

Проект по Біології.

Тема: Гіпо- денамія

ВИКОНАЛА:
БАКЛАНОВА
ОЛЕНА

- ▶ Гіподинамія (від *hypo* — під, *dynamis* — сила) — порушення функцій організму (опорно-рухового апарату, кровообігу, дихання, травлення), яке сталося через обмеження рухової активності, зниження сили скорочення м'язів. Є синдромом деяких хвороб. Часто виникає саме через розвиток хвороби, яка призводить до гіподинамії.

Поширеність гіподинамії зростає у зв'язку зі збільшенням обсягів офісної роботи та зменшенням рухової активності.

Вона є наслідком звільнення людини від фізичної праці. Іноді називається «Хворобою цивілізації». Особливо впливає на серцево-судинну систему: слабшає сила скорочень серця, зменшується працездатність, знижується тонус судин. Негативний вплив виявляється і на обмін речовин і енергії, зменшується кровопостачання тканин. У результаті неповноцінного розщеплювання жирів кров стає «жирною» і повільно тече по судинах, і постачання живильними речовинами, киснем зменшується. Наслідком гіподинамії можуть стати ожиріння і атеросклероз.

Основною профілактикою є рух, фізичні навантаження і здоровий спосіб життя, оскільки куріння і інші шкідливі звички завжди тільки погіршують стан.

- ▶ Причини гіподинамії
- ▶ Основна причина гіподинамії в людей у сучасному світі очевидна. Досягнення технічного прогресу роблять більш комфортним життя людини, однак мало хто замислюється, що зниження фізичної активності, наприклад, при використанні особистого автомобіля, негативно позначається на здоров'ї. Крім того, гіподинамія незмінний супутник людей так званих сидячих професій (програмісти, менеджери і т. д.). Не обходить стороною ця проблема й дітей, особливо шкільного віку, які після занять (під час яких вони також сидять) воліють провести вільний час у будинку за комп'ютером, а не на вулиці.
- ▶ Звичайно, існують причини, через які людина вимушено обмежена в русі, наприклад, при важких захворюваннях або в результаті травм. Але й у таких випадках пацієнтам необхідний рух. Не даремно ще прадавні цілителі говорили: «Рух – це життя».

- 
- ▶ Гіподинамія — це стан, який супроводжується величезною кількістю симптомів, більшість із яких — це і є наслідок недостатньої фізичної активності. Можна виділити наступні основні ознаки:
 - ▶ млявість, сонливість;
 - ▶ поганий настрій, дратівливість;
 - ▶ загальне нездужання, втома;
 - ▶ зниження апетиту;
 - ▶ порушення сну, зниження працездатності.
 - ▶ Подібні ознаки періодично може відчувати практично кожна людина, але мало хто зв'язує їх з гіподинамією. Тому з появою таких ознак слід задуматися, чи досить часу ви приділяєте фізичним тренуванням.

- ▶ Наслідки гіподинамії
- ▶ Тривале зниження фізичної активності приводить до атрофічних змін у м'язах, кістковій тканині, порушується обмін речовин, знижується синтез білка.
- ▶ Гіподинамія вкрай несприятливо позначається на роботі головного мозку, виникають головні болі, безсоння, люди стають емоційно неврівноваженими. Ще одна з ознак гіподинамії — підвищення апетиту, у результаті чого збільшується кількість споживаної їжі. Знижена фізична активність і надмірне харчування можуть досить швидко привести до розвитку ожиріння, що сприяє виникненню порушень жирового обміну й атеросклерозу. Відомо, що наявність атеросклерозу значно підвищує ризик виникнення серцево-судинних захворювань. Цьому сприяє й підвищення ламкості кровоносних судин, що також є наслідком порушення обміну речовин.
- ▶ Чимала увага повинна приділятися фізичній активності в дітей, особливо шкільного віку. При тривалому сидінні за партою відбувається застій крові в судинах нижніх кінцівок, що приводить до збідніння кровопостачання інших органів, у тому числі й головного мозку. У результаті погіршуються розумові процеси, пам'ять і концентрація уваги.
- ▶ Крім того, у малорухомих дітей слабка м'язова система. Через слабкість м'язів спини в них формуються порушення постави. Як ми бачимо, наслідки гіподинамії можуть виражатися в усьому.

Гіподинамія – ворог сучасної людини

