



Акция «ОнкоПатруль»

Тема: Увеличение физической активности – способ борьбы с гиподинамией, одной из общих причин развития рака.





Гиподинамия (пониженная подвижность, от греч. ὑπό — «под» и δύναμις — «сила») — нарушение функций организма (опорно-двигательного аппарата, кровообращения, дыхания, пищеварения) при ограничении двигательной активности, снижении силы сокращения мышц.



- **Основная причина гиподинамии** заключается в том, что в жизни человека по какой-либо причине отсутствует или сведена к минимуму физическая активность.
- **Симптомы** такой современной болезни возникают постепенно, однако выявить их наличие не представляет труда, поскольку по мере ее прогрессирования они становятся более выраженными.



- *Основной профилактикой гиподинамии является движение, физические нагрузки и здоровый образ жизни.*
- *Физическая активность – движения тела при помощи мышечной силы, сопровождающееся расходом энергии. Физическая активность является одним из ключевых аспектов здорового образа жизни:*
- *Она делает человека физически привлекательным;*





- **Физическая активность** дает **значительные преимущества** для **поддержания здоровья сердца, мозга и всего организма человека.**



У **людей, которые** **недостаточно физически активны, на 20%-30% выше риск смертности по сравнению с теми, кто уделяет достаточно времени физической активности.**



- Доказано, что регулярная физическая активность способствует профилактике и лечению неинфекционных заболеваний, таких как болезни сердца, инсульт, диабет и некоторые виды рака.*





- *К популярным видам физической активности относятся ходьба, езда на велосипеде, катание на роликовых коньках, занятия спортом, активный отдых и игры, для которых подходит любой уровень мастерства и которые доставляют удовольствие всем.*



BIGSTOCK

Image ID: 111681992
bigstock.com



Как повысить повседневную физическую активность?

- Ежедневно 1-2 остановки до работы и с работы ходите пешком;
- Поднимайтесь по лестнице, не пользуясь лифтом;
- Занимайтесь физическим трудом на приусадебном участке, равномерно распределяя нагрузку в течение дня;
- На работе периодически делайте перерывы на 5 минут для гимнастики или ходьбы;
- Устраивайте вечерние прогулки перед сном.

