



ВЛИЯНИЕ МАЛОПОДВИЖНОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ НА ЗДОРОВЬЕ

Обучающегося по программе высшего
образования по специальности лечебное
дело

Актуальность проблемы

СИДЯЧИЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ

11 часов

В среднем, каждый житель западной цивилизации сидит по 11 часов в день. Творческие способности угасают, мозг не развивается, появляется диабет и лишний вес.

19%

Только 19% офисных работников занимаются упражнениями или спортом ежедневно. Но даже это не спасает их от 11 часов сидения.

6.5%

Только 6.5% работников выполняет минимум физических нагрузок в течение рабочего дня.

24 миллиарда

Обездвиженный образ жизни забирает как минимум 24 миллиарда долларов на медицинские расходы. А по факту гораздо больше.



5-6 раз

В 5-6 раз больше нужно двигаться мальчикам чтобы стать мужчинами, в противном случае даже гормональный фон будет ближе к женскому. Девочки же от природы более склонны к сидячему образу жизни.

65%

65% к этому ещё смотрят телевизор или youtube, как минимум 2 часа ежедневно.

82%

Жителей западной цивилизации имеют сидячую работу и ездят сидя на работу.

300 000

Только в США 300 000 жителей ежегодно уносит сидячий образ жизни и неправильная диета.

20%

Пятая часть смертей после 35 лет напрямую связана с недостаточной физической активностью.

Гиподинамия - это ослабление мышечной деятельности организма в результате малоподвижного образа жизни.

Низкая физическая активность является характерной чертой образа жизни большинства людей в России и во всем мире. Гиподинамия приводит к избыточному весу, а затем к ожирению, и является фактором риска для других заболеваний.

Какие проблемы может вызвать сидячий образ жизни?



Ожирение



Диабет



Гипертония



Остеохондрс



Хронический
запор



Болезни сердца



Радикулит



Геморрой



Воспаление
простаты



Рак кишечника

Если часто пребывать в сидячем положении или лежа на диване, то это может крайне негативно сказаться на здоровье, может привести к возникновению самых разных патологий и развитию серьезных заболеваний, борьба с которыми иногда не приносит результатов.

Ожирение

Отказ от активности и занятий спортом плохо сказывается на фигуре и провоцирует увеличение массы тела, потому как при недостатке двигательной деятельности замедляется обмен веществ в организме и снижается количество сжигаемых калорий, излишки которых и откладываются в виде жира.

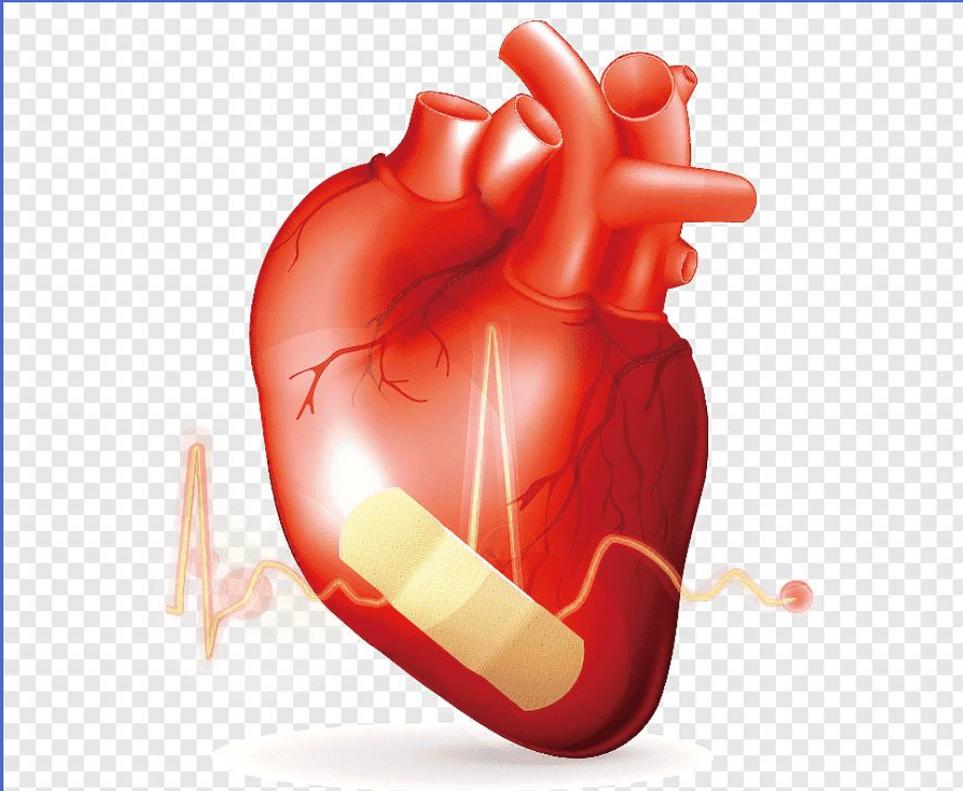
Поэтому тело теряет свою упругость, появляются различные заболевания:

- болезни сердца и сосудов;
- сахарный диабет;
- болезни мочеполовой системы;
- патологии костной ткани;
- психические расстройства из-за снижения самооценки и депрессии.

Любая нагрузка, напротив, поможет поддержать вес в норме, держать тело в тонусе, повысить уверенность в себе.



Сердце



Больше всего от малоподвижного образа жизни страдает сердце, поэтому у людей, которые мало двигаются и не занимаются спортом, возрастает риск развития заболеваний органов сердечно-сосудистой системы, например, ишемической болезни или гипертонии.

! Обратите внимание: Даже отказ от самой простой утренней зарядки ухудшает кровоснабжение органов и систем организма !

Мышцы и кости



При недостаточной подвижности человека, отсутствии спорта и снижении активности его тело становится слабым, мышечная ткань атрофируется, кости становятся хрупкими.

Сидячий образ жизни и постоянное сидячее положение тела приводят к серьезным проблемам со спиной:

- нарушение осанки;
- остеопороз;
- артрит;
- ревматизм;
- ломкость костей

Это связано с изменениями в мышцах, которые поддерживают позвоночник, они ослабевают и теряют свою эластичность.

Сахарный диабет



Регулярное выполнение даже элементарных упражнений поможет держать под контролем уровень сахара в крови.

! Обратите внимание : Если в жизни человек не активен и сторонится спорта, это приводит к повышению сахара в крови, к увеличению выработки инсулина и развитию сахарного диабета !

Физическая активность – залог здоровья



Главное – побороть лень и начать больше двигаться: нагружать свое тело спортом или гимнастикой, много гулять и ходить пешком.