**Чем так опасен и вреден сидячий образ жизни?**

**На этот и другие вопросы отвечает заместитель главного врача областной больницы №11, Усова Елена Викторовна**: «Сидячий образ жизни стал привычным явлением в современном мире. С развитием цифровых технологий и появлением огромного количества надомных профессий, для которых нужен только компьютер и интернет, фраза «малоподвижный образ жизни» стала применима ко многим тысячам людей».

Как малоподвижность отражается на нашем здоровье? Как избежать последствий сидячего образа жизни, если полностью отказаться от него невозможно?

Определить, «подвижный» или малоподвижный образ жизни вы ведете, очень просто. Если вы не двигаетесь активно в течение дня хотя бы! полчаса, это считается малоподвижностью. Под активными движениями понимается ходьба, бег, физические упражнения.

* Уборка и выполнение обычных домашних обязанностей не считается активностью. Во время их выполнения не создается нужная нагрузка на мышцы тела. Работая по дому, мы занимаем неправильные позы, которые многие группы мышц оставляют незадействованными.
* Последствия сидячего образа жизни гораздо опаснее, чем многие думают. Это ухудшение качества жизни и сокращение ее продолжительности.

Если вы каждый день проводите, сидя на рабочем месте по 8 часов и вместо пешей прогулки до дома предпочитаете поездку на автомобиле, вы рискуете прожить на 15-17 лет меньше тех, кто сидит меньше 3 часов в день и старается активно двигаться.

Чем опасен сидячий образ жизни?

* Первой от неподвижности страдает сердечная мышца. Отсутствие активных физических движений и кардионагрузок заставляет сердце совершать менее продуктивные сокращения, что существенно снижает тонус стенок сосудов.
* Позвоночник. Сидя, мы нагружаем его почти вдвое больше, чем когда стоим или ходим.
* Ухудшение кровообращения в головном мозге провоцирует головокружения, шум в ушах, быструю утомляемость, снижение продуктивности работы.
* Бездействуя, мышцы теряют тонус. Это приводит к быстрой физической утомляемости, апатичности, чувству постоянной усталости.
* Малая подвижность приводит к нарушению обмена веществ. Кровь медленнее движется по телу и недостаточно насыщает клетки кислородом, питательными веществами.
* Долгое сидение на одном месте провоцирует застой крови и лимфы в малом тазу, негативно отражаясь на работе кишечника и мочеполовой системы.
* Последствия сидячего образа жизни

Долгое сидение за рабочим столом, на диване или за обеденным столом не приносит пользы никому. Медики разделяют последствия сидячего образа жизни для мужчин и женщин.

* Для мужчин

Сидячий образ жизни негативно сказывается на простате. Нарушение кровообращения и застой кровотока и лимфы в органах малого таза ведет к простатиту, а он в свою очередь – к снижению потенции. Уже сегодня велико количество бесплодных пар по причине слабой подвижности сперматозоидов и простатита. Кроме половых проблем, мужчин, ведущих сидячий образ жизни, часто беспокоит геморрой.

* Для женщин

Та же причина – застой в малом тазу – провоцирует нарушения в половой сфере у женщин и становится причиной патологий матки (полипов, эндометриоза), а также болезненных менструаций. Общее ухудшение самочувствия на фоне ведения малоподвижного образа жизни и частые стрессы вызывают гормональные нарушения, мастопатию, кисты яичников, сбой менструального цикла.

* Как избежать последствий сидячего образа жизни?

Снизить негативное влияние сидения на рабочем месте помогут упражнения, коррекция питания и маленькие хитрости, которые вы можете использовать на своем рабочем месте уже сегодня.

Физическая активность + упражнения, которые можно делать прямо на рабочем месте: Старайтесь каждые 15-20 минут менять положение тела. Чаще вставайте из-за стола, чтобы потянуться, сделать пару наклонов в стороны, размять ноги. Так кровь в организме будет циркулировать нормально.

* Упражнения, которые можно делать, сидя за столом:
* Откиньтесь на спинку кресла и выпрямите ноги. Сгибайте и разгибайте ноги в коленях по 10-15 раз каждую.
* Выпрямите ногу, натяните носок и выполняйте круговые движения голеностопом по 10-15 раз на каждую ногу.
* Медленно вращайте головой по часовой стрелке и против нее по 5 раз.
* При шейном остеохондрозе желательно не делать вращательных движений головой. Вместо этого вытяните руки в стороны и старайтесь правой рукой достать до левого плеча, заводя правую руку за голову. Делайте так по 15-20 раз одной и второй рукой, а затем 15-20 раз обеими руками одновременно. Макушку головы тяните вверх. Старайтесь не наклонять голову вперед.
* Сделайте 10 вращений плечами назад и 10 вперед.
* Напрягайте и расслабляйте мышцы ягодиц по 20-25 раз.
* Сидя на кресле поочередно поднимайте и опускайте правую и левую руку по 10-15 раз.
* Упритесь одной ладонью в другую и с силой давить ладонями друг на друга. Держите ладони напряженными несколько раз по 10-15 секунд.
* Сжимайте и разжимайте пальцы рук. Потягивайтесь, соединив пальцы в замок.
* Опустите руки вдоль тела, расслабьте их несколько секунд потрясите кистями.
* Отодвиньте кресло, подайтесь вперед и максимально сведите лопатки вместе. Повторите несколько раз.
* Сядьте на край стула, выпрямьтесь и втяните живот на несколько секунд. Делайте не меньше 50 раз.
* Поочередно отрывайте от пола носки и пятки ног.
* Поднимите плечи вверх на вдохе и резко «бросьте» их вниз на выдохе.
* Отодвиньтесь от стола, выпрямите ноги и попробуйте максимально дотянуться пальцами рук до носов обуви.
* Снимите обувь и покатайте по полу клей-карандаш или другую круглую канцелярскую принадлежность.
* Помните, что профилактика проблемы куда лучше борьбы с ней.

Людмила Гринфельд

Пресс-секретарь ГБУЗ ТО «Областная больница №11»