

Диабетическая медсестра Восточно-Таллиннской центральной больницы: сохраняйте физическую активность, каждый день!

06. августа 2020



По словам диабетической медсестры Восточно-Таллиннской центральной больницы Марье Клаукси, регулярное движение помогает предотвратить многие заболевания. Например, риск сердечно-сосудистых заболеваний снижается на 35%, а диабета II типа — на целых 50%.

Рано или поздно малоподвижность приносит с собой увеличение веса. Если индекс массы тела больше 35, заболеть диабетом рискует уже каждый второй человек. В то же время, если снизить вес на 5–10%, риск заболевания диабетом снижается на 58%.

Диабет повышает вероятность сердечно-сосудистых заболеваний на 50%, а в 75% случаев ему сопутствует гипертония. В то же время, каждый сброшенный килограмм снижает кровяное давление на 2,5/1,5 мм рт. ст.

Нужно двигаться не менее одного часа в день

Чтобы сохранять физическую активность, следует двигаться не менее одного часа в день. Не стоит забывать, что получасовой путь на работу пешком тоже считается движением. Рекомендуется двигаться с умеренной нагрузкой не менее 150 минут в неделю, а с интенсивной — не менее 75 минут в неделю. Движение помогает взять под контроль многие риски для здоровья и избежать лишнего веса.

Зачастую люди объясняют малоподвижность напряженным ритмом жизни и повседневными проблемами. Марье Клаукси подчеркивает, что зачастую сидячему образу жизни сопутствует непреодолимое желание постоянно что-то есть. Повышенный аппетит зачастую приводит к избыточному весу и проблемам со здоровьем. Ухудшается состояние костей и мышц, повышается уровень холестерина, возникает депрессия.

Снижение уровня стресса улучшает здоровье в целом, в том числе кровяное давление, снижает частоту пульса и дыхания, расслабляет мышцы, улучшает обмен веществ и снабжение организма кислородом, придает уверенности в себе и обеспечивает хороший сон.

Есть множество простых способов снять стресс и расслабиться:

- регулярно занимайтесь любимым видом физической активности;
- делайте то, что вам нравится (читайте, ходите в кино, танцуйте и т. д.);
- если вы чувствуете, что из-за стресса дыхание становится быстрым и поверхностным, выполняйте дыхательные упражнения, медленно вдыхая и выдыхая.

На пользу пойдет также достаточное количество сна. Спите ночью 7–8 часов, так как нехватка сна может изменить наши пищевые привычки, повышает желание потреблять пищу, богатую углеводами и энергией, а также размер порций.