

ШКОЛА ЗДОРОВЬЯ ДЛЯ БОЛЬНЫХ С АРТЕРИАЛЬНОЙ ГИПЕРТОНИЕЙ

Физическая активность и здоровье



Цели занятия

- повышение информированности лиц с АГ о роли и значении физической активности (ФА) для здоровья человека и для функционирования сердечно-сосудистой системы;
- обучение методам повышения повседневной физической активности и контроля интенсивности физических нагрузок.



Что подразумевает под собой физическая активность?

Физическая активность – это «движение тела при помощи мышечной силы, расходом энергии.



Какова цель повышения физической активности?

Целью повышения ФА является расширение адаптационных возможностей организма для улучшения здоровья через достижение достаточного уровня физической тренированности, увеличение выносливости организма, а также гибкости, координации движений и мышечной силы.



Влияние регулярной аэробной физической активности на здоровье

Аэробные упражнения повышают поглощение кислорода и снабжение им тканей и органов человека. Чем больше тренируется система доставки кислорода: дыхательные мышцы, глубина дыхания, проницаемость альвеол легких, ударный объем сердца, кровоснабжение тканей, тем лучше органы и ткани снабжаются кислородом.



Как повысить повседневную физическую активность?

- отказаться по возможности от общественного наземного транспорта и частично – лифта, ходить пешком;
- заниматься утренней гимнастикой и гимнасткой в тренирующем режиме;
- регулярно заниматься каким-либо видом оздоровительной физкультуры (ходьба, плавание, велосипед, лыжи, медленный бег и т.д.);

Начинать нужно осторожно, поэтапно и постепенно.



Влияние курения на организм человека



Из чего состоит сигарета?



- субстанции вызывающие рак

Рекомендации для избавления от никотиновой зависимости

- Не курите, когда руки заняты каким-либо делом.
- Перестаньте курить там, где Вы обычно это делали раньше - на работе, в квартире, на улице.
- Не курите, когда ожидаете чего-то (телефонного звонка, автобуса на остановке и т.п.).
- Отказывайтесь от каждой предложенной Вам сигареты.
- Избегайте помещений, где накурено
- При возникновении желания закурить повремените с его реализацией. Отодвиньте начало курения на 5 минут, потом на 10 минут, затем на 15... и т. д. Сколько сможете!



Рекомендации для избавления от никотиновой зависимости

- Затягивайтесь как возможно реже и как можно менее глубоко (делайте 2-минутные перерывы между затяжками).
- Между затяжками старайтесь не держать сигарету во рту. После каждой затяжки опускайте сигарету.
- Затушенная сигарета при повторном закуривании более вредна (в ней особенно много токсичных веществ).
- Не курите натощак, во время приема пищи, за полтора - два часа до еды и сразу после еды.
- Замените сигарету стаканом сока, минеральной воды, жевательной резинкой, несладкими фруктами.



Курение
предит
Вашему
здоровью



СПАСИБО ЗА ВНИМАНИЕ!