

Международный день прогулки

Весьма необычный праздник и весьма актуальный для людей, живущих в ритме современного мира, – **Международный день прогулки** – отмечается в середине июня.

Международный день прогулки, или **День неспешной прогулки**, – праздник, призывающий оценить важность такого, казалось бы, очевидного, но забытого многими способа отдохнуть, снять стресс или просто нервное напряжение, как пешая прогулка.

Для многих людей, проживающих в современных городах, объективная реальность задала очень высокие темпы жизни, что не может не сказаться на состоянии нервной системы. Статистика с уверенностью показывает, что систематический стресс и депрессия стали уже устойчивой характеристикой нервной системы жителей города.

Не желая сбавить темп жизни и пересмотреть приоритеты, многие стремятся решить эти проблемы при помощи медикаментов не предполагая, что одним из эффективных способов борьбы со стрессом является обычная пешая прогулка по парку или лесу, выезд на природу.

Именно желание подчеркнуть важность и доступность этого простого способа отвлечься хотя бы ненадолго от проблем и суеты подтолкнула инициаторов и активистов отмечать ежегодно Международный день прогулки. Причем именно в июне, когда уже преобладает тёплая солнечная погода, способствующая прогулкам на свежем воздухе.

Поговорим о пользе прогулки, а именно ХОДЬБЫ.

Ходьба — это просто, бесплатно, интересно и самое главное- полезно.

Для здорового сердца

Во время пеших прогулок улучшается кровообращение.

Повышенная частота сердечных сокращений во время движения снижает кровяное давление и тренирует сердце. По данным исследований, люди, ежедневно посвящающие пешим прогулкам 30 минут, могут снизить риск инсульта на 20%, а если в процессе ходьбы ускорить темп, то риск будет ниже на 40%.

Для крепких костей и здоровых суставов

Ходьба может замедлить и даже остановить потерю костной массы у людей с остеопорозом. Исследование женщин в постменопаузе показало, что 30 минут ежедневной ходьбы снижают риск переломов шейки бедра на 40%.

При ходьбе суставы постоянно находятся в действии, улучшается их кровоснабжение, что особенно полезно для людей с заболеваниями опорно-двигательного аппарата.

Для долголетия

Исследования показывают, что у людей в возрасте от пятидесяти до шестидесяти лет, которые регулярно занимаются спортом, вероятность смерти в

течение следующих восьми лет на 35% ниже, чем у ровесников, отказавшихся от физической активности.

Для радости

Заметили, что во время прогулки настроение улучшается? Чем больше шагов, тем лучше настроение. Ходьба способствует выработке эндорфинов - «гормонов радости», которые по-совместительству обладают болеутоляющим эффектом.

Для стройности

Ходьба приводит в тонус мышцы ног, живота - и даже мышцы рук, если используются утяжелители или палки. При быстрой 30-минутной прогулке можно потратить 200 килокалорий, что полезно для контроля веса и профилактики ожирения. При чередовании ходьбы в спокойном темпе с ускорениями, замедлениями, расход калорий будет более выраженным.

Для спокойного сна

Ученые выяснили, что женщины в возрасте от 50 до 75 лет, которые каждое утро гуляли пешком в течение минимум часа, с большей вероятностью избавлялись от бессонницы, чем женщины, которые не ходили.

Для крепкой памяти

Исследование 6000 женщин в возрасте 65 лет и старше, показало, что ухудшение памяти, связанное с возрастом, было ниже у тех, кто больше ходил. У женщин, проходящих 3 км в день, память ухудшилась на 17%, в то время как у женщин, которые проходили менее 1 км в неделю, она снижалась на 25%.

Что касается мужчин, в возрасте от 71 до 93 лет, которые ходили более 1 км в день, они имели вдвое меньшую заболеваемость деменцией и болезнью Альцгеймера, чем те, кто меньше ходил.

10000 шагов в день или лучше 7000 шагов?

На самом деле нет универсальной нормы по количеству километров или шагов. Сколько комфортно, столько и ходим. У каждого человека может быть своя норма.

Ходьба или бег?

Ходьба безопаснее. Главное отличие ходьбы от бега, то, что во время ходьбы одна нога всегда находится на земле. Во время бега человек отрывается на некоторое время от земли и зависает на доли секунды в воздухе, затем приземляется. Каждый раз, когда, приземляясь, бегун подвергает свое тело нагрузке, примерно в три раза превышающей собственный вес. Во время ходьбы риск травматизма меньше, чем при беге.

Ходьба ускоряет метаболизм, снижает риски обострения хронических заболеваний, ожирения, помогает бороться со стрессами, - плюсов много!

Ходить настолько просто, что это может делать каждый. Ходите дальше и дольше, сделайте ходьбу частью своей жизни.

Очень важно :

Собираясь на прогулку в лес или даже в городской парк, необходимо принять меры для предотвращения возможных укусов клещей.

Надеть дышащую одежду - рубашки с длинными рукавами и брюки. Брюки лучше заправить в носки, а на рукава надеть резинки. Голову закрыть головным убором.

Использовать специальные аэрозольные средства против клещей в соответствии с инструкцией.

Отправляясь на прогулку в пригородный лес, следует ходить по тропам, избегать высокой травы и кустарников.

Возвращаясь домой, тщательно осмотрите себя, особое внимание обратите на открытые участки тела, естественные складки тела, границы волосистой части головы, подмышки, одежду. Если с Вами были домашние питомцы, внимательно осмотрите их на наличие клещей. Осмотры нужно проводить как можно чаще, если Вы гуляли с группой проводите взаимные осмотры.

Если клещ все-таки присосался, необходимо как можно быстрее обратиться в травмпункт или другую медицинскую организацию.

Извлеченного клеща необходимо доставить на исследование в лабораторию **ФБУЗ «Центр гигиены и эпидемиологии в Забайкальском крае»** или иные лаборатории, проводящие соответствующие лабораторные исследования.

Приятной вам прогулки!

В случае возникновения нештатной ситуации санитарно-эпидемиологического характера для получения консультации и защиты своих прав вы можете обратиться в Единый консультационный центр Роспотребнадзора 8 800 555 49 43.

Информация подготовлена по материалам с сайта <https://cgon.rospotrebnadzor.ru/>