

Понятие
гиподинамии,
гипердинамии.
Пагубность

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

Гиподинамия

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.

В сохранении и укреплении здоровья важную роль играют правильное сочетание труда и отдыха, рациональное питание, закаливание организма и физическая культура, являющееся мощными оздоровительными факторами. Особое значение имеет физическая активность человека, регулярная мышечная деятельность, лежащая в основе жизнедеятельности всего организма.

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.

0 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.


Отсутствие мышечной нагрузки снижает интенсивность энергетического обмена, что отрицательно сказывается на скелетных и сердечных мышцах. Кроме того, малое количество нервных импульсов, идущих от работающих мышц, снижает тонус нервной системы, утрачиваются приобретённые ранее навыки, не образуются новые. Всё это самым отрицательным образом отражается на здоровье. Следует учесть также следующее. Сидячий образ жизни приводит к тому, что хрящ постепенно становится менее эластичным, теряет гибкость. Это может повлечь снижение амплитуды дыхательных движений и потерю гибкости тела. Но особенно сильно от неподвижности или малой подвижности страдают суставы.

Как избежать гиподинамии и связанных с ней заболеваний

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.

Немаловажен и полноценный отдых, нужно уделять достаточно времени на сон, ведь каждому человеку нужно спать не менее восьми часов в сутки, чтобы чувствовать себя бодрым и отдохнувшим. Окажут неоценимую услугу в борьбе с гиподинамией ежедневные пешие прогулки на свежем воздухе. Помогут занятия спортом, регулярные посещения бассейна, но если такой возможности нет, нужно по

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!