

2012-06-17 17 июня – день медицинского работника



Записки о здоровье доктора Валерия Апарина

Пешком — от автомобилей

В Воронеже, как и во многих городах, резко увеличились потоки личного автотранспорта. Многие владельцы автомобилей не желают ходить пешком или ездить в общественном транспорте, чтобы показать себя - вот они какие. Город задыхается от пробок, растет число ДТП. Почему-то все ведут речь в основном о том, что улицы не справляются с автомобильным движением и надо строить новые транспортные магистрали и развязки, но часто забывают о главном — о человеческом здоровье.

Речь не только о растущей загазованности. Нервничают и страдают все: попавшие в пробку в автобусе, сидящие за рулем собственной машины, закрывающие форточки от шума в квартире. Если человек ездит и на работу, и с работы, сидя за рулем, особенно в темноте и в зимнее время, то устраивает себе дополнительную нервно-психическую нагрузку, по существу, удлиняя рабочий день. Из-за этого становится всё больше злых, нервных, беспокойных людей.

Но есть и другой путь. Речь идет о простом и безотказном методе борьбы за свое здоровье: если вы живёте не более чем в пяти километрах от работы, ходите пешком! Совет особенно полезен тем, кто и на работе ведет сидячий образ жизни.

Здесь нет нечего невыполнимого. Вспомним хотя бы о том, что в старину воронежские служащие и рабочие всегда ходили пешком на заводы и фабрики, а крестьяне из ближних сел добирались своими ногами в город и обратно. Ходьба — наиболее свойственное человеку состояние, которое поддерживает, укрепляет и совершенствует физиологические способности. Ходить надо каждый день и как можно больше — и здоровым, и больным. И, конечно, ходить не только на работу.

Всем ослабленным, больным людям нужно начинать ходить в медленном темпе по 3 — 5 минут. Тяжело больным после инфаркта миокарда или кровоизлияния в мозг начинать ходить очень осторожно: вначале несколько шагов, затем постепенно увеличивать нагрузку. Здоровым людям нужно ходить без перерыва, как минимум, полчаса или час.

Имеет значение погода: ясная и солнечная переносится лучше, но в жару в середине дня ходить труднее. В морозную погоду нужно теплее одеваться и не обморозить лицо. В дождь, пургу, метель от ходьбы следует воздержаться. Нужно учитывать и время дня. Утром ходить легче, вечером темп ходьбы для уставших должен быть более медленным. Многое зависит и от привычки.

Продолжительность и темп ходьбы каждый раз определяйте с учетом состояния здоровья как перед началом, так и во время ходьбы. Нужно приучать себя вести самоконтроль. В идеале можно носить с собой маленький блокнот, записывать пульс и

артериальное давление (есть легкие, компактные аппараты для их измерения) перед ходьбой, в середине пути, в конце и спустя 5—10 минут), отмечать самочувствие и жалобы. Регулярные наблюдения дадут возможность выработать наиболее правильную методику ходьбы.

Где найти время для ходьбы? "Все мы заняты, перегружены" - так заявляет большинство. Что ж, пока мы здоровы, не ценим этого, а когда становимся больными, начинаем заниматься гимнастикой и ходить. Как говорится, если сам не будешь ходить, то поведут другие...

Резервы есть у каждого. Ограничьте просмотр телепередач. Можно пройти хотя бы часть лестницы, отказавшись от лифта. Опять же, ходите на работу пешком: ведь в условиях современного города мы выигрываем при езде не так уж много времени, а иногда и вовсе из-за пробок поездка оказывается дольше, чем прогулка пешком.

Ходить можно и одному, и группой - все зависит от взаимопонимания. Лучше ходить вдали от проезжей части, дворами, еще лучше — в парках, и самое лучшее — за городом в лесу. Воронеж со всех сторон окружен лесами, у нас есть широкие и длинные набережные — есть где разгуляться. Некоторые ходят за чистой питьевой водой к источникам. Устраивают походы по памятным местам и памятникам боевой славы, участвуют в крестных ходах в Задонск и другие места.

Еще один вопрос: если поход дальний и приходится брать с собой припасы, то как нести? Наиболее физиологично ношение рюкзаков или, по-русски, вещевых мешков за спиной - полезно и удобно. Известный воронежский спортсмен, участник Олимпийских игр в Мельбурне (Австралия, 1956 г.) Михаил Лавров продолжал всю жизнь ходить, нося в рюкзаке книги или гантели. А в старину у русских людей было традиционным ношение воды в двух ведрах на коромысле: это способствовало правильной осанке, увеличению силы мышц туловища, укреплению позвоночника.

Одним словом, отправляйтесь в путь за своим здоровьем.

Валерий Апарин,

доцент ВГМА, член КПРФ