

Достаточная физическая активность является неотъемлемой частью здорового стиля жизни и средством сохранения здоровья сердца и сосудов. Практически здоровым людям, не страдающим сердечно-сосудистыми заболеваниями, рекомендуется любой по их выбору вид физической активности, спорта.

Желательно предпочесть физическую нагрузку на свежем воздухе. Наиболее доступный вид аэробных физических упражнений - быстрая ходьба. Заниматься рекомендуется 5 раз в неделю от 30-45 минут до 2 часов в день. Физическая нагрузка (тренировка) рекомендуется такая, чтобы частота пульса достигла 65-70% от той частоты пульса, которая достигается при максимальной нагрузке для данного возраста. Максимальную для конкретного человека частоту пульса можно рассчитать по формуле:  $220 - \text{возраст в годах}$ .

Например, максимальная частота пульса для практически здорового человека, в возрасте 50 лет должна составлять  $220 - 50 = 170$  ударов в минуту, а частота пульса, которую рекомендуется достигнуть при тренировочной нагрузке, составляет 110-120 ударов в минуту.

Однако, довольно часто люди жалуются на то, что у них не хватает времени, а может быть и решительности, регулярно проводить такие занятия с повышенной физической нагрузкой. Что тогда делать? Особенно часто этот вопрос задают люди умственного труда - «сидячих» профессий. Абсолютно новыми явились данные австралийских учёных, полученные недавно при 4-х летнем наблюдении за 4757 людьми «сидячих» профессий.

В этом исследовании было показано, что не только продолжительность сидячей работы, но и малое количество даже коротких перерывов во время рабочего дня увеличивает уровень ряда факторов риска. В этом же исследовании было показано, что чем больше перерывов в сидячей работе, например, короткие вставания даже на 1 минуту, тем значительно ниже многие факторы риска осложнений сердечно-сосудистых заболеваний.

#### **Физическая активность. Советы для людей «сидячих» профессий:**

- вставать, чтобы позвонить или ответить по телефону;
- пойти к коллегам по служебным делам вместо того, чтобы позвонить по телефону или воспользоваться электронной почтой;
- проводить короткие совещания стоя или поощрять регулярные перерывы, чтобы сотрудники постояли;
- ходить пешком в туалет на другой этаж здания;
- такие вещи, как принтеры, мусорные корзины располагать так, чтобы к ним надо было подходить;
- использовать лестницу вместо лифта, если это возможно.

Уменьшение периодов длительной сидячей работы за счёт коротких регулярных перерывов в сочетании с регулярными (5 раз в неделю) более продолжительными физическими нагрузками вносят существенный вклад в профилактику болезней сердца и сосудов.

**Внимание:** Больным с заболеваниями сердца и сосудов режим физических нагрузок подбирается врачом индивидуально в соответствии с результатами электрокардиографического теста с физической нагрузкой.

*Текст подготовлен по материалам профессора Перовой Н.В.,  
отдел биохимических маркеров хронических  
неинфекционных заболеваний ГНИЦПМ*