



- 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

## Факты об инсульте и физических упражнениях



Знаете ли вы? Ежегодно можно предотвратить почти четверть всех случаев смерти от сердечно-сосудистых заболеваний просто путем изменения привычек образа жизни (1). Исследования показывают, что из всего того, что мы могли бы изменить, физическая активность является ключевой, когда

речь идет о снижении риска развития проблем со здоровьем, таких, как высокое кровяное давление, сахарный диабет, ожирение, депрессия и инсульт (2). Вот почему упражнения так важны, когда речь идет о снижении риска инсульта:

### 1. Физические упражнения предотвращают повреждение кровеносных сосудов

Физическая активность не только улучшает наш внешний вид; она также оказывает огромное влияние на внутреннее состояние организма. Упражнения помогают предотвратить образование атеросклеротических бляшек внутри артерий. По сути, улучшая приток крови ко всем органам тела, физические упражнения останавливают процессы сужения и закупорки кровеносных сосудов, которые могут привести к заболеваниям сердца (3). Вероятно, что эти защитные эффекты также полезны в предотвращении инсульта и проблем с функционированием мозга.

### 2. Физические упражнения могут снижать риск инсульта более чем на 25%

Исследования показывают, что заниматься любой физической активностью лучше, чем вообще ничего не делать. Более того, польза от них тем больше, чем интенсивнее вы тренируетесь и чем дольше ими занимаетесь. С целью получить максимальную пользу для здоровья взрослые должны тратить не менее 150 минут в неделю на занятие умеренными физическими упражнениями, такими, как быстрая ходьба, или 75 минут в неделю — интенсивными физическими упражнениями, такими как бег (2). Всего лишь 30 минут упражнений пять дней в неделю могут снизить риск возникновения инсульта более чем на 25% (4).

### 3. Физические упражнения улучшают восстановление у переживших инсульт

Физические упражнения так же полезны до возникновения инсульта, как и после него. Показано, что у людей, которые регулярно занимались

физическими упражнениями, но все же перенесли инсульт, мозг повреждается меньше и они быстрее восстанавливаются после инсульта (3). Кроме того, те, кто начал выполнять план физической активности после инсульта, видят положительное влияние на когнитивные функции уже через 12 недель. Это показывает, что физическая активность является общедоступным и недорогим лечением, которое может сохранять или восстанавливать функционирование мозга (5).

#### 4. Физические упражнения снижают риск инсульта и у мужчин, и у женщин

Риск возникновения инсульта различен для мужчин и женщин. Например, у мужчин выше риск инсульта в более молодом возрасте, но среди женщин больше случаев смерти от инсульта (6). Несмотря на эти различия, лица обоих полов могут снизить риск инсульта благодаря регулярной физической активности. Данные литературы позволяют предположить, что мужчины достигают большего снижения риска инсульта, когда они занимаются физической активностью умеренной или высокой интенсивности, например, бегом трусцой и плаванием. А женщинам больше пользы приносит больший объем физической активности низкой интенсивности, например, ходьба (3).

#### 5. Физические упражнения с раннего возраста могут предотвратить инсульт

Мы все знаем, насколько полезными могут быть физические упражнения для нашего здоровья, и, похоже, что чем больше физической активности в течение нашей жизни, тем больше это может помочь защитить от инсульта. В одном исследовании обнаружено, что у людей, которые соблюдали режим интенсивных физических упражнений в возрасте от 15 до 25 лет, меньше вероятность возникновения инсульта, а те, кто продолжал заниматься физической активностью на таком уровне до 55 лет, продолжали увеличивать защиту от инсульта (7).

*Литература:*

1. L.G. Sisti, M. Dajko, P. Campanella, E. Shkurti, W. Ricciardi, C. de Waure. The effect of multifactorial lifestyle interventions on cardiovascular risk factors: a systemic review and meta-analysis of trials conducted in the general population and high risk groups. *Prev Med.* 2018 Apr;109:82-97. <https://doi.org/10.1016/j.ypmed.2017.12.027>
2. Lloyd-Jones DM, Wang TJ, Leip EP, et al. Lifetime risk for development of atrial fibrillation: the Framingham Heart Study. *Circulation.* 2004 Aug 31. 110 (9): 1042-6.
3. Rachel Dankner, M.D., M.P.H. Physical activity and stroke prevention, 2018. <https://strokeprevention.info/additional-reading/physical-activity-and-stroke-prevention/?print=pdf>
4. Exercise and stroke. [https://www.stroke.org.uk/sites/default/files/exercise\\_and\\_stroke.pdf](https://www.stroke.org.uk/sites/default/files/exercise_and_stroke.pdf)
5. Lauren E. Oberlin, MS; Aashna M. Waiwood, BS; Toby B. Cumming, PhD; Anna L. Marsland, PhD; Julie Bernhardt, PhD; Kirk I. Erickson, PhD. Effects of Physical Activity on Poststroke Cognitive Function *Stroke.* 2017;48:3093-3100. DOI: 10.1161/STROKEAHA.117.017319.
6. State of the Nation. Stroke Statistics. January 2017. [https://www.stroke.org.uk/sites/default/files/state\\_of\\_the\\_nation\\_2017\\_final\\_1.pdf](https://www.stroke.org.uk/sites/default/files/state_of_the_nation_2017_final_1.pdf)
7. R. Shinton and G Sagar. Lifelong exercise and stroke. *BMJ.* 1993 Jul 24; 307 (6898): 231-234.

## Разработано



**SAFE сохраняет полный контроль за содержанием этого сайта.**

**Финансовая поддержка — образовательный грант от**

## компания



## Ссылки

- [Условия использования](#)
- [Политика конфиденциальности](#)
- [Политика использования файлов cookie](#)
- [Контакты](#)
  
- [Facebook](#)
- [X](#)
- [RSS](#)