

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 гимнастикой 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

- Затачивайтесь 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.
- Затухшая 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
вредит
Вашему
здоровью



СПАСИБО ЗА ВНИМАНИЕ!