

ШКОЛА ДЛЯ ПАЦИЕНТОВ С НИЗКОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ АКТИВНОСТЬЮ

ЧЕЛЯБИНСКИЙ ОБЛАСТНОЙ
ЦЕНТР ОБЩЕСТВЕННОГО
ЗДОРОВЬЯ
И МЕДИЦИНСКОЙ
ПРОФИЛАКТИКИ

5 ПРАВИЛ ЗДОРОВЬЯ

ПЯТЬ ПРАВИЛ ЗДОРОВЬЯ:



Адекватная физическая активность (не менее **150 мин умеренной** или **75 мин интенсивной** физической нагрузки в неделю).



Не менее 400 г овощей и фруктов ежедневно



Потребление соли не более 5 г в сутки



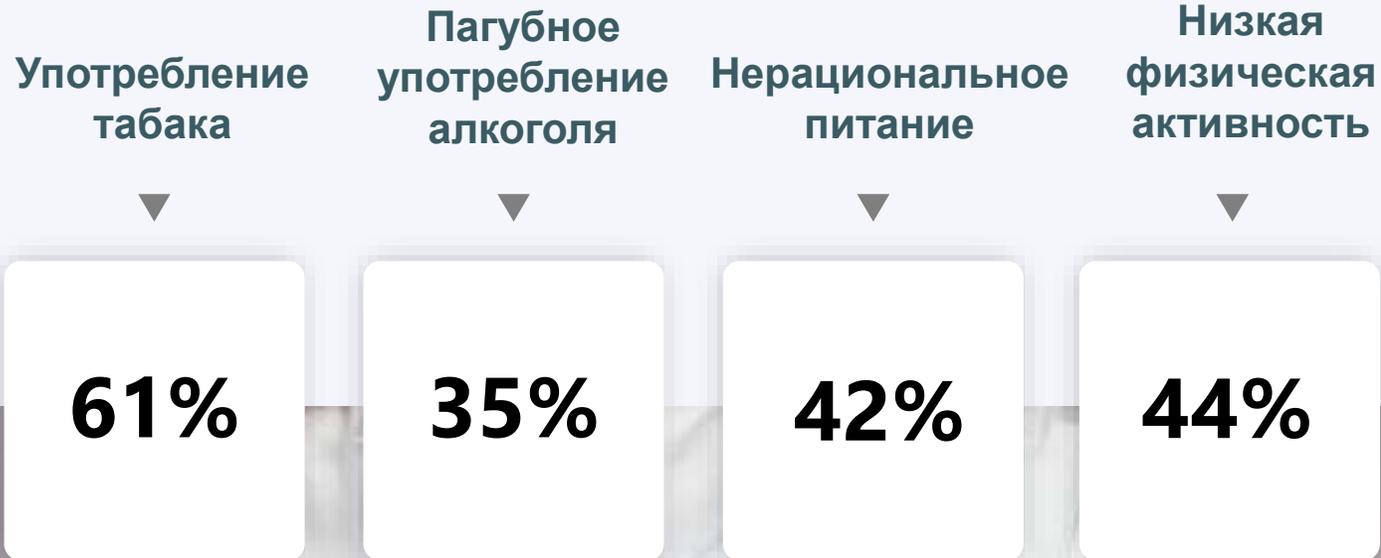
Отказ от курения



Отказ от алкоголя

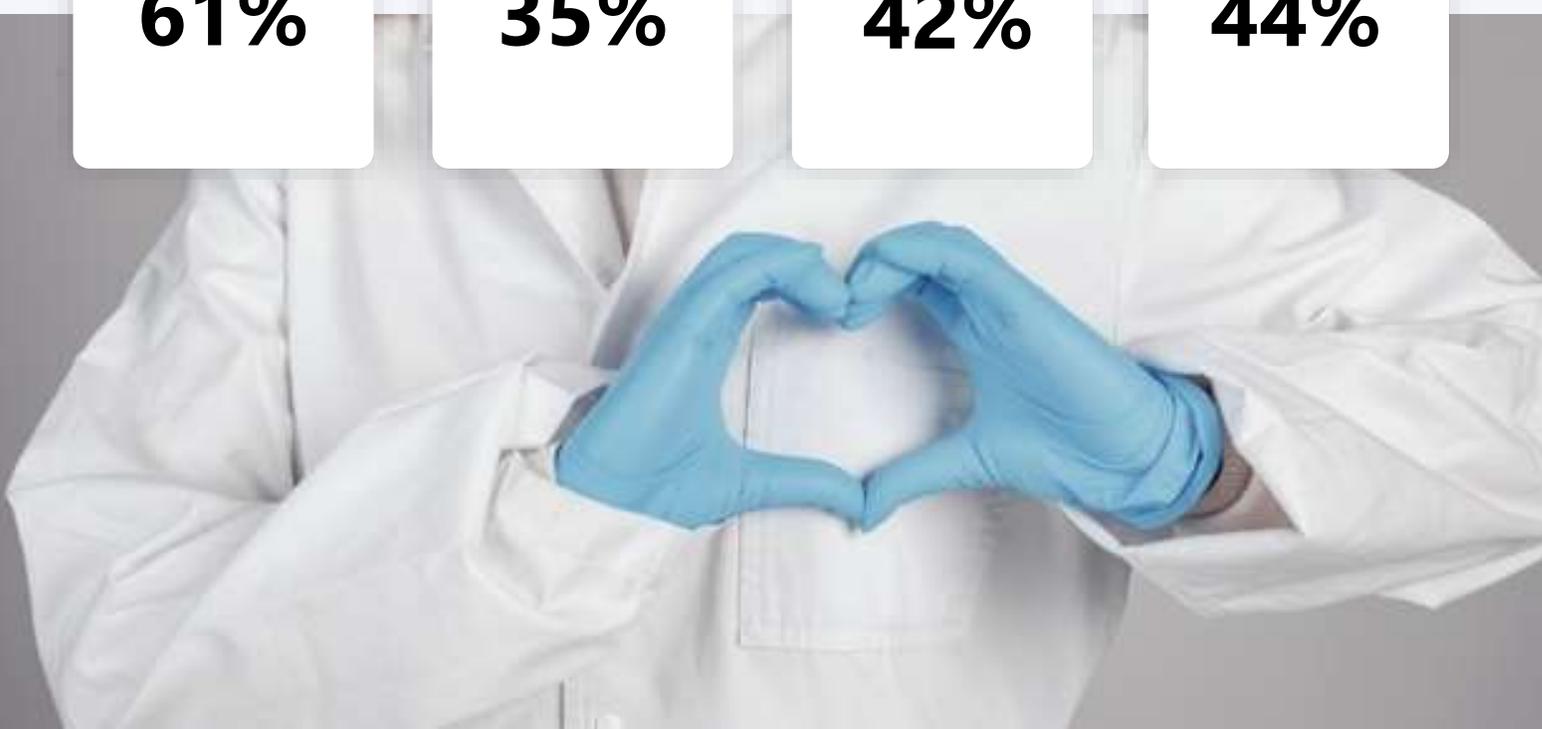
Хронические неинфекционные заболевания (ХНИЗ) – причина 2/3 случаев преждевременной смерти населения в трудоспособном возрасте в развитых странах

4 основных фактора риска влияют на смертность от ХНИЗ



СМЕРТНОСТЬ ОТ ХНИЗ

- Сердечно-сосудистые заболевания
- Новообразования
- Болезни органов дыхания
- Сахарный диабет



ФАКТОРЫ РИСКА, ОБЩИЕ ДЛЯ ОСНОВНЫХ ХРОНИЧЕСКИХ НЕИНФЕКЦИОННЫХ ЗАБОЛЕВАНИЙ

ФАКТОРЫ РИСКА	СЕРДЕЧНО-СОСУДИСТЫЕ ЗАБОЛЕВАНИЯ	САХАРНЫЙ ДИАБЕТ	ОНКОЛОГИЧЕСКИЕ ЗАБОЛЕВАНИЯ	БРОНХОЛЕГОЧНЫЕ ЗАБОЛЕВАНИЯ
НЕДОСТАТОЧНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ АКТИВНОСТЬ	+	+	+	+
ИЗБЫТОЧНАЯ МАССА ТЕЛА/ОЖИРЕНИЕ	+	+	+	+

КРИТЕРИИ ФАКТОРОВ РИСКА РАЗВИТИЯ ХРОНИЧЕСКИХ НЕИНФЕКЦИОННЫХ ЗАБОЛЕВАНИЙ



Недостаточная физическая активность – определяется с помощью анкетирования.

Избыточная масса тела – индекс массы тела (ИМТ) 25 - 29,9 кг/м².

Ожирение – индекс массы тела (ИМТ) 30 кг/м² и более.

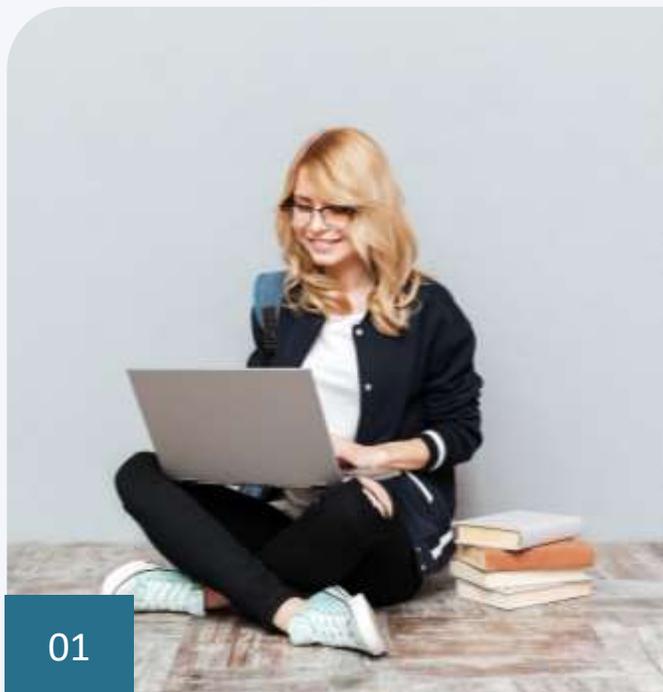


ФИЗИЧЕСКАЯ АКТИВНОСТЬ 150 МИНУТ В НЕДЕЛЮ СНИЖАЕТ ЗАБОЛЕВАЕМОСТЬ:

- сердечно-сосудистыми заболеваниями **на 40%**
- инсультом **на 27%**
- сахарным диабетом 2 типа **на 58%**
- болезнью Альцгеймера **на 40%**
- раком прямой кишки **на 60%**
- раком легких **на 20%**
- повторным раком молочной железы **на 50%**



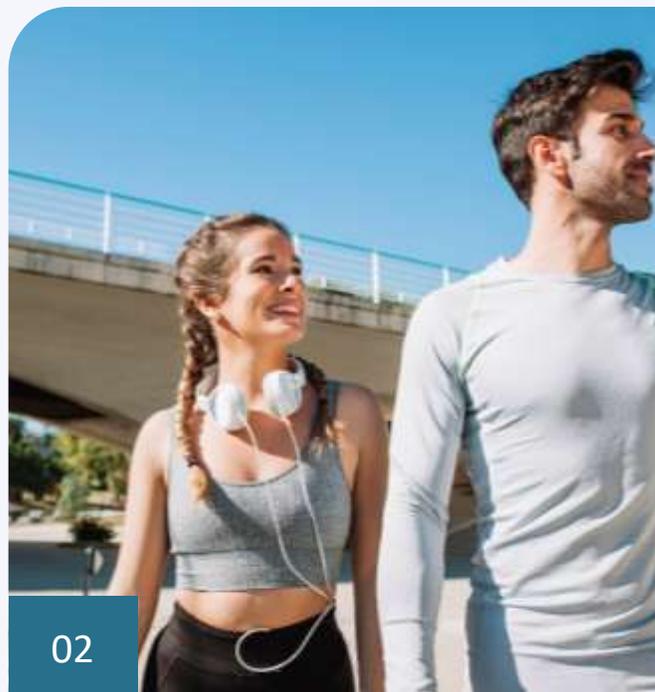
УРОВНИ ФИЗИЧЕСКОЙ АКТИВНОСТИ ПО СТЕПЕНИ ЭНЕРГЕТИЧЕСКИХ ЗАТРАТ



01

НИЗКАЯ ФА

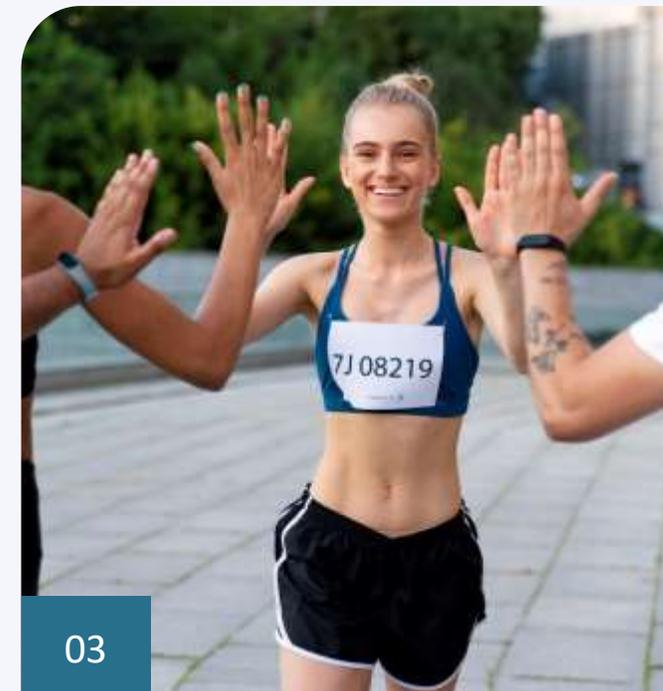
работа сидя, игра в видеоигры, работа за компьютером



02

УМЕРЕННАЯ ФА

быстрая ходьба, плавание, езда на велосипеде по ровной поверхности



03

ИНТЕНСИВНАЯ ФА

бег, занятия акваэробикой, плавание на дистанцию, езда на велосипеде в гору

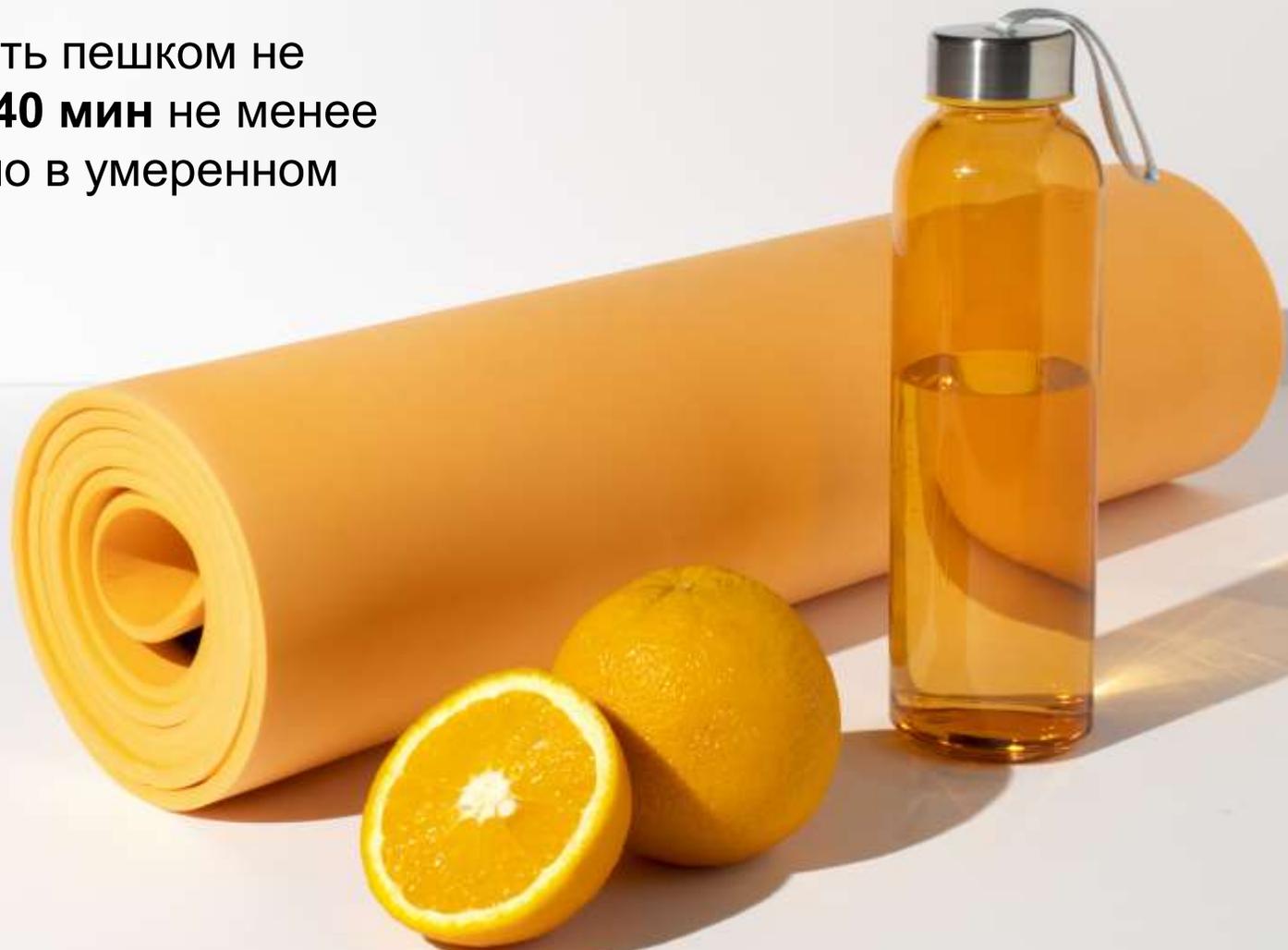
СОВРЕМЕННЫЕ МЕЖДУНАРОДНЫЕ РЕКОМЕНДАЦИИ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ АКТИВНОСТИ



Для здоровых людей – ходить пешком не менее 3 км в день или **по 30–40 мин** не менее **4–5 раз в неделю**, желательно в умеренном темпе



Для пациентов – индивидуальный подбор после тестирования и врачебных рекомендаций





ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ К ФИЗИЧЕСКОЙ АКТИВНОСТИ



ОБОСТРЕНИЕ ОСНОВНОГО ЗАБОЛЕВАНИЯ



НЕСТАБИЛЬНОСТЬ ТЕЧЕНИЯ ОСНОВНОГО ЗАБОЛЕВАНИЯ



ОСТРЫЕ ИНФЕКЦИОННЫЕ ЗАБОЛЕВАНИЯ



БЕРЕМЕННОСТЬ (НЕОБХОДИМЫ ЗАНЯТИЯ ПО СПЕЦИАЛЬНЫМ ПРОГРАММАМ)



НАЛИЧИЕ СИМПТОМОВ, ПОДОЗРИТЕЛЬНЫХ В ОТНОШЕНИИ СЕРДЕЧНО-СОСУДИСТЫХ ЗАБОЛЕВАНИЙ



ПЕРЕД НАЧАЛОМ ТРЕНИРОВОК ОБРАТИТЕСЬ К ВРАЧУ, ЕСЛИ:



Вы ранее не занимались физическими упражнениями, вели сидячий образ жизни



Вам больше сорока лет



У Вас определен высокий или очень высокий сердечно-сосудистый риск



Вы пациент с установленным сердечно-сосудистым заболеванием (независимо от возраста и степени тренированности)

КАК ПОСТРОИТЬ ЗАНЯТИЕ?

РАЗМИНОЧНАЯ ЧАСТЬ ЗАНЯТИЯ. ОСНОВНЫЕ ЦЕЛИ РАЗМИНКИ:

- а) «разогреть» организм;
- б) вызвать плавное повышение пульса.

ОСНОВНАЯ ЧАСТЬ – АЭРОБНАЯ ФАЗА:

Следует довести интенсивность нагрузки до уровня 50–70% от максимальной возрастной ЧСС и поддерживать этот уровень не менее 20–30 мин в течение одного занятия.

ЗАКЛЮЧИТЕЛЬНАЯ ЧАСТЬ ЗАНЯТИЯ:

фаза выхода из аэробной нагрузки, очень важна для адаптации организма.

Продолжительность 20–30 мин.



КОНТРОЛИРУЙТЕ ИНТЕНСИВНОСТЬ ВАШЕЙ ФИЗИЧЕСКОЙ НАГРУЗКИ

Пороговая нагрузка превышает уровень привычной двигательной активности и является минимальной величиной тренировочной нагрузки с ЧСС 65 - 75% от её максимального значения.

Оптимальная нагрузка с ЧСС от 75 до 85% от ЧСС_{макс.} даёт максимальный оздоровительный эффект.



ЧСС_{макс.} = 220 – возраст





НАЧИНАТЬ ЗАНЯТИЕ СЛЕДУЕТ
С РАЗМИНКИ (медленная
ходьба и легкие потягивания)



ПРОДОЛЖИТЕЛЬНОСТЬ
ЗАНЯТИЯ ДОЛЖНА
ПОСТЕПЕННО
УВЕЛИЧИВАТЬСЯ до 30 мин
(при малоподвижном образе
жизни - в течение минимум 3
недель)

КАК НАЧАТЬ ЗАНИМАТЬСЯ ПОЖИЛЫМ ЛЮДЯМ?



НАЧИНАТЬ ЗАНЯТИЯ
РЕКОМЕНДУЕТСЯ В
ГРУППАХ ЛФК



РЕКОМЕНДУЕТСЯ ФА УМЕРЕННОЙ
ИНТЕНСИВНОСТИ: ходьба по ровной
местности, лыжные прогулки, плавание,
езда на велосипеде, тренировки на
тредмиле, а также ежедневная утренняя
гимнастика



ПОЛЕЗНЫЕ СОВЕТЫ ДЛЯ ЛИЦ С НИЗКОЙ ФА:



ДУМАЙТЕ О ФИЗИЧЕСКОЙ АКТИВНОСТИ КАК О ПОЛЬЗЕ, А НЕ НЕУДОБСТВЕ И ПУСТОЙ ТРАТЕ ВРЕМЕНИ



ВЫБЕРИТЕ ВИД ФИЗИЧЕСКОЙ АКТИВНОСТИ, КОТОРЫЙ НРАВИТСЯ И ОТВЕЧАЕТ ВАШЕМУ ОБРАЗУ ЖИЗНИ, А ТАКЖЕ ОПТИМАЛЬНОЕ ВРЕМЯ ДЛЯ ЗАНЯТИЯ



ЗАНИМАЙТЕСЬ ФИЗИЧЕСКОЙ АКТИВНОСТЬЮ СРЕДНЕЙ ИНТЕНСИВНОСТИ МИНИМУМ 30 МИНУТ НЕСКОЛЬКО РАЗ В НЕДЕЛЮ



БУДЬТЕ АКТИВНЫМИ ЕЖЕДНЕВНО В МАКСИМАЛЬНО ВОЗМОЖНОМ ЧИСЛЕ СИТУАЦИЙ (СОКРАТИТЕ ВРЕМЯ РАБОТЫ СИДЯ, ХОДИТЕ ПЕШКОМ ВМЕСТО ПОЕЗДОК НА АВТОМОБИЛЕ)



ИСПОЛЬЗУЙТЕ СООТВЕТСТВУЮЩИЕ СРЕДСТВА ЗАЩИТЫ ДЛЯ БЕЗОПАСНОСТИ (УДОБНАЯ ОБУВЬ, ВЕЛОСИПЕДНЫЙ ШЛЕМ)



ПОМНИТЕ: ВОЗРАСТ – НЕ ПОМЕХА ДЛЯ УВЕЛИЧЕНИЯ ФИЗИЧЕСКОЙ АКТИВНОСТИ!

ПИРАМИДА ФИЗИЧЕСКОЙ АКТИВНОСТИ



МАССОВЫЙ ТЕСТ ОЦЕНКИ ФИЗИЧЕСКОГО СОСТОЯНИЯ

(Е.А. ПИРОГОВА И СОАВТ., 1984)

Признак	Характеристика признака	Баллы
Возраст, лет	20	20
	25	18
	30	16
	35	14
	40	12
	45	10
	50	8
	55	6
	60	4
	65	2
70	0	

МАССОВЫЙ ТЕСТ ОЦЕНКИ ФИЗИЧЕСКОГО СОСТОЯНИЯ

(Е.А. ПИРОГОВА И СОАВТ., 1984)

Признак	Характеристика признака	Баллы
Характер трудовой деятельности	Умственный труд	1
	Физический труд	3
Занятия физическими упражнениями	≥ 3 раз в неделю	10
	< 3 раз в неделю	5
	Не занимается	0
Масса тела, кг	Норма (допустимо превышение на 5%)	10
	Превышение на 6-14 кг	6
	Превышение на 15 кг и более	0
Частота пульса, уд/мин	90 и более	0
	За каждый удар при пульсе < 90 уд/мин (в баллах оценивается разница между цифрой 90 и исходной величиной)	1
	У лиц старше 60 лет при пульсе < 60 уд/мин	0

МАССОВЫЙ ТЕСТ ОЦЕНКИ ФИЗИЧЕСКОГО СОСТОЯНИЯ

(Е.А. ПИРОГОВА И СОАВТ., 1984)

Признак	Характеристика признака	Баллы
Артериальное давление, мм рт. ст.	При уровне 130/80 мм рт. ст. и менее	20
	За каждые 10 мм рт. ст. САД или ДАД выше 130/80 мм рт. ст. <u>вычитается 5 баллов</u>	
Жалобы	При наличии	0
	При отсутствии	5
Результаты массового теста оценки физического состояния		

Уровень физического состояния	Баллы
Низкий	45 и менее
Средний	46-74
Высокий	75 и более

Челябинский областной центр общественного здоровья и медицинской профилактики



chocmp@yandex.ru

<http://chocmp.ru>

**Методическая помощь в разработке и реализации
школ здоровья, организации диспансеризации,
сопровождении корпоративных программ**



8 (351) 237-29-74

8 (351) 237-22-14