

ДВИГАЙТЕСЬ, ДВИГАЙТЕСЬ И ЕЩЕ РАЗ ДВИГАЙТЕСЬ

Гиподинамия



Давно уже известно, что среди основных причин смертности первые три места занимают сердечно-сосудистые заболевания, онкология и травмы. А совсем недавно ученые-демографы объявили о четвертой причине, медленно, но неумолимо сокращающей нашу жизнь. Это недостаточный объем физической активности, или гиподинамия.

Сегодня я хочу поговорить о том, к каким отрицательным последствиям приводит малоподвижный образ жизни. В первую очередь страдает сердечно-сосудистая система: увеличивается риск развития таких заболеваний, как хроническая сердечная недостаточность, инфаркт миокарда, гипертония, инсульт. Недостаточный объем движений усугубляет течение атеросклероза сосудов нижних конечностей, которым страдают многие пожилые люди. В стенках сосудов формируются так называемые атеросклеротические бляшки, которые закупоривают просвет этих самых сосудов, в результате чего к икроножным мышцам и стопам поступает недостаточное количество крови. Это приводит к резким болям и судорогам в икроножных мышцах, человек вынужден остановиться, подождать, пока в мышцы голени поступит достаточное количество крови и он сможет безболезненно продолжить движение. А называется это состояние «синдром перемежающейся хромоты».

Мало двигающийся человек имеет склонность к ожирению, к развитию сахарного диабета второго типа, у него увеличивается риск развития заболевания, имеющего очень грозное название: смертельный квартет, или метаболический син-

дром. Это такое состояние, при котором у одного человека наблюдается сочетание артериальной гипертензии, ожирения, нарушения липидного обмена и сахарный диабет второго типа. Каждое из этих заболеваний по отдельности достаточно опасно и серьезно, но когда они соединяются вместе, риск сердечно-сосудистой катастрофы и летального исхода в разы увеличивается.

Гиподинамия оказывает прямое влияние на психику и память. Доказано, что мало двигающиеся люди склонны к депрессии, у них увеличивается уровень тревожности, страдают когнитивные способности.

Недостаточный объем движений влияет на кости и мышцы. Установлено, что гиподинамия снижает качество костной ткани. Из костей, не получающих должной нагрузки, вымывается кальций, в результате чего кости становятся хрупкими, что приводит не только к остеопорозу, но и к развитию такого состояния (мы об этом говорили в наших предыдущих беседах), как саркопения, или мышечная слабость.

В последние годы получены данные, согласно которым недостаточный объем двигательной активности приводит к развитию аутоиммунных заболеваний. Эти заболевания возникают вследствие того, что иммунная система становится либо недостаточно активной, либо она распознает ткани собственного организма как чужеродные. В частности, доказано, что малоподвижность приводит к развитию такого заболевания, как ревматоидный артрит. Раньше считалось, что ревматоидным артритом страдают преимущественно люди молодого и среднего возраста. Однако в настоящее время этот диагноз все чаще и чаще ставится людям пожилого и старческого возраста.

Пожилым людям надо знать, что гиподинамия приводит к риску развития рака, в том числе рака толстой кишки, запорам и заболеванию, опасность которого мы недооценивали многие годы, – неалкогольному гепатозу. Эта болезнь возникает, как правило, у людей, страдающих ожирением, и характеризуется тем, что в печени откладывается избыточное количество жировых клеток. Раньше мы считали, что

эти жировые клетки являются неактивными и не выполняют функции печени. Вместе с тем долгие годы гастроэнтерологи диагностировали достаточно большое количество случаев цирроза печени у людей, которые не злоупотребляли алкоголем и не переболели вирусным гепатитом. То есть речь шла о циррозе неясного генеза. И вот совсем недавно выяснилось, что причиной этого цирроза является неалкогольный гепатоз.

Где же проходит черта между нормальным объемом движений и гиподинамией? Ответ на этот вопрос дает Всемирная организация здравоохранения: объем аэробной физической нагрузки (ходьба быстрым темпом, бег, любые формы работ на даче) должен составлять не менее 150 минут в неделю. Даже если человек по каким-то причинам лишен возможности покидать пределы квартиры, он все равно должен двигаться: например, ходить по комнате, пусть даже и с ходунками. Очень важно, я об этом тоже говорил в одной из публикаций, но хуже не будет, если повторю: пользу приносит только та физическая нагрузка, которая длится 10 и более минут. То есть, если вы пройдете быстрым шагом 7 минут, это в зачет не пойдет.

Для пожилых людей очень важны нагрузки на сопротивление. Для этого я рекомендую гантели весом в 1-1,5 кг или пластиковые бутылки, наполненные водой.

Сочетание аэробных нагрузок с нагрузками на сопротивление позволит вам достичь оптимального уровня физической активности и избежать тех грозных заболеваний и осложнений, к которым приводит гиподинамия и о которых я сегодня вам рассказывал. Так что, дорогие мои, двигайтесь, двигайтесь и еще раз двигайтесь.

Андрей ИЛЬНИЦКИЙ,
заведующий кафедрой терапии, гериатрии
и антивозрастной медицины
ФГБОУ ДПО «Института
повышения квалификации» ФМБА,
профессор, доктор медицинских наук.