SAFE

STROKE ALLIANCE FOR EUROPE



- Главная
- О нас
- Факторы риска
    - Физическая инертность
    - Высокий холестерин
    - Неправильное питание
    - Алкоголь
    - Курение
    - Фибрилляция предсердий
    - Ожирение
    - Высокое кровяное давление
    - Сахарный диабет
    - Стресс и депрессия
- Ресурсы
    - Подкаст
    - Блог
    - Видео
    - Полезные ссылки
    - Дополнительное чтение
    - Пресс-релизы

Физическая активность и профилактика инсульта



Автор: Рашель Данкнер (Rachel Dankner), доктор медицины, магистр общественного здоровья

Одной из основных целей для снижения риска инсульта является контроль

сосудистых факторов риска, таких как артериальная гипертензия, сахарный диабет, дислипидемия, а также такие меры, как отказ от курения, здоровое питание и аэробные упражнения. Профилактика инсульта является одним из многочисленных благоприятных действий физической активности на здоровье. Согласно оценкам, такие воздействия на поддающиеся исправлению факторы риска, как снижение веса тела, здоровое питание , регулярная физическая активность, отказ от курения и потребление алкоголя в низких или умеренных дозах, могут снизить риск инсульта на 50% и более. Преимущества регулярных физических упражнений были известны с древних времен и включают снижение риска развития артериальной гипертензии и оказание лечебного эффекта, профилактику и лечение сахарного диабета 2-го типа, профилактику и уменьшение симптомов депрессии, поддержание здорового веса тела и лечение при ожирении, а также улучшение ночного сна. Физическая активность эффективна в предотвращении атеросклеротического процесса, приводящего к ишемической болезни сердца и заболеванию периферических артерий. Вполне вероятно, что защитные эффекты физических упражнений могут распространяться как на сосудистые заболевания головного мозка, так и на нарушение познавательных функций. Защитные и профилактические механизмы, вызываемые физической активностью, включают улучшение кровоснабжения органов тела.

Это происходит благодаря полезному влиянию физической приспособленности на функцию сердца, а также влиянию на рост кровеносных сосудов и их здоровье — физическая активность предотвращает процессы сужения и закупорки кровеносных сосудов. Физические упражнения также улучшают заживление повреждений, которые могут происходить в наших кровеносных сосудах из-за воспалительных процессов, которые чаще встречаются, например, у курильщиков. Усиление воздействия касательного напряжения на стенку сосудов является еще одним потенциальным механизмом роста кровеносных сосудов, усиливающего регенеративные и восстановительные механизмы в головном мозге. Кроме того, физическая активность играет роль в здоровом функционировании внутреннего слоя артерий, что важно для здорового кровоснабжения почек, сердечной мышцы и мозга. Когда этому кровоснабжению угрожает нарушение в результате воздействия вышеперечисленных факторов риска (курения, ожирения, артериальной

гипертензии, высокого уровня глюкозы в крови и др.), может возникнуть острое событие, такое как сердечный приступ или инсульт. Показано, что люди, которые занимались физическими упражнениями, но впоследствии перенесли инсульт, имели меньшие повреждения мозга и быстрее восстанавливались после инсульта.

В связи с высокой распространенностью физической инертности среди населения повышение уровня физической активности может оказать существенное влияние на уменьшение числа случаев инсульта. Существует множество руководств общественного здравоохранения относительно рекомендуемого объема физической активности для оптимального здоровья. Оптимальная интенсивность и объем физических упражнений до и после инсульта все еще точно не установлены, хотя уже показана польза от умеренных уровней физической активности. Данные литературы указывают на то, что мужчины достигают большего снижения риска инсульта, когда они занимаются физической активностью с умеренной или высокой интенсивностью, например, бегом трусцой и плаванием, тогда как женщины получают пользу от большего объема физической активности низкой интенсивности, например, ходьбы. Людям рекомендуется выполнять аэробные физические упражнения умеренной или высокой интенсивности (быстрая ходьба, бег трусцой и др.) в течение минимум 40 минут в день, 3–4 дня в неделю, чтобы оставаться здоровыми и предотвращать такие острые события, как инсульт. Поскольку риск инсульта увеличивается с возрастом, также важно регулярно поддерживать сбалансированную и комплексную программу еженедельной физической активности, которая включает в себя силовые упражнения, тренировку гибкости и равновесия. Эти четыре элемента программы физических упражнений обязательны для сохранения оптимального физического функционирования и благополучия в течение всей жизни.

Разработано

SAFE сохраняет полный контроль за содержанием этого сайта.

Финансовая поддержка — образовательный грант от компании

Ссылки

- Условия использования
- Политика конфиденциальности
- Политика использования файлов cookie
- Контакты

- Facebook
- X
- RSS