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

Гиподинамия (пониженная подвижность, от греч. ὑπό — «под» и δύνᾰμις — «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.*

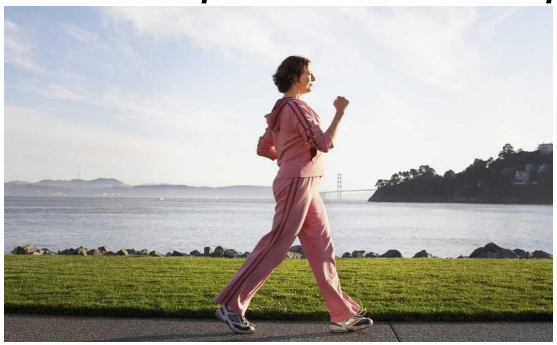
- *Основной профилактикой гиподинамии является движение, физические нагрузки и здоровый образ жизни.*
- *Физическая активность – движения тела при помощи мышечной силы, сопровождающееся расходом энергии. Физическая активность является одним из ключевых аспектов здорового образа жизни:*
- *Она делает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



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.*