**Роль физической активности в профилактике гипертонической болезни.**

Физическая активность является одним из ключевых аспектов здорового образа жизни. Она делает человека не только более  привлекательным  физически, но и существенно улучшает его здоровье, снижает  риск развития опасных для жизни заболеваний , в том числе и гипертонической болезни.

 Известно, что эпизодическая физическая нагрузка, благодаря расширению периферических сосудов, вызывает  быстрое, хотя и временное снижение артериального давления. Постоянные физические тренировки приводят к длительному снижению давления, воздействуя  на тонус симпатической нервной системы.

 Исследованиями установлено, что  аэробные упражнения понижают систолическое и диастолическое  давление примерно на 6-7 мм. рт. столба.

Для профилактики сердечно- сосудистых заболеваний ( в т.ч и гипертонической болезни) рекомендуется заниматься физическими упражнениями не менее 3 раз в неделю.

Для лучшей переносимости нагрузки сердечно- сосудистой  системой, на занятия следует затрачивать 25-60 минут, распределив их следующим образом: 5-10 минут- разминка, 15-40 минут- нагрузка, 5-10 минут- расслабление. Причем, чем старше человек и чем он менее тренирован, тем важнее стадия разминки.

Рекомендуемая частота, продолжительность  и интенсивность физических упражнений должны соответствовать возможностям каждого конкретного человека и зависеть от исходного уровня его тренированности. Те, кто ведет сидячий образ жизни и неактивны физически, должны начинать медленно (но регулярно) с непродолжительных и не очень интенсивных  упражнений и повышать свою тренированность постепенно в течение нескольких недель. Такой подход обеспечит наибольшую пользу при минимальном риске.

В выборе физической активности ориентируйтесь на свои привязанности ( подвижные игры, ходьба, езда на велосипеде и.т.д .), а в выборе времени- на особенности своего распорядка дня и особенности своего биоритма («жаворонок « или « сова»). В первом случае занятия физическими упражнениями предпочтительны до начала трудового дня, во втором - после его окончания. В таком случае физическая активность будет для вас в удовольствие, а значит и более полезной.

В заключение хочется привести известное изречение Тиссо : « Движение как таковое может по своему действию заменить любое лекарство, но все средства мира не в состоянии заменить действие движения»

Врач ЛФК Лебедева Т.А.