



- 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

- Новости
-  Русский
  -  English
  -  Português
  -  Русский
  -  Español
  -  Français
  -  Polski

- КОНТАКТЫ
- ДАРИТЬ

DONATE

## 8 фактов о физических упражнениях и риске инсульта



Регулярная физическая активность не только улучшает физическое и

психическое здоровье; она также снижает риск развития многочисленных проблем со здоровьем, включая высокий уровень холестерина, болезни сердца и инсульт. Вот несколько веских причин, чтобы встать и больше двигаться:

**1. Высокий уровень физических нагрузок снижает риск инсульта на 19%**

Чем больше упражнений вы делаете, тем ниже риск инсульта. В одном исследовании установлено снижение риска инсульта на 11% в группе лиц с умеренной физической активностью и на 19% — в группе лиц с очень высокой физической активностью (1).

**2. У физически активных мужчин и женщин вероятность инсульта ниже на 25-30%**

Будь то ходьба, активный досуг или просто физически тяжелая работа, у физически активных мужчин и женщин риск инсульта и смертности от него обычно на 25–30% меньше, чем у менее активных людей (2).

**3. Физическая инертность — это один из 5 ключевых факторов риска инсульта**

В большом всемирном исследовании было установлено, что физическая инертность является одним из ключевых поддающихся исправлению факторов риска, на которые приходится более 80% глобального бремени инсульта (3). В результате, медицинские работники стали рекомендовать лечебную физкультуру как до, так и после возникновения инсульта.

**4. Работа, связанная с физической активностью, снижает риск инсульта на 43%**

Физическая активность измеряется не только тем, сколько времени вы проводите в тренажерном зале. Характер работы, которую вы выполняете,

зарабатывая на жизнь, не менее важен. Высокий уровень физической активности на работе связан со снижением риска инсульта на 43%, тогда как у людей, у которых работа связана с умеренной физической активностью, наблюдается снижение риска на 36% (4).

#### **5. Активный досуг снижает риск инсульта на 20-25%**

Решаете ли вы провести время, смотря телевизор или взбираясь на горы, это почти наверняка влияет и на риск инсульта. Результаты одного исследования показали, что высокие уровни физической активности во время досуга были связаны со снижением риска на 25% по сравнению с проведением неактивного досуга (4).

#### **6. Лицам, пережившим инсульт, приносят пользу 30-минутные умеренные физические упражнения**

Уже давно обсуждается оптимальная продолжительность физических упражнений в отношении снижения риска инсульта. Однако в одном сообщении утверждается, что 30-минутные упражнения умеренной интенсивности полезнее для выживших после инсульта, чем целый час упражнений низкой интенсивности, поскольку первые более эффективны в снижении уровня кровяного давления и холестерина (5).

#### **7. У 1 из 5 взрослых недостаточно высокая физическая активность**

Во всем мире люди едят больше, а двигаются меньше. В настоящее время подсчитано, что у 1 из 5 взрослых и у 4 из 5 подростков (в возрасте 11-17 лет) недостаточно высокая физическая активность. Это усугубляется тем, что малоимущие, пожилые люди, лица с инвалидностью и представители маргинализованных социальных групп имеют меньше возможностей для физической активности (6).

#### **8. Неинфекционные заболевания являются причиной 71% случаев смерти во всем мире**

Неинфекционные заболевания (НИЗ) включают болезни сердца, инсульт и сахарный диабет, и ежегодно представляют собой одну из основных причин смерти людей в возрасте от 30 до 70 лет. Регулярные физические упражнения являются ключом к их профилактике и лечению, поэтому Всемирная организация здравоохранения стремится в течение следующих десяти лет уменьшить число случаев физической инертности на 15% (6).

#### *Литература:*

1. Lien Diep, M.D., M.P.H., John Kwagyan, Ph.D., Joseph Kurantsin-Mills, M.Sc., Ph.D., Roger Weir, M.D., and Annapurni Jayam-Trouth, M.D. Association of Physical Activity Level and Stroke Outcomes in Men and Women: A Meta-Analysis. *J Womens Health (Larchmt)*. 2010 Oct;19(10):1815-22. DOI: 10.1089/jwh.2009.1708
2. US Department of Health and Human Services. 2008 Physical activity guidelines for Americans. <https://www.health.gov/paguidelines/>. Accessed August 2018.
3. O'Donnell MJ, Denis X, Liu L, et al. Risk factors for ischaemic and intracerebral haemorrhagic stroke in 22 countries (the INTERSTROKE study): a case-control study. *The Lancet*. 2010; 376 (9735): 112-123.
4. Wendel-Vos GCW, Schuit AJ, Feskens EJM, et al. Physical activity and stroke. A meta-analysis of observational data. *International Journal of Epidemiology*. 2004; 33 (4): 787-798.
5. Rimmer JH, Rauworth AE, Wang EC, Nicola TL, Hill B. A preliminary study to examine the effects of aerobic and therapeutic (Nonaerobic) exercise on cardiorespiratory fitness and coronary risk reduction in stroke survivors. *Archives of Physical Medicine and Rehabilitation*. 2009; 90 (3): 407-412
6. <https://www.who.int/news-room/detail/04-06-2018-who-launches-global-action-plan-on-physical-activity>

**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](#)