МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ И НАУКИ РК

КАЗАХСКАЯ ГОЛОВНАЯ АРХИТЕКТУРНО – СТРОИТЕЛЬНАЯ

АКАДЕМИЯ

**ФОС**

**РЕФЕРАТ**

**«Понятия о факторах риска. Гиподинамия, избыточная масса тела, гипотензия»**

 Выполнил: студент Бублик А. В

гр. ТПГС 06-6

 Проверил:

**Алматы 2009**

**Факторы риска** (в психологии развития) [лат. factor — делающий, производящий] — понятие, обозначающее широкий круг условий, способных оказывать неблагоприятное влияние на психическое развитие ребенка. В отличие от однозначно вредоносных воздействий, Ф. р. — это такие условия, опасное действие которых носит вероятностный характер, т. е. означает не неизбежность, а лишь более или менее вероятную угрозу возникновения отрицательных последствий. В зависимости от степени ее вероятности выделяют факторы высокого, умеренного и низкого риска.

**Гиподинамия**

Гиподинамия – низкая физическая активность. Гиподинамия может быть вынужденной, например, в связи с заболеванием, либо связана с малоподвижным (сидячим) образом жизни. В настоящее время гиподинамию называют «болезнью цивилизации», так как она распространена повсеместно. Жизнь в городах, автоматизация труда и развитие средств коммуникации привели к резкому уменьшению физической активности.

**Чем опасна гиподинамия?**

Из-за отсутствия необходимых физических нагрузок человек все больше и больше времени проводит в сидячем или лежачем положении. У многих из нас вся нагрузка ограничивается дорогой от подъезда до автомобиля. Без работы мышцы слабеют и постепенно атрофируются. Уменьшаются сила и выносливость, нарушаются нервно-рефлекторные связи, приводя к расстройству деятельности нервной системы (развиваются вегето-сосудистая дистония, депрессия, миофасциальные синдромы), нарушается обмен веществ. С течением времени из-за гиподинамии нарастают изменения со стороны опорно-двигательного аппарата: прогрессирующе уменьшается костная масса (развивается остеопороз), страдает функция периферических суставов (остеоартроз) и позвоночника (остеохондроз). Длительная гиподинамия приводит к сердечно-сосудистым заболеваниям (ишемическая болезнь сердца, артериальная гипертония), расстройствам дыхания (хроническая обструктивная болезнь легких) и пищеварения (нарушение функции кишечника).

Цепь эндокринных нарушений вследствие гиподинамии проявляется метаболическим синдромом (ожирение, инсулинорезистентность и увеличение риска атеросклероза).

Все эти изменения в конечном итоге приводят к уменьшению продолжительности жизни.

**Профилактика гиподинамии**

Избежать заболеваний, обусловленных гиподинамией, можно, если вести здоровый образ жизни. Разумный двигательный режим должен сочетаться с рациональным питанием и отказом от вредных привычек. Ежедневная получасовая физическая нагрузка, пешие прогулки (не менее 2 км) массажем, программа питания помогают восстановить мышечный тонус, способствуют нормализации массы тела, стабилизируют работу внутренних органов. Выработанные двигательные стереотипы помогают сохранить достигнутый результат на длительное время.

**избыточная масса тела (или ожирение)**

Ожирение означает накопление жировой ткани. Основными причинами развития ожирения являются:

• избыток поступления энергии(калорий), например, высококалорийная пища;

• снижение расходования энергии(энергозатрат), например, при низкой физической активности;

• сочетание обоих факторов.

Избыточная масса тела (или ожирение) является фактором риска сердечно-сосудистых заболеваний, сахарного диабета II-го типа, болезней опорно-двигательного аппарата.

У женщин при нормальном весе на количество жировой ткани приходится до 30% массы тела, у мужчин - до 20%. Основное значение жиров – это запас энергии для работы всего организма. При окислении 1 г высвобождается 9,3 ккал энергии, т.е. в среднем в организме при нормальной массе тела в составе жиров депонировано 100 000 ккал. Этого количества достаточно для обеспечения энергетических потребностей организма в условиях голодания в течение 40 дней. Кроме того, важно знать, особенно девочкам-подросткам: пока организм не наберет нужное количество жировой ткани, менструальная функция начаться не сможет (жировая ткань - депо женских половых гормонов)

Определенное количество жировой ткани требуется и для вынашивания беременности и родов. Некоторым женщинам приходится специально набирать вес, чтобы выносить долгожданного малыша, а за время родов женщина тратит такое же количество энергии, как если бы она одна разгрузила вагон с углем.

Как определить, достаточное или избыточное количество жировой ткани в вашем организме?

Для этого существует несколько вариантов различных расчетов. Наиболее точная и принятая во всем мире оценка статуса по индексу массы тела (ИМТ, кг/?).

ИМТ = вес (кг)/рост (в метрах) в квадрате

• Нормальная масса тела: ИК не должен превышать 25 для мужчин и 24 для женщин.

• Избыточная масса тела: ИК = 26 … 29.

• Ожирение 1 степени: ИК = 30 … 34.

• Ожирение 2 степени: ИК = 35 … 40.

• Ожирение 3-4 степени: ИК превышает 41.

Есть только два пути борьбы с избыточной массой тела: диета и регулярные, длительные, интенсивные физические тренировки. Разумное сочетание этих двух подходов (диета и физическая активность) позволяет решать проблему ожирения. Уменьшение массы тела без физических тренировок достигается лишь у 20% лиц с ожирением. При физических тренировках повышается эффективность всех других методов лечения ожирения. Оптимальная физическая тренировка для лиц с ожирением - это сочетание тренировки выносливости на тренажерах и силы с отягощениями.

Уменьшение массы тела зависит от времени и интенсивности аэробной физической нагрузки. Энергопотребности организма во время физических тренировок на 80% осуществляются за счет сгорания жиров.

**Гипотония, гипотензия**

Гипотония или артериальная гипотензия — это длительное состояние, характеризующееся пониженным артериальным давлением — менее 100/60 мм.рт.ст. вследствие снижения сосудистого тонуса. Ранее использовался термин вегето-сосудистая дистония (ВСД) по гипотоническому типу.

Гипотония может проявляться слабостью, повышенной утомляемостью, головокружением, головными болями. Таким людям тяжело вставать по утрам, они вялые, сонливые, особенно в холодное время года, склонны к укачиванию, обморокам. Иногда возникает ощущение нехватки воздуха, сердцебиение, беспричинное беспокойство, страх (иногда даже страх смерти). Но это уже признаки невроза, которые требуют лечения у специалиста-невролога.

Различают первичную и вторичную гипотонию. Первичная артериальная гипотензия — это самостоятельное заболевание, в котором играют важную роль наследственная предрасположенность и конституциональные особенности (обычно это молодые женщины астеничного телосложения).

Вторичная гипотония развивается на фоне других заболеваний, таких, как гепатит, язвенная болезнь, анемии, аллергические реакции, при отравлениях, в результате побочного действия некоторых препаратов. В этом случае гипотензия рассматривается не как заболевание, а как симптом, который проходит после того, как причина возникновения бывает устранена.

**Лечение гипотонии** проводит кардиолог, довольно часто такие пациенты оказываются на приеме у невролога. Важную роль играет коррекция образа жизни: прогулки на свежем воздухе, плавание, гимнастика, контрастный душ. Полноценный отдых также не менее важен. Установлено, что людям с гипотонией требуется больше часов для сна, чем обычные 8, только в этом случае гипотоник будет чувствовать себя отдохнувшим.