Мы продолжаем обсуждение темы здоровья и напоминаем, что мы начали его с одной из самой важных тем – ценности движения и физической активности.

И с удовольствием напоминаем, что сегодня ученые всего мира сошлись во мнении, что много, очень много болезней можно предотвратить, отсрочить или улучшить прогноз, если устраивать прогулки (или иные виды движения) в хорошем темпе в среднем 2-2,5 часа в неделю.

Но непременно следует упомянуть о некоторых мерах предосторожности при занятии физической активностью. Кому это делать осторожно, а кому, может быть, стоит немного подождать?

Итак, есть ряд противопоказаний для занятий: это острые заболевания, повышенная температура, склонность к судорогам, перенесенные недавно заболевания. Конечно, во всех случаях лучше проконсультироваться с врачом. После перенесенных инфекций, в том числе, коронавирусной инфекции, начинать следует осторожно, тщательно контролируя свое субъективное (усталость, слабость и иные признаки) и объективное состояние (пульс, давление, потливость). Но постепенное наращивание физической активности – это одна из мер комплексной реабилитации.

Если у вас появились новые ранее не замеченные симптомы- снижение веса, анемия, кровотечение, боль за грудиной – СТОП! обратитесь к врачу! Пройдите обследование! Если у вас не будет выявлено серьезных заболеваний – вам ре-ко-мен-до-ва-но движение!

Внимание гипертоникам! Вы не освобождаетесь от движения ни в коем случае, и, более того - наука и практика подтверждают, что при правильной регулярной нагрузке ваше давление «ведет себя» лучше. Просто следует лишний раз измерить давление до прогулки, безусловно, не бежать при высоком давлении, да и просто изучить себя- каждый реагирует на нагрузку по- разному. При сахарном диабете движение также благотворно влияет на уровень сахара крови и иные механизмы болезни.

После перенесенных операций, травм, сосудистых катастроф, обострений хронических болезней начинайте постепенно. Уменьшите, в первую очередь, интенсивность нагрузки: ваш пульс может возрастать на высоте нагрузки лишь на10-15 ударов, оцените, насколько быстро вы восстанавливаетесь. Не спешите, но и не останавливайтесь совсем. Иногда прогулку можно заменить легкими упражнениями дома – просто движениями рук, головы, легкими приседаниями. Так что разумность, умеренность, внимательное отношение к своему здоровью – главные принципы. Впрочем, как везде и всегда!

Будьте здоровы и берегите себя и друг друга!