7 апреля отмечается Всемирный день здоровья. Он является важным праздником для каждого, кто заботится о своем благополучии, здоровом теле и крепком духе, а также стремится к защите окружающей среды и улучшению экологической обстановки, что непосредственно влияет на развитие здоровой нации.

Тематикой Всемирного дня здоровья в 2021 году стал факт построения справедливого и здорового мира.

Всемирный день здоровья – не просто красивая тематическая дата в календаре 2021 года. У проекта есть глобальные цели: забота о здоровье населения; популяризация здорового образа жизни; обсуждение и решение актуальных вопросов здравоохранения; привлечение общественного внимания к существующим проблемам.

От пандемии COVID-19 пострадали все группы населения, но наибольшим ударом она стала для тех лиц, чье положение было уязвимым еще до этого времени. Эти группы населения (лица старшего возраста) более других подвержены риску заболевания, и в наибольшей степени страдают от негативных последствий мер, принимаемых для сдерживания пандемии.

Одна из проблем, которая возникла с этим периодом – низкая физическая активность.

Основной и самой важной составляющей здоровья является необходимость постоянной физической активности. Причем не стоит путать ее с физическими упражнениями, которые являются только одним из пунктов в данном направлении. Физическая активность необходима лицам всех возрастных групп, она должна быть постоянным фактором жизни, главным регулятором всех функций организма

Регулярная физическая активность позволяет сохранять физическую форму на должном уровне: поддерживается гибкость и подвижность суставов, эластичность мышц, что позволяет сохранять способность к движению и равновесию. Это, в свою очередь, является важным фактором в профилактике травм у лиц старших возрастных групп. Особенно важно это в том случае, если у пациента имеется синдром хрупкости. Также физическая активность предотвращает развитие хронических заболеваний или их прогрессирование в том случае, если они уже имеются.

Под физической активностью понимается какое-либо телодвижение, требующее сокращения мышц и затрат энергии.

Недостаточная физическая активность является одной из причин многих неинфекционных заболеваний, таких как рак, диабет, болезни сердца. Это четвертая по значимости причина глобальной смертности населения.

Физическая активность включает в себя любой вид движения, будь то ходьба, танцы, игры, спорт. Не зря говорят: «движение – это жизнь».

Физическая активность возрастной группы : взрослые люди (18-64 лет)

Для взрослых людей этой возрастной группы физическая активность предполагает оздоровительные упражнения или занятия в период досуга, подвижные виды активности (например, велосипед или пешие прогулки), профессиональную деятельность (т.е. работа), домашние дела, игры, состязания, спортивные или плановые занятия в рамках ежедневной деятельности, семьи и общества.

ВОЗ рекомендует, чтобы взрослые до 64 лет занимались аэробными упражнения средней интенсивности в течение не менее 150 минут в неделю или же аэробными упражнениями высокой интенсивности в течение не менее 75 минут в неделю. Если же человеку позволяет состояние здоровья и он хочет получить дополнительную пользу от занятий спортом, то можно увеличить эти показатели до 300 и 150 минут соответственно.

Также возможны различные сочетания программ упражнений со средней и высокой интенсивностью. Сами упражнения должны выполняться подходами продолжительностью не менее 10 минут. Упражнения для укрепления различных групп мышц должно проводиться как минимум 2 раза в неделю, а лучше — больше.

В России существуют нормы ГТО — к ним есть специальные программы подготовки, затем можно их сдать и получить специальную медаль. ГТО существует специально для того, чтобы прививать любовь к спорту среди населения и награждать наиболее активных. Все подробности о программе можно узнать на их сайте.

В 20-30 лет лучше всего взять занятия фитнесом за привычку. Походы, поездки на велосипеде, занятия теннисом, ходьба, бег, йога — количество вариантов огромное, особенно если принять во внимание тот факт, что разные виды спорта можно отлично сочетать друг с другом. После 30-40 метаболизм начинает понемногу замедляться, поэтому очень важно обращать внимание на все сигналы, которые подаёт вам ваше тело, но не прекращать тренироваться. В 50-60 лет ослабление мышц будет более заметно, поэтому спорт может помочь предотвратить излишнюю потерю мышечной массы и сохранить здоровье сердечно-сосудистой и дыхательной систем. Помните, что в спорте важно не переусердствовать, поэтому если вы не можете пробегать три километра, лучше пробежать хотя бы один или даже 500 метров, но каждый день, чем просто сидеть дома.

Физическая активность возрастной группы: пожилые люди (65 лет и старше)

Для взрослых людей этой возрастной группы физическая активность предполагает оздоровительные упражнения или занятия в период досуга, подвижные виды активности (например, велосипед или пешие прогулки), профессиональной деятельности (если человек продолжает работать), домашние дела, игры, состязания, спортивные или плановые занятия в рамках ежедневной деятельности, семьи и общества.

Если посмотреть на рекомендации ВОЗ по физической активности для людей от 65 лет и старше, можно увидеть, что они схожи с теми, что даются для тех, кому от 18 до 64 лет. Однако есть и свои особенности. Так, пожилые люди, ведущие пассивный образ жизни, должны выполнять физические упражнение, чтобы улучшить координацию движений с целью предотвращения падений, причём выполнять их следует минимум 3 раза в неделю. В этом возрасте отлично могут подойти занятия такие как танцы, йога, спортивная ходьба. Но не забывайте о подготовке к физическим упражнениям: в этом возрасте следует уделить ей особое внимание, чтобы не навредить мышцам. Плавание и езда на велосипеде подходят практически для любого возраста. Для людей с избыточной массой тела велосипедный спорт будет гораздо лучшим выбором, чем бег, так как он окажет гораздо меньше нагрузки на суставы.

Вторая проблема, которая возникла в период ограничений – это питание. Ведь в настоящее время процент ожирения среди людей как детского, так и зрелого возраста крайне велик, что также сказывается на качестве здоровья.

В отношении питания рекомендации ВОЗ следующие:

Поддерживать надлежащий энергообмен и здоровый вес.

Перейти от потребления насыщенных жиров к ненасыщенным (рыба, семена льна, орехи, кунжутное и льняное масло и т.д.).

Исключить из питания трансжирные кислоты.

Увеличить процент потребления фруктов и овощей, бобовых, орехов и цельнозерновых продуктов.

Ограничить потребление сахара и соли. А также обеспечить йодирование соли.

Таким образом, соблюдение рекомендаций по физической активности, питания, регулярное прохождение медицинского обследования и полноценного сна позволит прожить долгую и здоровую жизнь.

Всемирный День Здоровья – это день, когда каждый должен задуматься, как сберечь то, что подарила нам природа при рождении.

Информация подготовлена
отделением медицинской профилактики
Алапаевской ГБ