Понятие гиподинамии, гипердинамии. Пагубность

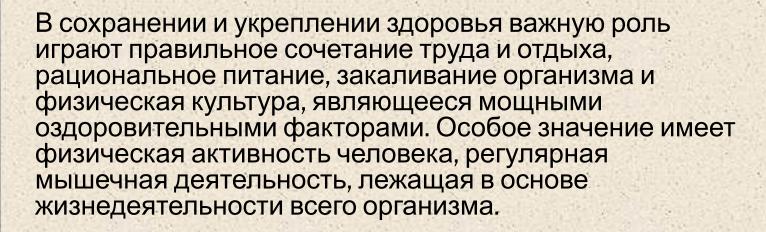
Работу выполнила Матюхина А.К. гр. зПСО-12

Гиподнамия

Это состояние, которое характеризуется недостаточной физической активностью и уменьшением мышечной силы. Не является самостоятельным заболеванием. Основные симптомы гиподинамии: постоянная усталость и снижение работоспособности, избыточный вес, бессонница и эмоциональная лабильность.

Гипердинамия

Это чрезмерная мышечная активность. Уровень гипердинамии, при котором она становится чрезмерной, и может вызвать патологические изменения, индивидуален (бег трусцой на 300 м для больного такая же чрезмерная нагрузка, как бег на 50 км для спортсмена). В зависимости от состояния человека в данный момент, одна и та же нагрузка может быть оптимальной и чрезмерной.

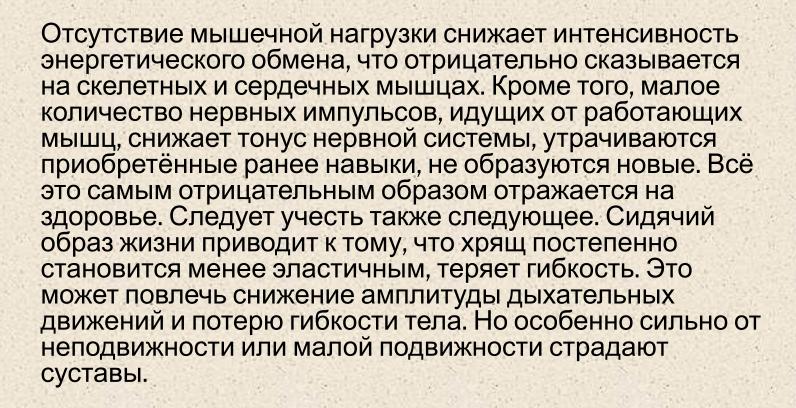


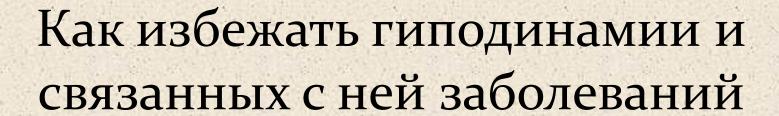
К сожалению, многие люди не соблюдают самых простейших, обоснованных наукой норм здорового образа жизни. Последние годы в силу высокой нагрузки на работе и дома и других причин у большинства отмечается дефицит в режиме дня, недостаточная двигательная активность, обуславливающая появление гипокинезии, которая может вызвать ряд серьёзных изменений в организме людей.

Последствия гиподинамии

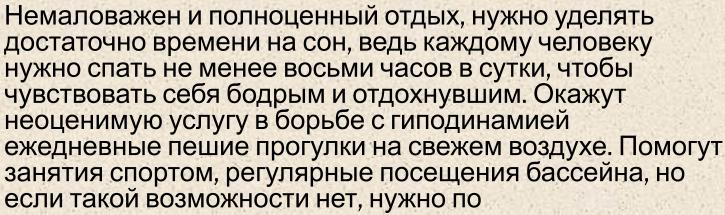
Ещё в древности как было уже сказано, замечено, что физическая активность способствует формированию сильного и выносливого человека, а неподвижность ведёт к снижению работоспособности, заболеваниям и тучности. Всё это происходит вследствие нарушения обмена веществ. Уменьшение энергетического обмена, связанное с изменением интенсивности распада и окисления органических веществ. Уменьшение энергетического обмена, связанное с изменением интенсивности распада и окисления органических веществ, приводит к нарушению биосинтеза, а также к изменению кальциевого обмена в организме. Вследствие этого в костях происходят глубокие изменения.

О Прежде всего они начинают терять кальций. Это приводит к тому, что кость делается рыхлой, менее прочной. Кальций попадает в кровь, оседает на стенках кровеносных сосудов, они пропитываются кальцием, теряют эластичность и делаются ломкими. Способность крови к свёртыванию резко возрастает. Возникает угроза образования кровяных сгустков (тромбов) в сосудах. Содержание большого количества кальция в крови способствует образованию камней в почках.





Прежде всего, необходимо вести здоровый образ жизни. Правильный режим дня в сочетании с разумными физическими нагрузками и рациональным питанием необходимое условие для профилактики гиподинамии. Для профилактики гиподинамии врачи рекомендуют пить больше жидкости: чай, компот, а особенно полезны натуральные соки, так как они укрепляют иммунитет. Питание должно быть сбалансированным, в рационе обязательно должно присутствовать достаточное количество овощей и фруктов.



возможности увеличить физическую нагрузку на организм, (конечно, в разных пределах) например, если вы живёте в многоэтажном доме, старайтесь подниматься на нужный вам этаж пешком, не пользуясь лифтом, делайте лёгкую зарядку по утрам. Если причиной гиподинамии стало острое, либо хроническое заболевание, нужно обязательно обратиться за врачебной помощью для лечения основной болезни.

Спасибо за внимание!