не менее 75 минут в неделю, или эквивалентным сочетанием ФА.

➤ Длительность одного занятия должна быть не менее 10 минут. Виды ФА могут быть различными, от ежедневных физических нагрузок (ходьба, езда на велосипеде, работа в саду и др.) до специальных занятий физкультурой или спортом, или могут сочетать те и другие.

➤ Для профилактики ожирения рекомендуется умеренная ФА продолжительностью не менее 54-60 минут.

➤ Для укрепления костей необходимы специальные виды ФА, создающие нагрузку на костную структуру.

### **Что такое низкая, умеренная и интенсивная физическая активность?**

По интенсивности энергетических затрат ФА классифицируется на три уровня: низкий, умеренный и интенсивный.

**Низкая ФА** соответствует состоянию покоя, например, когда человек спит, или лежа читает, или смотрит телепередачи.

**Умеренная ФА** – это уровень ФА, который несколько повышает частоту сердечных сокращений и оставляет у вас ощущение тепла, легкой одышки, например, усилия, затрачиваемые здоровым человеком при быстрой ходьбе, плавании, езде на велосипеде по ровной поверхности, танцах.

**Интенсивная ФА** – это уровень ФА, который значительно повышает частоту сердечных сокращений и вызывает появление пота и сильной одышки («не хватает дыхания»), например, усилия, затрачиваемые здоровым человеком при беге, рубке дров, занятий аэробикой, плавании на дистанцию, быстрой езде на велосипеде, подъеме в гору.

Если скорость упражнений позволяет участникам комфортно беседовать, то такая нагрузка является умеренной. Соревновательный вид физической активности обычно рассматривается как уровень интенсивной нагрузки.

**Помните, что для определения наиболее правильной и полезной именно для Вас нагрузки, нужно проконсультироваться с врачом. Будьте здоровы!**

**Составители:** Камалова В.Р. – заместитель главного врача по организационно – методической работе ГБУЗ РКЦ;  
Щербакова Е.С. – врач кардиолог консультативно – диагностической поликлиники ГБУЗ РКЦ;  
Аmineва З.Р. – врач методист кабинета медицинской профилактики ГБУЗ РКЦ.

