



МИНИСТЕРСТВО ЗДРАВООХРАНЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
федеральное государственное бюджетное
образовательное учреждение высшего образования
«СЕВЕРНЫЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ МЕДИЦИНСКИЙ УНИВЕРСИТЕТ»
Кафедра Семейной медицины и внутренних болезней

ГИПОДИНАМИЯ, КАК ПРИЧИНА ЗАБОЛЕВАНИЙ СЕРДЕЧНО- СОСУДИСТОЙ СИСТЕМЫ

Выполнила: студентка 2 курса 12
группы Лечебного факультета
Васюкова Анастасия Сергеевна

г. Архангельск, 2020

Содержание

- Введение
- Термин «гиподинамия»
- Виды и формы гиподинамии
- Причины, являющиеся предпосылками для ее возникновения
- Влияние сниженной двигательной активности на работу сердца и сосудов
- К каким заболеваниям может привести гиподинамия?
- Преодоление гиподинамии. «Спорт и гиподинамия»
- Рекомендации ВОЗ по физической активности
- Источники

Что такое гиподинамия?

Гиподинамией в медицине называется состояние, вызванное недостаточной двигательной активностью человека, при котором происходит нарушение работы опорно-двигательной, сердечно-сосудистой, пищеварительной и других систем.

Термин «**гиподинамия**» произошел от двух греческих слов: «huro» — подавление, снижение и «dynamos» — сила.

Гиподинамию - «болезнь цивилизации».

По данным Всемирной организации здравоохранения, **каждый четвертый человек на планете ведет малоподвижный образ жизни.**

Гиподинамия является причиной возникновения огромного числа заболеваний, а как она сказывается на сердечнососудистой системе?

Причины, являющиеся предпосылками для возникновения Гиподинамии

- ✓ урбанизация, увеличение количества городских жителей и снижение – сельских;
- ✓ автоматизация, механизация труда;
- ✓ повышение значимости средств коммуникации.

Явные причины:

- **инвалидность, тяжелок и продолжительнок заболевание.**
- **неправильная организация образа жизни и сидячая работа**

В странах с высоким уровнем дохода гиподинамия наблюдается у 26% мужчин и 35% женщин, а в развивающихся странах этот показатель составляет 12% и 24% соответственно. Неблагоприятная ситуация среди подростков: 80% детей в возрасте 11-17 лет недостаточно физически активны.

❖ Часто возникновение гиподинамии является следствием психических расстройств, депрессивных состояний и ипохондрии.

❖ Снижение двигательной активности – естественная реакция организма, который переходит в режим «энергосбережения» и снижает затраты энергии. В таких случаях именно физическая активность помогает подавить множество психосоматических реакций.



Длительные статические нагрузки (у школьников, студентов, офисных сотрудников)

Пренебрежение спортом

Причины гиподинамии

Злоупотребление транспортом

Ограниченная двигательная активность
Сидячий образ жизни

Недостаточная двигательная и силовая нагрузка на мышцы

Виды и формы гиподинамии

Гиподинамия – это результат малоподвижности, который может проявляться в следующих формах:

Нозогенной – когда недостаток движения вызван вынужденными обстоятельствами, например, болезнью. Есть перечень заболеваний, при которых постельный режим и покой являются обязательным условием профилактики осложнений

Возрастная – пожилые люди двигаются меньше. Это вызвано как атрофией мышц и сухожилий, так и снижением жизненной активности.

Производственно-бытовой – когда человек мало двигается в силу профессиональных обязанностей или бытовых привычек. И шофер, который находится в водительском кресле 12 часов, и человек, проводящий вечера перед телевизором на диване, – оба они в одинаковой мере подвержены производственно-бытовой малоподвижности.

Ятрогенная – возникает вследствие длительного постельного режима.

Виды и формы гиподинамии

Школьная

Клиническая

Физиологическая

Климатогеографическая

Профессиональная



Какие проблемы может вызвать сидячий образ жизни?



Ожирение



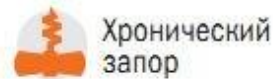
Диабет



Гипертония



Остеохондроз



Хронический запор



Болезни сердца



Радикулит



Геморрой



Воспаление простаты



Рак кишечника

I	II
Физиологическая	Влияние генетических факторов, аномалии развития
Привычно-бытовая	Привыкание к малоподвижному образу жизни, наличие сниженной двигательной инициативы, бытовой комфорт, пренебрежение физической культурой
Профессиональная	Ограничение объема движений вследствие производственной необходимости
Клиническая	Заболевания опорно-двигательного аппарата, болезни и травмы, требующие длительного постельного режима
Школьная	Перегрузка учебными занятиями, игнорирование физического и трудового воспитания, отсутствие свободного времени
Климатогеографическая	Неблагоприятные климатические и географические условия, ограничивающие двигательную активность
Экспериментальная	Моделирование сниженной двигательной активности для проведения медико-биологических исследований

В настоящее время, по оценке ВОЗ, физическая активность около 60 % населения Земли не достигает уровня, необходимого для поддержания и сохранения здоровья, вызывая ежегодно около 1,9 млн смертей в мире.

Таким образом, низкая физическая активность **служит одной из основных причин смертности и рассматривается как один из главных факторов риска ССЗ.**

Влияние сниженной двигательной активности на работу сердца и сосудов. В условиях гиподинамии происходит следующее:

1. Снижается эффективность работы «мышечного насоса» вследствие гипотонуса скелетной мускулатуры.
2. Снижается объем сердечного выброса – ослабленный миокард обладает меньшей сократительной способностью.
3. Ухудшается питание миокарда. Со временем в сердечной мышце развиваются ишемические и атрофические изменения.
4. Компенсаторно развивается синусовая тахикардия (повышается ЧСС).
5. Утрачивается адекватность прироста ударного объема сердца в условиях редких физических нагрузок.
6. Снижается порог анаэробного обмена веществ.
7. Уменьшается ОЦК за счёт депонирования большого объёма крови.
8. Снижается эластичность артерий и вен: сосуды при гиподинамии дряблые, с лёгкостью повреждаются.
9. Значительно замедляется венозный отток от дистальных отделов.

- Таким образом, при недостаточной двигательной активности в сердечно-сосудистой системе наступают серьезные нарушения, которые характеризуются общей детренированностью, снижением функционального потенциала, а на более поздних этапах — атеросклеротическими изменениями.
- Уровень смертности от кардиальных причин (инфаркта, сердечной недостаточности) у больных с гиподинамией на 20-30% выше, чем в среднем по популяции.

Спорт и гиподинамия

Если не лечить гиподинамию, она чревата возникновением тяжёлых физиологических отклонений, справиться с которыми будет гораздо сложнее, чем предотвратить

Необходимо просто двигаться

Физическая активность благотворно влияет на все функции человеческого организма. С возрастом физиологические изменения в организме неизбежны, но отсрочить их под силу любому человеку.

- Регулярные занятия физкультурой положительно влияют на уровни ХСЛПНП и антиатерогенных ХСЛПВП, усвоение кислорода коронарными артериями и сердцем;
- снижают чувствительность миокарда к катехоламинам (уменьшая риск желудочковых нарушений ритма), вес и уровень АД;
- предотвращают ожирение, инсулинрезистентность (улучшают толерантность к глюкозе и чувствительность к инсулину) и риск развития ИБ.

Рекомендации ВОЗ по физической активности

Дети и молодые люди в возрасте 5-17 лет

Ежедневно не менее 60 минут ФА средней и высокой степени интенсивности

Большую часть ежедневных занятий ФА следует посвятить аэробным видам упражнений

Взрослые люди в возрасте 18-64 лет

• Необходимо заниматься аэробной физической активностью средней интенсивности не менее 150 минут в неделю или выполнять аэробные упражнения высокой интенсивности не менее 75 минут в неделю или эквивалентный объем сочетания ФА средней и высокой интенсивности

Силовым упражнениям, где задействованы основные группы мышц, следует посвящать 2 или более дней в неделю

Взрослые люди 65 лет и старше

• Рекомендации аналогичны возрастной группе от 18 до 64 лет

Пожилым людям, имеющим проблемы, связанные с передвижением, необходимо выполнять упражнения на равновесие, предупреждающие риск падений, 3 или более дней в неделю. Если пожилые люди по состоянию здоровья не могут выполнять рекомендуемый объем физической активности, то активными необходимо быть настолько, насколько позволяют им их физические возможности и состояние здоровья

Список литературы

1. В. Н. Кремнева, Е. М. Солодовник гиподинамия, как фактор сердечно-сосудистых заболеваний // международный журнал гуманитарных и естественных наук. 2019. №8-1. URL: <https://cyberleninka.Ru/article/n/gipodinamiya-kak-faktor-serdechno-sosudistyh-zabolevanii>
2. Влияние гиподинамии на сердечно-сосудистую систему: в движении жизнь// uflebologa.Ru
[url:https://uflebologa-ru.Turbopages.Org/s/uflebologa.Ru/etiologiya/vliyanie-gipodinamii-na-serdechno-sosudistuyu-sistemu-950](https://uflebologa-ru.Turbopages.Org/s/uflebologa.Ru/etiologiya/vliyanie-gipodinamii-na-serdechno-sosudistuyu-sistemu-950)
3. <https://www.Neboleem.Net/gipodinamija.Php>
4. <https://travmaoff.Ru/bolezni/gipodinamiya.Html>
5. Гиподинамия, как фактор сердечно-сосудистых заболеваний в.Н. Кремнева, канд. Пед. Наук, доцент Е.М. Солодовник, старший преподаватель петрозаводский государственный университет international journal of humanities and natural sciences, vol.8-1, 2019
6. <https://yandex.Ru/turbo/s/uflebologa.Ru/etiologiya/vliyanie-gipodinamii-na-serdechno-sosudistuyu-sistemu-950>