

Сидячий образ жизни и болезни



Сидячий образ жизни — вполне логичный результат развития человечества: чем дальше цивилизация продвигается вперед, тем меньше потребность в физическом труде и все больше — в интеллектуальном. Данный вид труд в большинстве своем выражается именно в сидячей работе с документами и компьютером. Если сюда прибавить еще и развитую транспортную инфраструктуру,

которая лишает необходимости ходить пешком на расстояния больше полукилометра, а также такие повседневные «развлечения» нашего века, как просмотр телевизора, компьютерные игры, книги, интернет-серфинг, то получается сидячий образ жизни во всей совокупности. Несмотря на то, что сидячий образ жизни — прямое следствие повышения комфорта, все же он оказывается достаточно вредным для здоровья.

Следует помнить, что тело человека не создано для долгого и статического сидения и нахождения в малоподвижном состоянии в течение длительного времени в целом. Оказывается, наше тело предназначено для динамического (подвижного) образа жизни — движения с перерывами на отдых и долгий ночной сон. Именно так наш организм функционирует наилучшим образом: сердце работает, как положено, кровообращение корректно реагирует на все потребности человека и внешние изменения, мышцы остаются в тонусе, позвоночник сохраняет свою подвижность, масса тела поддерживается на уровне нормы. Если же человек долго находится в малоподвижном состоянии, в организме возникает застой: атрофируются мышцы, позвоночник теряет подвижность, кровообращение замедляется, масса тела увеличивается. Именно так проявляется естественная реакция организма на отсутствие нагрузки.

Легким способом определить, относитесь ли вы к группе риска возникновения негативных последствий сидячего образа жизни, является следующий. Попробуйте в течение дня отмечать, сколько времени вы проводите в положении сидя (включая не только работу, но и сидение на диване, за обедом, за домашним компьютером — все в совокупности). Если выходит в целом 7 часов и больше, то вы в группе риска.

Каковы же негативные последствия сидячего образа жизни?

Проблемы с позвоночником: ухудшение осанки, хроническая боль в области спины, развитие остеохондроза (в более отдаленной перспективе) — вот самые распространенные проблемы, возникающие с позвоночником из-за сидячего образа жизни. Ситуация усугубляется тем, что мышцы, создающие мышечный каркас вокруг позвоночника, при таком образе жизни расслабляются и оставляют его без требуемой физиологической поддержки.

Избыточная масса тела и ожирение: гиподинамия — низкий уровень двигательной активности — один из самых заметных маркеров современного

образа жизни, наиболее очевидное следствием которого являются избыточная масса тела и ожирение: при настолько низком уровне физической активности избыток калорий почти неизбежен.

Мышечная атрофия: этот процесс влияет на все тело, с одной стороны, делая его более бесформенным, с другой, лишается мышечной поддержки не только позвоночник, но и все группы органов. Мышечной атрофии зачастую сопутствует увеличение жировой прослойки.

Нарушение кровообращения: особенно опасным нарушением в результате гиподинамии является ухудшение кровообращения, поскольку оно может привести к недостаточному питанию тканей и органов (в том числе, головного мозга и сердца) кислородом,

Геморрой: в развитии геморроя сидячий образ жизни, наряду с неправильным питанием (дефицитом клетчатки в рационе), играет главную роль, так как основной причиной этого заболевания является застой крови и образование венозных узлов.

Нарушения половой сферы: застой крови в области таза как обязательное последствие сидячего образа жизни – виновник развития ряда заболеваний половой сферы. Особенно это касается мужчин, для которых такой образ жизни – фактор риска развития импотенции и простатита.

Нервные расстройства: люди, ведущие сидячий образ жизни, чаще других подвержены бессоннице и другим нарушениям сна, а также стрессу.

Что же необходимо делать? Вот несколько простых советов:

- В течение дня старайтесь как можно чаще вставать и двигаться. Для этого можно установить напоминания на мобильном телефоне, которые через каждые полчаса будут сигнализировать о том, что вам пора размяться.

- Обязательно занимайтесь фитнесом хотя бы 2-3 раза в неделю (не менее 150 минут в неделю).

- Старайтесь как можно чаще ходить пешком, в том числе – подниматься по лестнице.

- Используйте любую двигательную активность, благотворно воздействующую на тонус тела и позвоночника (ежедневное выполнение утренней гимнастики в течение 20 минут; вечерние прогулки в течение 30 минут; ежедневные десятиминутные пробежки; занятия в секциях (танцы, бассейн).



Врач-гигиенист
отделения гигиены питания
санитарно-эпидемиологического отдела
государственного учреждения
«Центр гигиены и эпидемиологии
Ленинского района г.Минска»,
кандидат медицинских наук, доцент

Чепелев С.Н.