

**Ведущие российские деятели медицинской науки и практического здравоохранения всерьез обеспокоены состоянием здоровья своих соотечественников, - в основном, об этой проблеме шла речь на Всероссийском форуме педиатров, проходившем в Орле с 19 по 23 мая.**

**К**артина, отражающая сегодняшнюю действительность, на самом деле, удручающая. У малышей преобладают заболевания органов дыхания, у детей постарше нарушены функции опорно-двигательного аппарата. Без своевременного вмешательства, с возрастом ситуация ухудшается. Количество болезней костно-мышечной системы и соединительной ткани, которые с большой долей вероятности могут привести к инвалидности, за последние 15 лет увеличилось на 89%. Согласно статистике, в нашей стране всего 12% детей, которых можно назвать абсолютными здоровыми. В целом же рост общей заболеваемости стремительно прогрессирует. Происходит это по различным причинам.

Одна из них - влияние прогресса. С одной стороны, он принес вполне ощутимую пользу, с другой - негативно отразился на нашем здоровье. Вряд ли рискнут назвать его богатырским те, кто вынужден, к примеру, просиживать целыми днями за компьютером.

Заболевания сердечно-сосудистой, бронхолегочной, эндокринной систем, излишний вес (список можно продолжать) без своевременного вмешательства приводят к печальному исходу.

А наш образ жизни? Ведь здоровье на 50% зависит именно от него. Добавьте к этому хронический эмоциональный стресс... Наш организм просто не находит сил, чтобы сопротивляться хворям и недугам.

Так что же делать? Одними таблетками и микстурами, по мнению врачей, положения не исправить. Пути решения проблемы ученые-медики видят не только в традиционных методах лечения. Никакие сверхновые лекарства и технологии не помогут человеку, если он сам не позаботится о своем здоровье, которое во многом зависит от образа жизни. Понятие «образ жизни» складывается в том числе и из факторов риска: хронический эмоциональный стресс, неправильное питание, вредные привычки (курение и др.), гиподинамия.

Особое внимание обращает на себя гиподинамия. Уже само по себе снижение двигательной активности крайне неблагоприятно для здоровья. Даже если человек не подвержен хро-



# ОДНО ЛЕКАРСТВО НА ВСЕХ

ническим эмоциональным стрессовым воздействием, рационально питается, не курит, но при этом ведет малоподвижный образ жизни, он рискует не только заболеть, но обзавестись целым набором болезней.

Накопленный мировой медицинской наукой опыт свидетельствует о том, что 45-60 минут оздоровительных занятий в день позволяет ликвидировать все негативные последствия эмоционального стресса.

Грамотно организованная двигательная активность является действенным средством борьбы с нарушениями обмена веществ. Она же поможет отказаться от вредных привычек. Физические упражнения с лечебной целью использовались с древних времен.

В эпоху Возрождения французский врач Тиссо в своем руководстве писал: «Движение может по своему действию заменить любое средство, но все лечебные средства мира не могут заменить действие движения».

Лечебная физкультура отличается от других методов лечения тем, что больной сам активно участвует в процессе лечения. Систематические занятия оздоровительной ходьбой, бегом или специальной подобранной гимнастикой не реже двух - трех раз в неделю, помогут ему улучшить не только настроение, но и здоровье.

Мотивации для занятий лечебной и оздоровительной физической культурой, по словам **ведущей отделением восстановительного лечения Орловского областного лечебно-физкультурного диспансера Веры Иосифовны ГРИГОЛОВИЧ**, могут быть и другими. Девушкам хочется походить, улучшить осанку. Физически слабых юношей просто не возьмут в учебное заведение, где к здоровью и физическому развитию учащихся предъявляют достаточно высокие требования. Но если хорошая фигура или перспективное будущее являются, скорее, стимулом для занятия лечебной физкультурой, то для людей с различными заболеваниями и травмами - это зачастую вопрос жизни. В российской медицине накоплен большой опыт по восстанов-

лению здоровья средствами и методами лечебной физкультуры, эффективность методов которых признают даже американские СМИ.

Конечно, мы и сами заинтересованы в том, чтобы улучшить свое здоровье, но бросаться в крайности тоже не стоит. Чрезмерные занятия фитнесом, бегом, силовыми упражнениями скорее принесут вред, нежели пользу. Если вы решили всерьез озаботиться своим здоровьем, помните, что начинать нужно с таких физических нагрузок, которые соответствуют состоянию вашего здоровья, вашей физической подготовленности и функциональным возможностям сердечно-сосудистой системы. Необходимо также предварительно получить рекомендацию врача. Контроль пульса при занятиях оздоровительной физкультурой является обязательным условием.

Физические нагрузки, при которых пульс «зашкаливает» за 180 ударов в минуту, могут позволить себе только профессиональные спортсмены.

Стоит отметить, что спортивный образ жизни сейчас в моде. С одной стороны, это хорошо. Но есть и другая сторона. В последнее время девочки-подростки, следуя модным тенденциям, отдаю предпочтение экстремальным видам спорта. Такие «мелочи», как разбитый нос, переломы, физические перенапряжения, будущих «чемпионов» не останавливает. Да и о том, что профессиональными спортсменами становятся лишь немногие, а чрезмерные физические нагрузки в детском возрасте негативно отразятся впоследствии на их женском здоровье, они не задумываются.

Не последнюю роль при выборе секции играет и общественное мнение. Успешные спортсмены прочно ассоциируются с хорошими заработками. Стоит ли удивляться, что подростки хотят стать как «Филипп Егоров» или «Мария Шарипова»? Постоянные тренировки, изматывающий график в расчет при этом не берется.

Сейчас на волне популярности спорта в городе открываются новые секции, руководителям которых следует помнить, что ребятам, начинающим заниматься спортом (особенно тем, кто выбирает каратэ, кикбоксинг, рукопашный бой и другие единоборства), нужно не только посоветоваться с педиатром, но и пройти обследование во врачебно-физкультурном диспансере.

*Наталья ГРИБАНОВА.*