

# Физическая активность — залог здоровья и долголетия

Лев Толстой личным примером демонстрировал, как важно чередовать умственные и физические нагрузки. Для современного человека, ведущего малоподвижный образ жизни, этот вопрос особо актуален. В целях поддержания здоровья хороши все доступные способы активности — физкультура, активный отдых, работа на даче. Однако следует помнить, что физические нагрузки могут сопровождаться болью в мышцах, а иногда и травмами



## В ПОДДЕРЖКУ ТЕОРИИ ТОЛСТОГО

Результаты современных исследований физиологии человека и данные научных экспериментов подтвердили, что великий писатель был прав. Действительно, все указывает на то, что умеренные постоянные физические нагрузки оказывают благоприятное влияние на здоровье. Предпочтение следует отдавать не изнуряющим тренировкам в пыльном и душном зале, а умеренным нагрузкам на свежем воздухе. Физическая активность должна быть гармонично интегрирована в повседневную жизнь. Рекомендуют как можно больше передвигаться пешком, а выходные проводить на свежем воздухе, занимаясь активными видами деятельности. Отпуск целесообразно планировать только на природе, в соответствии с индивидуальной физической формой, финансовыми возможностями, желаниями и умениями. Пользу принесет пеший поход или велотур по родным и зарубежным просторам, да и просто активный отдых на даче. Однако наряду с очевидной пользой такого отдыха физическая активность может сопровождаться травматизмом. Как насладиться активной жизнью и при этом быть готовым к возможным проблемам и неприятностям?

## КОМПЛЕКСНАЯ ПОМОЩЬ

Полки аптек заполнены разнообразными средствами, которые избавляют от послед-

ствий травм. Как не запутаться в этом многообразии? Одним из факторов выбора может быть комплексный механизм действия, за счет которого лекарственные препараты будут не только уменьшать выраженность боли, но и бороться с воспалением и отеком. Например, наличие в составе такого ингредиента, как диметилсульфоксид способствует проникновению веществ в травмированные ткани и ускорению процесса заживления и эпителизации поврежденных участков, а включение в композицию препарата гепарина ускоряет рассасывание сгустков крови и улучшает микроциркуляцию в тканях. В результате гематомы и синяки исчезают быстрее. При этом ингредиенты комбинированных ЛС призваны дополнять действие друг друга, потенцируя целительный эффект [1, 2].

## ТРИ БОГАТЫРЯ

Применение комплексных препаратов помогает успешно справляться с болью, воспалением и отеком. Какие компоненты входят в состав современных комбинированных препаратов для наружного использования при травмах и ушибах?

- **Диметилсульфоксид** оказывает противовоспалительное, противоотечное и местное обезболивающее действие. Противовоспалительная активность связана с инактивацией гидроксильных

радикалов, образующихся при воспалении и оказывающих разрушительное действие на ткани. Местный анальгетический эффект достигается за счет уменьшения скорости проведения болевых импульсов. Противоотечное действие обусловлено гигроскопическими свойствами этого вещества [1].

- **Гепарин** — антикоагулянт с одновременным противовоспалительным эффектом, который препятствует тромбообразованию и способствует регенерации соединительной ткани, а также улучшает местный кровоток [2].
- **Декспантенол** улучшает обменные процессы и способствует регенерации поврежденных тканей. Он фактически является провитамином и при местном применении трансформируется в коже в пантотеновую кислоту (витамин группы В) [3].

Также в состав комбинированных препаратов могут входить и другие лекарственные ингредиенты, способствующие устранению последствий травм.

Каждое из этих веществ обладает собственными уникальными свойствами, при этом наблюдаются «сферы пересечения интересов», в которых лечебный эффект многократно усиливается. Комплексное воздействие более эффективно по сравнению с использованием узкоспециализированных препаратов [4].

## Литература

1. Инструкция по медицинскому применению препарата Диметилсульфоксид (Dimethylsulfoxidum).
2. Инструкция по медицинскому применению препарата Гепарин (Heparinum).
3. Инструкция по медицинскому применению препарата Декспантенол (Dexpanthenolum).
4. Шуба Н.М. Біль в нижній частині спини — актуальна проблема клінічної медицини // Острые и неотложные состояния в практике врача.— 2006; 1: 42–46.

**Комбинированные ЛС помогут устранить боль, воспаление и отечность. Теперь боль и травмы не смогут помешать активному образу жизни!**