

# ГИПОДИНАМИЯ КАК ФАКТОР РИСКА РАЗВИТИЯ ЗАБОЛЕВАНИЙ

---

Выполнила: студентка 2 курса 25 группы лечебного факультета

Кукушбаева Д.Т

Приняла: Бондина В.М

- Гиподина́мия (пониженная подвижность, от греч. ὑπό — «под» и δύναμις — «сила») — нарушение функций организма при ограничении двигательной активности, снижении силы сокращения мышц. Распространённость гиподинамии возрастает в связи с урбанизацией, автоматизацией и механизацией труда, увеличением роли средств коммуникации

# ЧЕМ ОПАСНА ГИПОДИНАМИЯ ?

Из-за отсутствия необходимых физических нагрузок происходит взаимосвязанное поражение всех систем организма:

- Нервная система - уменьшаются сила и выносливость, нарушаются нервно-рефлекторные связи, приводя к расстройству деятельности нервной системы  
(развиваются вегетососудистая дистония, депрессия, миофасциальные синдромы).
- Опорно-двигательный аппарат: прогрессирующе уменьшается костная масса (развивается остеопороз), страдает функция периферических суставов (остеоартроз) и позвоночника (остеохондроз)
- Сердечно-сосудистая система (ишемическая болезнь сердца, артериальная гипертензия).
- Расстройства дыхания (хроническая обструктивная болезнь лёгких) и пищеварения (нарушение функции кишечника).
- Цепь эндокринных нарушений вследствие гиподинамии проявляется метаболическим синдромом (ожирение, инсулинорезистентность и увеличение риска атеросклероза).

# СЕРДЕЧНО-СОСУДИСТАЯ СИСТЕМА

- При малой физической активности ухудшается приспособляемость сердечно-сосудистой системы даже к легким нагрузкам. У физически малодетельных людей частота сердечных сокращений в среднем на 10—20% выше, чем у физически активных. Учащение же сердечного ритма на 5—10 ударов в минуту приводит к добавочному числу сокращений только за одни сутки на 7—14 тыс.



- Жировая прослойка, накопившаяся в брюшной полости, начинает мешать движению диафрагмы, уменьшая дыхательную экскурсию грудной клетки, сердце покрывается жиром, что мешает его сократительным движениям, в зависимости от степени ожирения может измениться и размер сердца (превышение нормы может быть до 2-х раз)

# ДЫХАТЕЛЬНАЯ СИСТЕМА

- Нарушаются функции дыхания, объем легких снижается, затрудняются обменные процессы в легких – люди с большим весом часто болеют ОРЗ, бронхитами и воспалением легких



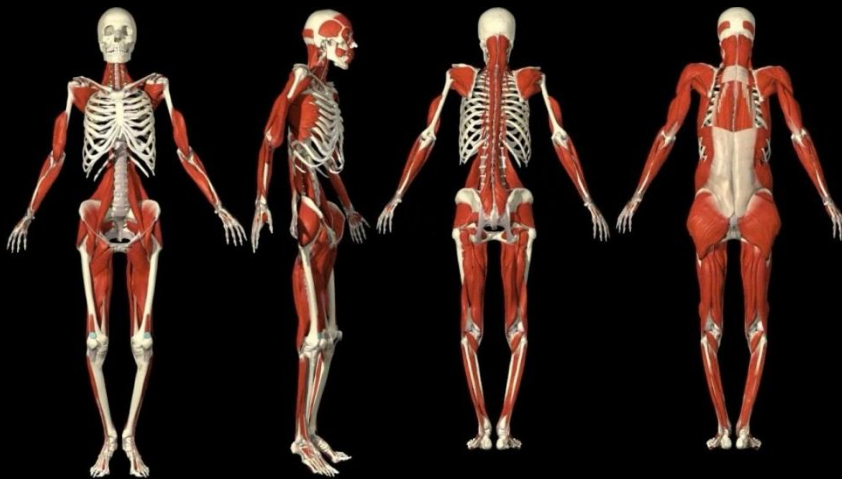
# ПИЩЕВАРИТЕЛЬНАЯ СИСТЕМА

- Происходит перегрузка желудочно-кишечного тракта, и как результат изменяется его анатомия, увеличивается секреторная функция и, как следствие, развивается гастрит, геморрой, хронический колит;
- Поражается печень, поджелудочная железа.
- Нарушение обмена веществ, из организма начинают активно выводиться необходимые вещества – фосфор, кальций, железо, азот, сера и другие.



# ОПОРНО-ДВИГАТЕЛЬНАЯ СИСТЕМА

- Страдает опорно-двигательный аппарат, искривляется позвоночник, возникает сутулость, грудь становится узкой и впалой, нарушается координация движений, снижается мышечный и сосудистый тонус, появляются боли в конечностях, различных отделах позвоночника



# ПОЛОВАЯ СИСТЕМА

- У мужчин развивается импотенция
- У женщин в 50% случаев диагностируется бесплодие, возможно нарушение менструального цикла





# ПРОФИЛАКТИКА ГИПОДИНАМИИ

- Основной профилактикой является движение, физические нагрузки и здоровый образ жизни, так как курение и другие вредные привычки всегда только усугубляют состояние.
- Избежать заболеваний, обусловленных гиподинамией, можно, если вести здоровый образ жизни. Разумный двигательный режим должен сочетаться с рациональным питанием и отказом от вредных привычек. Рекомендуются ежедневная получасовая физическая нагрузка, пешие прогулки (не менее 2 км), утренняя зарядка.

# РЕАБИЛИТАЦИЯ

- При гиподинамии, вызванной острым или хроническим заболеванием, необходимо прибегнуть к медицинской помощи. В клиниках нервных болезней и ортопедии проводится комплексное восстановление организма после периода гиподинамии, — при участии невролога, ортопеда, диетолога, массажиста и инструктора лечебной физкультуры (ЛФК). Индивидуальные занятия ЛФК, в сочетании с аппаратной физиотерапией, массажем, программа питания, — помогают восстановить мышечный тонус, способствуют нормализации массы тела, стабилизируют работу внутренних органов. Выработанные двигательные стереотипы помогают сохранить достигнутый результат на длительное время