ПОЛЬЗА ПРОГУЛОК

Пожилым гулять в любую погоду можно и нужно, тем более при малоподвижном образе жизни, когда кровь «застаивается», появляется вялость и обостряются различные хронические заболевания. Прогулки сродни спорту, поскольку помогают укреплять мышцы и кости, что благоприятно сказывается на здоровье.

Все чаще пожилые люди выбирают один из самых простых и эффективных способов оздоровления - прогулку на свежем воздухе. Пешие прогулки помогают укрепить иммунитет, улучшить общее состояние организма, положительно влияют на самочувствие и продолжительность жизни. При этом практически не имеют противопоказаний. Регулярная ходьба помогает укрепить суставы и забыть про болезни ног. Во время движения задействованы практически все мышцы тела, а последовательное чередование их ритмичного сокращения, расслабления и растяжения приводит к улучшению кровообращения во всех тканях.

Ежедневные прогулки на свежем воздухе рекомендованы людям для профилактики болезней сосудов: варикоза, облитерирующего эндартериита, лимфовенозной недостаточности. При ходьбе за счет ритмичного чередования расслабления и напряжения мышц нижних конечностей улучшается кровообращение, препятствуя застою крови и лимфы в ногах.

По данным Всемирной организации здравоохранения физическая активность является основным компонентом не только здорового образа жизни, но и лечения и профилактики многих заболеваний.

Имеются убедительные фактические данные, свидетельствующие о том, что по сравнению с менее активными мужчинами и женщинами физически более активные пожилые люди:

- имеют более низкие показатели смертности от всех причин: ишемической болезни сердца, высокого кровяного давления, инсульта, диабета 2 типа, рака толстой кишки и молочной железы, более высокий уровень сердечно-сосудистого, дыхательного и мышечного здоровья, более здоровые массу тела и состав тканей;
- имеют более благоприятный биомаркерный профиль для профилактики развития сердечно-сосудистых заболеваний, диабета 2-го типа и укрепления здоровья костей; и
- демонстрируют более высокие уровни функционального здоровья, сталкиваются с меньшим риском падений и имеют лучшую когнитивную функцию; им угрожает сниженный риск умеренных и тяжелых функциональных ограничений и ролевых ограничений.

На что благотворно влияют прогулки

Сердце. Достаточно прогуливаться 30 минут в день, чтобы улучшить кровообращение и укрепить сердечно-сосудистую систему. Пешие прогулки снижают артериальное давление, сводя к минимуму риск инсульта. Физическая активность разумной интенсивности - оптимальный метод кардиореабилитации, особенно у пациентов с ишемической болезнью сердца. Привести в норму уровень сахара в крови помогут прогулки после обеда.

Дыхательная система. При ходьбе улучшается легочная вентиляция и увеличивается дыхательный объем легких, нормализуется газообмен. В результате большей подвижности грудной клетки и диафрагмы растягиваются плевральные спайки,

мокрота отходит лучше, застойные явления в легких уменьшаются, что важно при заболеваниях органов дыхания.

Опорно-двигательный аппарат. Ежедневная ходьба укрепляет кости и является отличной профилактикой против развития остеопороза. Многие пожилые люди считают, что при пеших прогулках увеличивается нагрузка на суставы, однако это не так. Сидячий и малоподвижный образ жизни гораздо страшнее для костей, чем недолгая прогулка на свежем воздухе. При нагрузке укрепляются мышцы, суставы и связки, активизируются восстановительные процессы в костной ткани, что способствует повышению ее минеральной плотности.

Мозг. С годами люди склонны к развитию болезни Альцгеймера, деменции и другим психическим расстройствам. Прогулки помогают мозгу работать более «ясно и трезво» за счет насыщения кислородом. Кроме того, активное насыщение клеток кислородом на 20-40% повышает память и способность к концентрации внимания.

Настроение. Постоянное нахождение в помещении нередко приводит к депрессии или раздражению. Прогулка может улучшить настроение и помочь успокоиться.

Лишний вес. Если имеются лишние килограммы - гуляйте чаще и больше.

Пищеварительная система. При движении улучшается моторика желчного пузыря и кишечника, что является профилактикой запоров и развития желчнокаменной болезни. Мышечная активность снижает риск появления колитов, дивертикулеза. Улучшение микроциркуляции при мышечной нагрузке способствует заживлению язв желудка. Риск развития снижается на 50% даже при таком заболевании, как рак толстого кишечника, поскольку улучшается эвакуаторная функция кишечника, контакт содержимого кишечника со слизистой по времени не длится больше, чем нужно.

Сон. О бессоннице можно забыть. Регулярные прогулки не только повышают качество сна, но и благотворно влияют на нервную систему. Если включить прогулку в ежедневный распорядок дня, то продолжительность сна значительно улучшится.

Иммунитет. Прогулки способны повысить иммунитет. Согласно недавним исследованиям ученых, ежедневные прогулки на открытом воздухе снижают шансы заболеть простудой или гриппом, а также риск развития рака и диабета второго типа.

Не стоит отказываться от регулярных прогулок, если пожилой человек использует трость или ходунок. Люди ошибочно полагают, что им противопоказана ходьба, но при этом ежедневные прогулки снимают нагрузку с суставов. Единственный фактор, на который следует обратить внимание - если имеются серьезные проблемы с ногами или вы недавно перенесли операцию на ногах.