

«Mens sana in corpore sana» -
Надо стремиться к тому,
чтобы в здоровом теле был здоровый дух.

Римский поэт Ювенал

Больше ходить – дольше жить!

Каждый желающий сохранить здоровье, работоспособность и полноценную жизнь должен много ходить, утверждал «отец медицины» древнегреческий врач Гиппократ. Восторженно отзывались о пользе длительных прогулок французский философ XVIII века Жан-Жак Руссо и великий поэт А.С. Пушкин. Жизнь подтвердила эту истину, считает **Елена Хорошилова, специалист по медицинской профилактике Ставропольского краевого центра медицинской профилактики.**

Достижения научно-технического прогресса: интернет, развитие различных видов транспорта, в том числе личных автомобилей чуть ли не в каждой семье, возможность удаленной работы, а также рост благосостояния в целом ведут к постоянному снижению необходимости ходить пешком. Но стремление экономить время при его хроническом дефиците, имеет как свои плюсы, так и минусы. Гипокинезия или низкая физическая активность, а в нашем случае почти постоянная малоподвижность, приводит к быстрому увеличению массы тела и росту числа серьезных заболеваний. Причём часть этих проблем появляется уже в школе. По данным ряда исследований в ряде стран, в том числе и в России, с каждым годом увеличивается численность детей, страдающих ожирением. При этом из них вырастают взрослые, которые, к сожалению, также будут иметь избыточный вес.

По данным Всемирной организации здравоохранения (ВОЗ), гиподинамия – основа примерно 30% случаев ишемической болезни сердца, 27% случаев диабета. К тому же низкая физическая активность повышает риск развития рака молочной железы и толстого кишечника приблизительно на 21–25%. Установлено, что ходьба, независимо от образа питания или индекса массы тела, снижает риск развития онкологических заболеваний и метастазирования опухолей. Профилактический эффект ходьбы отмечен и в отношении риска развития рака молочных желез, а также рака толстого кишечника почти до 50%.

Японские медики отмечают, что максимальная физическая активность отмечается в возрасте 30–39 лет. А в последующие годы мотивация на двигательную активность снижается по причинам психологическим, недостатка времени или ухудшения здоровья. Даже наличие широкой сети тренажерных залов, фитнес-центров, других спортивных секций и кружков не способны

кардинально изменить ситуацию. В том числе отрицательно влияют и высокие цены на их услуги.

Но дефицит двигательной активности вполне успешно заменяет такой естественный для нас вид физической активности, как ходьба.

Ходьба, как самый простой и доступный каждому вид физической культуры, независимо от возраста, благосостояния и условий проживания. Данный вид физической активности не нуждается в специальной экипировке, создании специальных условий и финансовых тратах. А положительное влияние солнца и свежего воздуха лишь добавляют плюсы пешеходным прогулкам, как прекрасного средства сохранения и укрепления здоровья.

Индивидуально подобранные умеренные физические нагрузки в виде ходьбы полезны всем, даже тем, у кого несколько факторов риска развития сердечно-сосудистой патологии (курильщикам, лицам употребляющим табак, с избыточной массой тела, нездоровым питанием и повышенным уровнем холестерина в крови). Так, анализ тренировок у больных с заболеваниями сердечно-сосудистой системы показал, что оздоровление, тренировка и повышение физиологических возможностей организма, оптимальны при ходьбе в произвольном темпе. Исследованиями доказано, что при этом снижается количество заболеваний сердца и сосудов на 31% и сокращается риск смерти на 32%, как для женщин, так и для мужчин. Снижается и риск возникновения депрессии на 30%, болезни Альцгеймера – на 40–45%. Даже 15-минутная прогулка больше помогает в борьбе с напряжением, тревогами и улучшает сон, чем легкое успокоительное лекарство.

Ритмические движения тела при ходьбе улучшают кровообращение всех органов и усиливают легочную вентиляцию, обладают антиаритмическим эффектом, нормализуют артериальное давление у лиц с гипертонией, снижают уровень глюкозы в крови, предупреждая развитие сахарного диабета 2-го типа. Уровни содержания липопротеидов высокой плотности (ЛВП) повышаются, а концентрация триглицеридов снижается, что препятствует развитию атеросклероза. Улучшение крово- и лимфообращения в нижних конечностях препятствует появлению застойных явлений.

Благотворна ходьба и для работы желудочно-кишечного тракта и печени. В ряде случаев снижается риск развития желчнокаменной болезни из-за повышения моторики желчного пузыря и кишечника, отмечается заживление язв желудка и 12-перстной кишки. Риск возникновения болезни Крона и онкологических заболеваний желудочно-кишечного тракта снижается независимо от возраста, пола, высокого индекса массы тела или состояния здоровья.

Под влиянием ходьбы быстрее идут процессы восстановления плотности костной ткани за счёт повышения минерализации, что снижает риск остеопороза, особенно в пожилом возрасте.

Главным условием профилактического эффекта ходьбы является её регулярность, причём наиболее оптимальным считается ежедневный режим.

Продолжительность прогулок (время, расстояние) надо увеличивать постепенно, в зависимости от переносимости. Причём принцип индивидуальности состоит в строгом соответствии физической нагрузки личностным особенностям, связанным с возрастом, полом, состоянием здоровья. Главное – это субъективное состояние, которое в конце занятий ходьбой должно сопровождаться хорошим самочувствием и легкой приятной усталостью.

В начале занятий ходьбой целесообразен темп, свойственный конкретному человеку, а при хорошей переносимости через каждые 7 дней следует постепенно увеличивать физическую нагрузку за счёт увеличения дистанции или ускорения темпа ходьбы. Но продолжительность прогулки важнее, чем ее интенсивность.

Рассчитывайте темп ходьбы, принимая во внимание возрастные изменения походки, чувство равновесия, уменьшения силы и выносливости мышц, исключая риск падений и травм. При наличии таковых нагрузка должна быть скорректирована участковым врачом. Он же и сообщает начинающему любителю ходьбы о наличии у него факторов риска.

По мнению Европейского кардиологического и Японского гериатрического обществ, полчаса ходьбы в день снижают риск смерти от сердечного приступа наполовину и продлевают жизнь на 7 лет.

Оздоровительный эффект начинается с 20 минут занятий, затем ее можно увеличить до 40 минут и далее – до 60, следя за естественным дыханием. Ориентиром приемлемой скорости движения должна служить возможность при этом вести разговор с собеседником, но не задыхаться. Если во время прогулки вам стало трудно дышать, появились боль в груди, дрожь, головокружение, тошноту или вы стали задыхаться, остановитесь и отдохните. Во время отдыха надо выполнить несколько дыхательных упражнений. Если это состояние повторится на другой день, то обратитесь к врачу.

Ходить можно в любое время дня: утренняя ходьба освежает и заряжает энергией на весь день; в дневное время – тонизирует, улучшает концентрацию внимания, улучшает настроение. А вечером она помогает снять напряжение и стресс, накопившиеся в течение дня, и нормализует сон. Но есть и противопоказания. Так, не нужно ходить на прогулку в сильную жару или при холодном пронизывающем ветре; во время болезни или при приеме лекарств, вызывающих сонливость. Не стоит заниматься сразу же после обильной еды или на голодный желудок.

Во время ходьбы обращайтесь внимание на осанку. Ходить пешком нужно правильно, поэтому, необходимо быть внимательными, стараться расслабить плечи и шею, а спину и голову держать прямо, локти держите слегка согнутыми.

Выбирая одежду для пешей прогулки, отдайте предпочтение той, в которой можно свободно двигаться. Спортивного или полуспортивного типа из натуральных материалов, удобная, легкая. Это могут быть спортивные костюмы, брюки с футболками или кофточками, рубашка – ковбойка. Одевайтесь по погоде, чтобы было тепло и сухо. Захватите с собой и ветровку. Термобельё – для тех, кто

боится замёрзнуть, оно лёгкое, сохраняет тепло и отводит влагу. Для прогулок по вечерам выбирайте одежду яркую или светоотражающую. Обувь желательна на гибкой подошве, которая обхватывает и фиксирует полностью щиколотку и плотно сидит на ноге.

Прихватите с собой лекарства, которые вы принимаете постоянно. Для снятия болей в сердце (если превысите нагрузку) – спрей нитроглицерина. Также желательно взять с собой дезсредство, чтобы обрабатывать мелкие травмы. Не помещает и пластиковая бутылочка с водой, особенно летом. Удачи вам и здоровья!

05.06.2018

**Игорь Долгошеев,
специалист по связям
с общественностью ГБУЗ СК «СКЦМП»**