

Болезнь предотвратит идущий: в Твери врач рассказала о самом эффективном лекарстве против рака, инсульта и инфаркта

Это уникальное средство максимально доступно и практически не имеет противопоказаний.

2 – 3 октября под эгидой ЮНЕСКО проводится Международный день ходьбы. В эти выходные миллионы людей откажутся от автомобилей и других технических средств передвижения и выйдут на улицу, чтобы посвятить свободное время прогулке на свежем воздухе. Девиз этого Дня – «Выбирая ходьбу, мы делаем шаг к здоровью!».

Подробнее о ходьбе как «лекарстве» против рака, инсульта, инфаркта и других опасных заболеваний и том, как необходимо правильно ходить, чтобы получить максимальный оздоровительный эффект, отвечает заведующая Центром общественного здоровья и медицинской профилактики Тверской области Елена Низова, кандидат медицинских наук, доцент, магистр общественного здоровья:

– На сегодняшний день накоплена огромная научно-доказательная база в пользу того, что у людей, которые ведут здоровый образ жизни, снижается риск как сердечно-сосудистых, так онкологических и некоторых других заболеваний, включая сахарный диабет, подагру и многие другие. И самая прекрасная новость заключается в том, что первое место в ЗОЖ по оздоровительному эффекту занимает посильная физическая активность. Англичане, которые известны своей практичностью и любят считать, сколько потратили и сколько получили, пришли к выводу, который сформулировали в такой фразе: «Если бы физическая активность была таблеткой, это было бы самое эффективное лекарство в мире с точки зрения затрат».

– Физическая активность – это очень широкое понятие. Это и спорт, и занятия в тренажерном зале, и пробежки или просто прогулки с собакой на свежем воздухе, да и много работы, где требуется приложить физическую силу. Почему все-таки ходьба?

– Любое движение – это лучше, чем его отсутствие. Здоровый образ жизни начинается с личной заботы о собственном здоровье, а не перекладывания ответственности на медиков, аптеки и больницы. Конечно, спорт, фитнес – это прекрасно. Это дозированная физическая нагрузка под наблюдением квалифицированного специалиста. Как правило, в хорошей

компании и в хороших условиях. Кто будет говорить, что это плохо? Но опять же жизнь показывает, что регулярные занятия спортом, в тренажерном зале и фитнес-клубе доступны не всем. Должна быть очень хорошая мотивация. Сколько людей начинают ходить в спортивный зал и бросают! Исходя из этих позиций, медики и рекомендуют ходьбу. Это самый доступный и наименее травмоопасный вид движения, при котором используются многие группы мышц и достигается желаемый оздоровительный эффект. К тому же, как показывают исследования, ходить и совершать прогулки в тренирующем режиме люди бросают гораздо реже, чем посещать тренажерный или спортивный зал.

– Любая ходьба полезна? У меня супруга часто говорит, что за день так находится по дому, что к вечеру отваливаются ноги. Тем не менее, часто жалуется на плохое самочувствие. И существуют ли какие-то нормативы, сколько километров необходимо проходить в день, чтобы снизить риск инфаркта, инсульта и рака.

– На сегодняшний день общепринятые рекомендации по увеличению физической активности звучат так: рекомендуется ходить по 40 -45 минут через день или 20 минут в день или 2,5 часа в неделю. Но сразу хочу предупредить, что ходьба ходьбе рознь. В этом плане очень наглядны показатели хороших шагомеров, которые показывают не только количество сделанных шагов, но и количество аэробных шагов, то есть сделанных, как минимум, в течение 10 минут без перерыва. И мы должны пройти за это время расстояние около 700-800 метров, то есть темп ходьбы должен быть выше среднего. Приведу личный пример. Недавно ездила в Москву и почти весь день провела на ногах, сходила в Третьяковку и так далее. Шагомер показал, что я сделала 16 000 шагов. Но, когда я переключила показатель на аэробные шаги, то получила ноль. Вот этот ноль сильно бьет по голове. Поэтому все наши хождения по дому и по офису (сделала 10 шагов – остановилась, сделала еще 20 шагов – присела, через некоторое пошла дальше и так далее) с точки зрения оздоровительного эффекта практически бесполезны.

– То есть это холостые выстрелы по инсульту, инфаркту, раку и другим болезням...

– Можно сказать и так. Полезная аэробная нагрузка – это непрерывная двигательная активность в течение, как минимум, 20 минут. Причем нагрузка с ускорением и с небольшой усталостью. С точки зрения профилактики сердечно-сосудистых и онкологических заболеваний наиболее эффективна физическая нагрузка с определенной частотой сердечных

сокращений (пульса), которая рассчитывается по следующей формуле: 220 минус ваш возраст и 60 – 70 % от этой величины. У человека среднего возраста это пульс 100, 110, 120 и 130 ударов в минуту. При ходьбе такой пульс и должен быть на пике нагрузки. Тогда физическая активность принесет оздоровительный эффект, «таблетка» сработает, и вы достигнете своей цели. Если вы просто идете гулять с подругой в парк, поболтать и обсудить соседку, то это тоже сработает, однако эффект с точки зрения профилактики многих болезней будет меньше. Постарайтесь, хотя бы вместе пройти в ускоренном темпе 20 минут, а потом уже пообщайтесь.

– В последние годы в России набирает популярность акция «Десять тысяч шагов к жизни». Почему 10 тысяч?

– Такая круглая цифра – больше маркетинговый ход. Согласно рекомендации Всемирной организации здравоохранения необходимо проходить каждый день от 6 до 10 тысяч шагов, чтобы поддерживать необходимый минимум физической активности. Это примерно расстояние протяженностью 5 километров или один час времени. Конечно, хорошо, если за раз прошли такую дистанцию. Но если не прошли, не надо себя ругать. Это расстояние в течение дня можно пройти и за два, и за три раза. Но только не за 20 раз – в этом случае не будет полезного эффекта.

– Какую пользу для организма приносит такое простое и обыденное физическое действие как ходьба, в чем заключается лечебный эффект этой самой эффективной и дешевой «таблетки» от сердечно-сосудистых и онкологических заболеваний?

– В данном случае, пользуясь вашим сравнением, мы одним выстрелом убиваем несколько зайцев, снижая риск возникновения очень многих заболеваний, в том числе инфаркта, инсульта и рака. При ходьбе улучшается кровоток в крупных и мелких сосудах, нормализуются свертывание крови, уровень глюкозы и холестерина крови. У людей с избыточной массой тела и ожирением снижается вес; а это также является мерой профилактики сосудистых заболеваний. Хорошая физическая активность приводит к эффективной регуляции артериального давления, сосудистого тонуса и сердечного ритма. Сердечно-сосудистая система учится приспосабливаться к стрессовой ситуации (а нагрузка это своего рода стресс), и в случае, когда потребуется работа в «форс-мажорных обстоятельствах» не случится катастрофы. Вот вам профилактика инфаркта и инсульта. Если мы регулярно ходим, у нас укрепляются мышцы и внутренних органов. Например

– кишечника, который должен быть всегда в движении. А это путь к снижению холестерина и сахара в крови. Когда кишечник хорошо работает, идет активное очищение организма от шлаков. А это приносит пользу иммунитету и защите от ряда онкологических заболеваний. Существует очень хорошая доказательная база, что у тренированных и спортивных женщин гораздо реже встречается рак молочной железы. Очень полезна ходьба и в плане профилактики микротромбообразования, которое напрямую связано с раком. Разве этого недостаточно, чтобы пропеть гимн ходьбе?!

– То есть от инфаркта, инсульта, рака и других заболеваний можно в буквальном смысле не только убежать, но и уйти?

– Так и есть. Уйти, уплыть, уехать на велосипеде. По данным целого ряда научных исследований, люди, которые ходят хотя бы два часа в неделю, живут на шесть – восемь лет дольше тех, кто ведет сидячий образ жизни. При этом они и выглядят моложе. Потому что при ходьбе раскрываются «шунты», капилляры в коже и улучшается ее питание. Кожа активнее увлажняется.

– Практически у всех лекарств и вмешательств существуют противопоказания к применению и разные побочные эффекты.

– Существуют противопоказания и к увеличению физической нагрузки. Но их на самом деле очень мало и это такие редкие тяжелые случаи, как острые инфекции, психические заболевания, злокачественные новообразования, тромбоз, острый инфаркт миокарда, бронхиальная астма тяжелого течения и еще несколько других. Естественно, не рекомендуется выходить на улицу при высокой температуре тела. Для начала поправьтесь. Но даже при многих хронических заболеваниях, в период реабилитации полезна любая, пусть самая небольшая физическая нагрузка. Чтобы ходьба была полезной для здоровья, также не менее важно одеваться по погоде и носить удобную обувь. После прекращения нагрузки пульс должен вернуться к норме в течение двух – трех минут. Если этого не происходит, или пульс при нагрузке возрастает в большей степени, необходимо снизить темп ходьбы и ее интенсивность.

– Как известно, труднее всего сделать первый шаг...

– Для кого-то встать утром на час раньше с постели или в выходной подняться с кресла или дивана у телевизора – серьезная задача. Здесь важно найти свою личную мотивацию – здоровье, долголетие, хороший внешний вид и физический тонус. В любом случае начинать рекомендуется постепенно. И

лучшие всего в компании с единомышленниками и друзьями. Для прогулок выберите хорошую погоду, маршрут. Может быть, наушники с музыкой или книгой. Иногда просто попробуйте подниматься пешком, а не на лифте. Пройдитесь пешком вместо поездки на машине. Ставьте себе маленькие выполнимые задачи. Вы очень скоро увидите: через одну – две недели привычка двигаться уже появилась. И если на пятнадцатый день вы не подниметесь с кресла и не пройдется несколько километров на свежем воздухе, вам станет плохо. Немаловажно, что во время ходьбы, как и при любой физической активности, повышается уровень эндорфинов в организме и улучшается не только самочувствие, но и настроение. Ходьба – это еще и жизнь с радостью и удовольствием.