

Сидячий образ жизни и его последствия

Это небольшое напоминание о том, что с вами может произойти, если бы вы предпочитали диванный отдых активному.

Самые распространенные проблемы, которыми нас может наградить сидячий, малоактивный образ жизни — это проблемы с позвоночником. В основном, ударение делается на проблемы с осанкой, болями в плечах, шее, спине и головной боли. Сюда же можно отнести проблемы с легкими, сердцем и желудком. Хотите знать, что происходит с вашим телом, когда вы слишком долго засиживаетесь на работе или на любимом диване перед телевизором?

Голова

Сгустки крови, которые образуются в результате долгого, неподвижного сидения, могут путешествовать по кровеносной системе и дойти до головного мозга, вызвав инсульт.

Сюда же можно отнести головные боли, вызванные плохим притоком крови и проблемами с шеей и позвоночником. Из-за головных болей ухудшается концентрация, могут возникнуть проблемы со зрением.

Шея

Жидкость, которая удерживается за день сидячей работы в ногах, переходит в шею, когда вы занимаете горизонтальное положение, то есть ложитесь спать. И может вызвать обструктивные апноэ во сне — внезапную остановку дыхания.

Раньше проблемы с ночным апноэ связывали с тучностью, но согласно медицинским данным около 60% людей, страдающих этим синдромом, не страдали от лишнего веса. Согласно последнему исследованию, проведенному канадскими учеными, выяснилось, что у людей, которые практически весь свой рабочий день проводят сидя, в ногах скапливается жидкость, которая затем перемещается к шее, когда человек принимает горизонтальное положение (то есть спит). Эта жидкость и является причиной возникновения ночных проблем с дыханием.

Сердце

Малоподвижный образ жизни может привести к сердечно - сосудистым заболеваниям. У людей, которые страдают сердечной недостаточностью и обструктивными ночными апноэ, ночью в легких и в шее скапливается жидкость.

Легкие

У людей, страдающих от сердечной недостаточности и других проблем с сердцем, жидкость может скапливаться в легких, что приводит к проблемам с дыханием. Сюда же можно добавить легочную эмболию. Проблема еще более неприятная, чем ее названием.

Желудок

Сидячий и малоподвижный образ жизни может привести к ожирению и проблемам с желудочно - кишечным трактом (вплоть до рака толстой

кишки). Ферменты, которые ответственны за работу мышц кровеносных сосудов, которые, в свою очередь, отвечают за сжигание жира, отключаются. И способ регулирования метаболизма, с помощью которого тело сжигает свое топливо (особенно глюкозу и липиды), сбивается. Сюда же можно добавить запоры, геморрой.

Ноги

Как уже говорилось выше, во время длительного сидения в ногах скапливается жидкость, что приводит к отечности. Другая проблема — варикозное расширение вен.

Руки

Карпальный туннельный синдром — одно из самых неприятных последствий. Если попытаете отогнуть кисть так, чтоб между ней и рукой был угол хотя бы в 90 градусов, почувствуете острую боль. Не говоря уже о том, что запястья будут просто ныть сами по себе. В особо запущенных случаях требуется откачка жидкости из суставов — процедура не очень приятная.

Что же делать? Несколько простых советов.

1. Желательно каждый час вставать и разминаться, периодически переводить своё тело в стоячее положение.
2. Питайтесь правильно. Если мы много времени проводим с сидячем положении, то можно попытаться наверстать здоровье правильным питанием. Что есть правильное питание? Кушайте побольше живой пищи и пейте достаточное количество воды.
3. Рано ложитесь и рано вставайте. Это тоже является большим бонусом к здоровью.
4. Откажитесь от вредных привычек. Курение, употребление алкоголя и других наркотиков при малоподвижном образе жизни наносит гораздо больше вреда. Человеческий организм и так не может в полной мере избавиться от всех токсинов, поступающих в него из окружающей среды. А если мы дополнительно себя травим и вдобавок к этому постоянно сидим, то организм переходит в «спящий режим» и выполняет функции очистки гораздо менее эффективно.

Никто не сможет позаботиться о нас лучше, чем мы сами.

Будьте здоровы!

Врач – терапевт Мячина Т.М.