

2014

КАЛЕНДАР «ЖИВИ АКТИВНО»



ОЗДОРОВЧІ ФІЗИЧНІ ВПРАВИ СПРИЯЮТЬ ЗНИЖЕННЮ АРТЕРІАЛЬНОГО ТИСКУ

Автори нещодавно опублікованого дослідження зазначають, що оздоровчі фізичні вправи сприяють значному зниженню артеріального тиску. Вей Ма (Wei Ma), M.D., Ph.D., співавтор дослідження і доцент Медичної школи Шаньдунського університету (Shandong University School of Public Health in Jinan) в Цзинані, Китай, та колеги проаналізували дані 13 досліджень за участі майже 137 000 чоловік для того, щоб дослідити вплив фізичної активності на артеріальний тиск. Результати показали, що у тих, хто займається фізкультурою принаймні 1–3 години на тиждень у свій вільний час, ризик підвищення артеріального тиску на 11% нижчий, ніж у людей, які займаються фізкультурою менше 1 години на тиждень. При цьому ризик підвищення артеріального тиску у тих, хто займається фізкультурою 4 години або більше на тиждень, знизився на 19%. Фізична активність помірної та високої інтенсивності під час роботи істотно не вплинула на зниження артеріального тиску. Автори дослідження вважають, що сучасні рекомендації, які закликають людей більше рухатись, не обмежують фізичну активність на роботі і під час відпочинку, а отже, повинні бути переглянуті. «Гіпертензія є фактором ризику розвитку серцево-судинних захворювань і захворювань нирок, а отже, важливо запобігти та ефективно боротися з гіпертензією, – зазначили вчені. – Щоб знизити ризик підвищення артеріального тиску, ви повинні більше займатися фізкультурою у свій вільний час.

Huai P., Xun H., Reilly K.H., Wang Y., Ma W., Xi B. «Recreational physical activity significantly lowers blood pressure physical activity and risk of hypertension: a meta-analysis of prospective cohort studies». *Hypertension*. 2013, September 30.

Коментар редакції: «Науково-дослідна група з Китаю дійшла висновку, що ті, хто займається фізкультурою 4 години або більше на тиждень у свій вільний час, мають значно нижчий ризик підвищення артеріального тиску порівняно з тими, хто займається фізкультурою менше 1 години на тиждень».



Грудень 2013

ПН	ВТ	СР	ЧТ	ПТ	СБ	НД
					7	8
2	3	4	5	6	7	8
9	10	11	12	13	14	15
16	17	18	19	20	21	22
23	24	25	26	27	28	29
30	31					

Січень

ПН	ВТ	СР	ЧТ	ПТ	СБ	НД
		1	2	3	4	5
6	7	8	9	10	11	12
13	14	15	16	17	18	19
20	21	22	23	24	25	26
27	28	29	30	31		

Лютий

ПН	ВТ	СР	ЧТ	ПТ	СБ	НД
					1	2
3	4	5	6	7	8	9
10	11	12	13	14	15	16
17	18	19	20	21	22	23
24	25	26	27	28		

1	Ср
2	Чт
3	Пт
4	Сб
5	Нд
6	Пн
7	Вт
8	Ср
9	Чт
10	Пт
11	Сб
12	Нд
13	Пн
14	Вт
15	Ср
16	Чт
17	Пт
18	Сб
19	Нд
20	Пн
21	Вт
22	Ср
23	Чт
24	Пт
25	Сб
26	Нд
27	Пн
28	Вт
29	Ср
30	Чт
31	Пт