HealthDaily
EXECUTIVE BRIEFING FOR HEALTH AND PHARMA PROFESSIONALS

ΣΕ ΕΛΛΕΙΨΗ ΦΥΣΙΚΗΣ ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΑΣ ΟΦΕΙΛΟΝΤΑΙ 5 ΕΚΑΤ. ΘΑΝΑΤΟΙ ΤΟ ΧΡΟΝΟ

Αναγκαία η ενίσχυση των προγραμμάτων πνευμονικής αποκατάστασης

Με αφορμή την Παγκόσμια Ημέρα Φυσικής δραστηριότητας, η Επιστημονική Ομάδα «Φυσιολογία & Παθοφυσιολογία του Αναπνευστικού Συστήματος-Πνευμονική Κυκλοφορία-Αποκατάσταση» της ΕΠΕ, υπενθυμίζει την αναγκαιότητα της φυσικής άσκησης καθώς υπολογίζεται ότι 5 εκατομμύρια θάνατοι παγκοσμίως οφείλονται σε έλλειψη φυσικής δραστηριότητας, αφού τα μη δραστήρια άτομα παρουσιάζουν 20-30% μεγαλύτερο κίνδυνο θανάτου από οποιοδήποτε νόσημα.
Παρά το γεγονός ότι ο ΠΟΥ έχει ορίσει ελάχιστα επίπεδα φυσικής δραστηριότητας με βάση την ηλικία, τουλάχιστον 1 στους 4 ενήλικες παγκοσμίως δεν τα τηρεί.
Η έλλειψη φυσικής δραστηριότητας είναι ακόμα πιο έντονη μεταξύ των ασθενών με χρόνια αναπνευστικά νοσήματα, καθώς η δύσπνοια, η μυϊκή αδυναμία και η κατάθλιψη περιορίζουν συχνά τον ασθενή στο σπίτι, οδηγώντας σε έναν φαύλο κύκλο κακής φυσικής κατάστασης, μειωμένης λειτουργικότητας και επίτασης των συμπτωμάτων του.
Ωστόσο η φυσική δραστηριότητα, ακόμα και κάτω από αυτές τις ιδιαίτερες συνθήκες είναι αναγκαία.
Φυσικά, όταν αυτή συνδυάζεται με θεραπευτική άσκηση, δηλαδή με εξατομικευμένη, δομημένη και επαναλαμβανόμενη σωματική δραστηριότητα, τα αποτελέσματα είναι πολλαπλάσια.

ΠΡΩΤΟ ΘΕΜΑ

Πέντε εκατομμύρια άνθρωποι πεθαίνουν κάθε χρόνο λόγω έλλειψης φυσικής δραστηριότητας

Τα μη δραστήρια άτομα παρουσιάζουν 20-30% μεγαλύτερο κίνδυνο θανάτου από οποιοδήποτε νόσημα – Η πανδημία περιόρισαν ακόμη περισσότερο τη σωματική δραστηριότητα, ιδιαίτερα μεταξύ των ευπαθών ομάδων

Πέντε εκατομμύρια άνθρωποι πεθαίνουν κάθε χρόνο στον κόσμο, λόγω **έλλειψης φυσικής δραστηριότητας,** αναφέρει η **Ελληνική Πνευμονολογική Εταιρία (ΕΠΕ) μ**ε αφορμή την **Παγκόσμια Ημέρα**

Φυσικής Δραστηριότητας (6 Απριλίου). Τα μη δραστήρια άτομα παρουσιάζουν **20-30%**

μεγαλύτερο κίνδυνο θανάτου από οποιοδήποτε νόσημα. Ο **ΠΟΥ** έχει ορίσει ελάχιστα επίπεδα φυσικής δραστηριότητας με βάση την ηλικία. Ωστόσο τουλάχιστον ένας στους τέσσερις ενήλικες δεν τα τηρεί.

Η **φυσική δραστηριότητα** αναφέρεται σε κάθε μορφή κίνησης που μπορεί να παραχθεί σε εσωτερικούς ή εξωτερικούς χώρους, κατά την ενασχόληση στο σπίτι, στην εργασία ή στον ελεύθερο χρόνο του ατόμου και διακρίνεται σε χαμηλής, μέτριας και υψηλής έντασης. Τα οφέλη της φυσικής δραστηριότητας και ιδιαίτερα όταν αυτή είναι συστηματική (π.χ. βάδιση, ποδηλασία, ενασχόληση με αθλήματα) είναι πολυάριθμα και περιλαμβάνουν τη βελτίωση της κατάστασης του καρδιοαναπνευστικού και μυοσκελετικού συστήματος, τη βελτίωση της λειτουργικής κατάστασης του ατόμου και τον έλεγχο του σωματικού βάρους.

Η πανδημία περιόρισε τη σωματική δραστηριότητα

Σύμφωνα με την ΕΠΕ, η έλλειψη φυσικής δραστηριότητας είναι ακόμα **πιο έντονη μεταξύ των ασθενών με χρόνια αναπνευστικά νοσήματα, καθώς η δύσπνοια, η μυϊκή αδυναμία και η κατάθλιψη περιορίζουν συχνά τον ασθενή στο σπίτι.** Το τελευταίο έτος, η **πανδημία** της COVID-19 και τα **αναγκαία μέτρα περιορισμού (lockdown)** που επιβλήθηκαν για τον έλεγχο της μετάδοσης του ιού, οδήγησαν σε ακόμα μεγαλύτερο **περιορισμό της σωματικής δραστηριότητας**, ιδιαίτερα μεταξύ των **ευπαθών ομάδων,** όπως είναι οι ασθενείς με χρόνιες πνευμονοπάθειες, με δυσμενείς βραχυπρόθεσμες και μακροπρόθεσμες επιπτώσεις στην υγεία τους, αναφέρει η ΕΠΕ.

Η φυσική δραστηριότητα, ακόμα και κάτω από αυτές τις ιδιαίτερες

συνθήκες είναι **αναγκαία.** Σύμφωνα με την ΕΠΕ, όταν αυτή συνδυάζεται με **θεραπευτική άσκηση,** δηλαδή με εξατομικευμένη, δομημένη και επαναλαμβανόμενη σωματική δραστηριότητα, όπως αυτή που προσφέρει ομάδα εξειδικευμένων επαγγελματιών υγείας στα πλαίσια της πνευμονικής αποκατάστασης, τα αποτελέσματα είναι πολλαπλάσια, με μείωση της συμπτωματολογίας και των παροξύνσεων της νόσου, ελάττωση των ημερών ασθένειας, ενίσχυση της ικανότητας αυτοεξυπηρέτησης και τελικά βελτίωση της ποιότητας ζωής.

Προβληματική η λειτουργία προγραμμάτων πνευμονικής αποκατάστασης στην Ελλάδα

Στις περισσότερες ευρωπαϊκές χώρες τα **προγράμματα πνευμονικής αποκατάστασης** έχουν ενταχθεί στο δημόσιο σύστημα υγείας και είναι αναπόσπαστο κομμάτι της θεραπευτικής αντιμετώπισης των ασθενών.

«*Δυστυχώς στην Ελλάδα λειτουργούν σε ορισμένα μόνο δημόσια ιδρύματα και δεν αποζημιώνονται, με αποτέλεσμα να είναι διαθέσιμα σε περιορισμένο μόνο αριθμό ασθενών. Επομένως τώρα, εξαιτίας των αρνητικών επιπτώσεων της πανδημίας, η ενίσχυση αυτών των προγραμμάτων είναι περισσότερο αναγκαία από ποτέ*», καταλήγει η Επιστημονική Ομάδα «Φυσιολογία & Παθοφυσιολογία του Αναπνευστικού Συστήματος-Πνευμονική Κυκλοφορία-Αποκατάσταση» της ΕΠΕ.

iefimerida

Ο... καναπές και η έλλειψη άσκησης προκαλούν πέντε εκατομμύρια θανάτους κάθε χρόνο σε όλο τον κόσμο

Κάθε χρόνο πέντε εκατομμύρια θάνατοι παγκοσμίως οφείλονται σε έλλειψη φυσικής δραστηριότητας, αφού τα μη δραστήρια άτομα παρουσιάζουν 20%-30% μεγαλύτερο κίνδυνο θανάτου από οποιοδήποτε νόσημα.

Αυτό αναφέρει η Ελληνική Πνευμονολογική Εταιρία (ΕΠΕ) με αφορμή την Παγκόσμια Ημέρα Φυσικής Δραστηριότητας (6 Απριλίου).

Παρά το γεγονός ότι ο ΠΟΥ έχει ορίσει ελάχιστα επίπεδα φυσικής δραστηριότητας με βάση την ηλικία, τουλάχιστον 1 στους 4 ενηλίκους παγκοσμίως δεν τα τηρεί. Η φυσική δραστηριότητα αναφέρεται σε κάθε μορφή κίνησης που μπορεί να παραχθεί σε εσωτερικούς ή εξωτερικούς χώρους, κατά την ενασχόληση στο σπίτι, στην εργασία ή στον ελεύθερο χρόνο του ατόμου και διακρίνεται σε χαμηλής, μέτριας και υψηλής έντασης. Τα οφέλη της φυσικής δραστηριότητας και ιδιαίτερα όταν αυτή είναι συστηματική (π.χ. βάδιση, ποδηλασία, ενασχόληση με αθλήματα) είναι πολυάριθμα και περιλαμβάνουν τη βελτίωση της κατάστασης του καρδιοαναπνευστικού και μυοσκελετικού συστήματος, τη βελτίωση της λειτουργικής κατάστασης του ατόμου και τον έλεγχο του σωματικού βάρους, όπως αναφέρει το ΑΠΕ-ΜΠΕ.

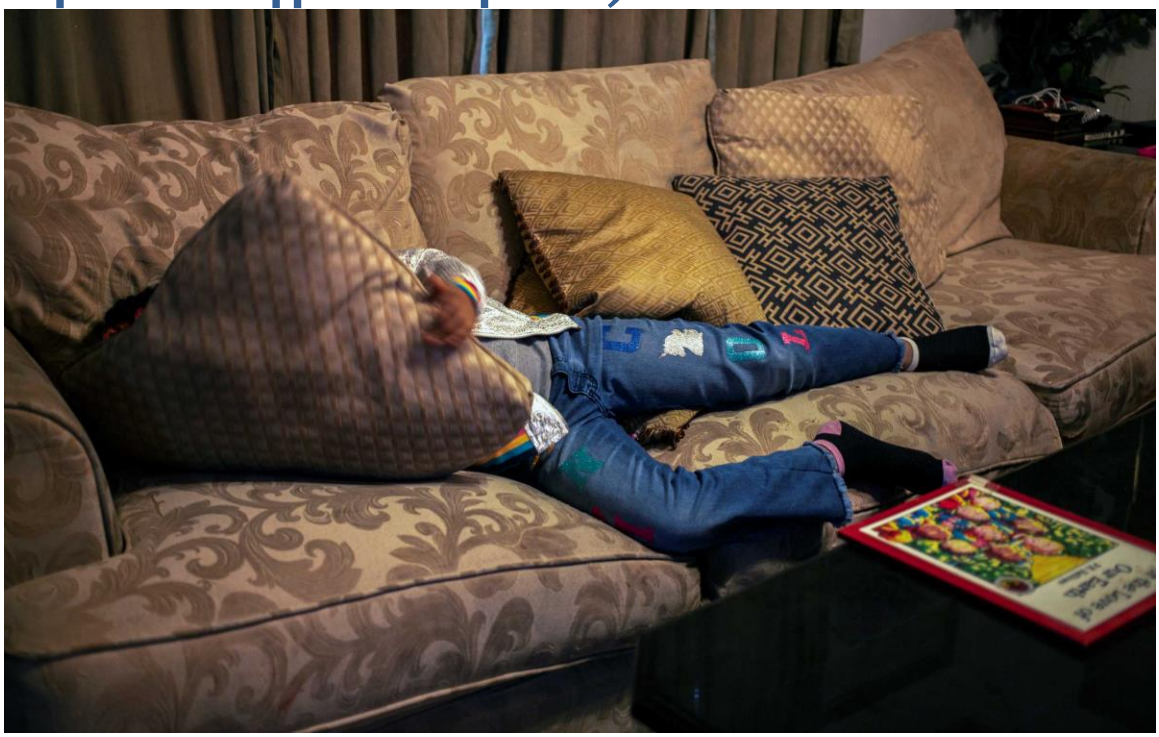
Αναγκαία η φυσική δραστηριότητα την περίοδο της πανδημίας

Σύμφωνα με την ΕΠΕ, η έλλειψη φυσικής δραστηριότητας είναι ακόμα πιο έντονη μεταξύ των ασθενών με χρόνια αναπνευστικά νοσήματα, καθώς η δύσπνοια, η μυϊκή αδυναμία και η κατάθλιψη περιορίζουν συχνά τον ασθενή στο σπίτι.

Το τελευταίο έτος, η πανδημία της COVID-19 και τα αναγκαία μέτρα περιορισμού (lockdown) που επιβλήθηκαν για τον έλεγχο της μετάδοσης του ιού οδήγησαν σε ακόμα μεγαλύτερο περιορισμό της σωματικής δραστηριότητας, ιδιαίτερα μεταξύ των ευπαθών ομάδων, όπως είναι οι ασθενείς με χρόνιες πνευμονοπάθειες, με δυσμενείς βραχυπρόθεσμες και μακροπρόθεσμες επιπτώσεις στην υγεία τους, αναφέρει η ΕΠΕ. Υπογραμμίζει ότι η φυσική δραστηριότητα, ακόμα και κάτω από αυτές τις ιδιαίτερες συνθήκες είναι αναγκαία. Φυσικά, προσθέτει, όταν αυτή συνδυάζεται με θεραπευτική άσκηση, δηλαδή με εξατομικευμένη, δομημένη και επαναλαμβανόμενη σωματική δραστηριότητα, όπως αυτή που προσφέρει ομάδα εξειδικευμένων επαγγελματιών υγείας στο πλαίσιο της πνευμονικής αποκατάστασης, τα αποτελέσματα είναι πολλαπλάσια, με μείωση της συμπτωματολογίας και των παροξύνσεων της νόσου, ελάττωση των ημερών ασθένειας, ενίσχυση της ικανότητας αυτοεξυπηρέτησης και τελικά βελτίωση της ποιότητας ζωής.

Οπως αναφέρει η ΕΠΕ, στις περισσότερες ευρωπαϊκές χώρες τα προγράμματα πνευμονικής αποκατάστασης έχουν ενταχθεί στο δημόσιο σύστημα υγείας και είναι αναπόσπαστο κομμάτι της θεραπευτικής αντιμετώπισης των ασθενών. «Δυστυχώς, στην Ελλάδα λειτουργούν σε ορισμένα μόνο δημόσια ιδρύματα και δεν αποζημιώνονται, με αποτέλεσμα να είναι διαθέσιμα σε περιορισμένο μόνο αριθμό ασθενών. Επομένως τώρα, εξαιτίας των αρνητικών επιπτώσεων της πανδημίας, η ενίσχυση αυτών των προγραμμάτων είναι περισσότερο αναγκαία από ποτέ», καταλήγει η Επιστημονική Ομάδα «Φυσιολογία & Παθοφυσιολογία του Αναπνευστικού Συστήματος-Πνευμονική Κυκλοφορία-Αποκατάσταση» της ΕΠΕ.

Ασύλληπτο – Πέντε εκατομμύρια νεκροί κάθε χρόνο στον κόσμο από έλλειψη φυσικής δραστηριότητας



Κάθε χρόνο πέντε εκατομμύρια θάνατοι παγκοσμίως οφείλονται σε έλλειψη φυσικής δραστηριότητας, αφού τα μη δραστήρια άτομα παρουσιάζουν 20-30% μεγαλύτερο κίνδυνο θανάτου από οποιοδήποτε νόσημα.

Αυτό αναφέρει η Ελληνική Πνευμονολογική Εταιρία (ΕΠΕ) με αφορμή την Παγκόσμια Ημέρα Φυσικής Δραστηριότητας (6 Απριλίου).

Παρά το γεγονός ότι ο ΠΟΥ έχει ορίσει ελάχιστα επίπεδα φυσικής δραστηριότητας με βάση την ηλικία, τουλάχιστον 1 στους 4 ενήλικες παγκοσμίως δεν τα τηρεί

Η φυσική δραστηριότητα αναφέρεται σε κάθε μορφή κίνησης που μπορεί να παραχθεί σε εσωτερικούς ή εξωτερικούς χώρους, κατά την ενασχόληση στο σπίτι, στην εργασία ή στον ελεύθερο χρόνο του ατόμου και διακρίνεται σε χαμηλής, μέτριας και υψηλής έντασης. Τα οφέλη της φυσικής δραστηριότητας και ιδιαίτερα όταν αυτή είναι συστηματική (π.χ. βάδιση, ποδηλασία, ενασχόληση με αθλήματα) είναι πολυάριθμα και περιλαμβάνουν τη βελτίωση της κατάστασης του καρδιοαναπνευστικού και μυοσκελετικού συστήματος, τη βελτίωση της λειτουργικής κατάστασης του ατόμου και τον έλεγχο του σωματικού βάρους.

Η φυσική δραστηριότητα και οι μεγάλοι κίνδυνοι

Σύμφωνα με την ΕΠΕ, η έλλειψη φυσικής δραστηριότητας είναι ακόμα πιο έντονη μεταξύ των ασθενών με χρόνια αναπνευστικά νοσήματα, καθώς η δύσπνοια, η μυϊκή αδυναμία και η κατάθλιψη περιορίζουν συχνά τον ασθενή στο σπίτι. Το τελευταίο έτος, η πανδημία της COVID-19 και τα αναγκαία μέτρα περιορισμού (lockdown) που επιβλήθηκαν για τον έλεγχο της μετάδοσης του ιού, οδήγησαν σε ακόμα μεγαλύτερο περιορισμό της σωματικής δραστηριότητας, ιδιαίτερα μεταξύ των ευπαθών ομάδων, όπως είναι οι ασθενείς με χρόνιες πνευμονοπάθειες, με δυσμενείς βραχυπρόθεσμες και μακροπρόθεσμες επιπτώσεις στην υγεία τους, αναφέρει η ΕΠΕ.

Υπογραμμίζει ότι η φυσική δραστηριότητα, ακόμα και κάτω από αυτές τις ιδιαίτερες συνθήκες είναι αναγκαία. Φυσικά, προσθέτει, όταν αυτή συνδυάζεται με θεραπευτική άσκηση, δηλαδή με εξατομικευμένη, δομημένη και επαναλαμβανόμενη σωματική δραστηριότητα, όπως αυτή που προσφέρει ομάδα εξειδικευμένων επαγγελματιών υγείας στα πλαίσια της πνευμονικής αποκατάστασης, τα αποτελέσματα είναι πολλαπλάσια, με μείωση της

συμπτωματολογίας και των παροξύνσεων της νόσου, ελάττωση των ημερών ασθένειας, ενίσχυση της ικανότητας αυτοεξυπηρέτησης και τελικά βελτίωση της ποιότητας ζωής.

Οπως αναφέρει η ΕΠΕ, στις περισσότερες ευρωπαϊκές χώρες τα προγράμματα πνευμονικής αποκατάστασης έχουν ενταχθεί στο δημόσιο σύστημα υγείας και είναι αναπόσπαστο κομμάτι της θεραπευτικής αντιμετώπισης των ασθενών. “Δυστυχώς στην Ελλάδα λειτουργούν σε ορισμένα μόνο δημόσια ιδρύματα και δεν αποζημιώνονται, με αποτέλεσμα να είναι διαθέσιμα σε περιορισμένο μόνο αριθμό ασθενών. Επομένως τώρα, εξαιτίας των αρνητικών επιπτώσεων της πανδημίας, η ενίσχυση αυτών των προγραμμάτων είναι περισσότερο αναγκαία από ποτέ”, καταλήγει η Επιστημονική Ομάδα «Φυσιολογία & Παθοφυσιολογία του Αναπνευστικού Συστήματος-Πνευμονική Κυκλοφορία-Αποκατάσταση» της ΕΠΕ.

Πηγή: ΑΠΕ – ΜΠΕ.

Πέντε εκατομμύρια θάνατοι το χρόνο λόγω έλλειψης άσκησης

Πρώτη καταχώρηση: Δευτέρα, 5 Απριλίου 2021, 21:40

Κάθε χρόνο πέντε εκατομμύρια θάνατοι παγκοσμίως οφείλονται σε έλλειψη φυσικής δραστηριότητας, αφού τα μη δραστήρια άτομα παρουσιάζουν 20-30% μεγαλύτερο κίνδυνο θανάτου από οποιοδήποτε νόσημα, αναφέρει η Ελληνική Πνευμονολογική Εταιρία (ΕΠΕ) με αφορμή την Παγκόσμια Ημέρα Φυσικής Δραστηριότητας (6 Απριλίου). Παρά το γεγονός ότι ο ΠΟΥ έχει ορίσει ελάχιστα επίπεδα φυσικής δραστηριότητας με βάση την ηλικία, τουλάχιστον 1 στους 4 ενήλικες παγκοσμίως δεν τα τηρεί.

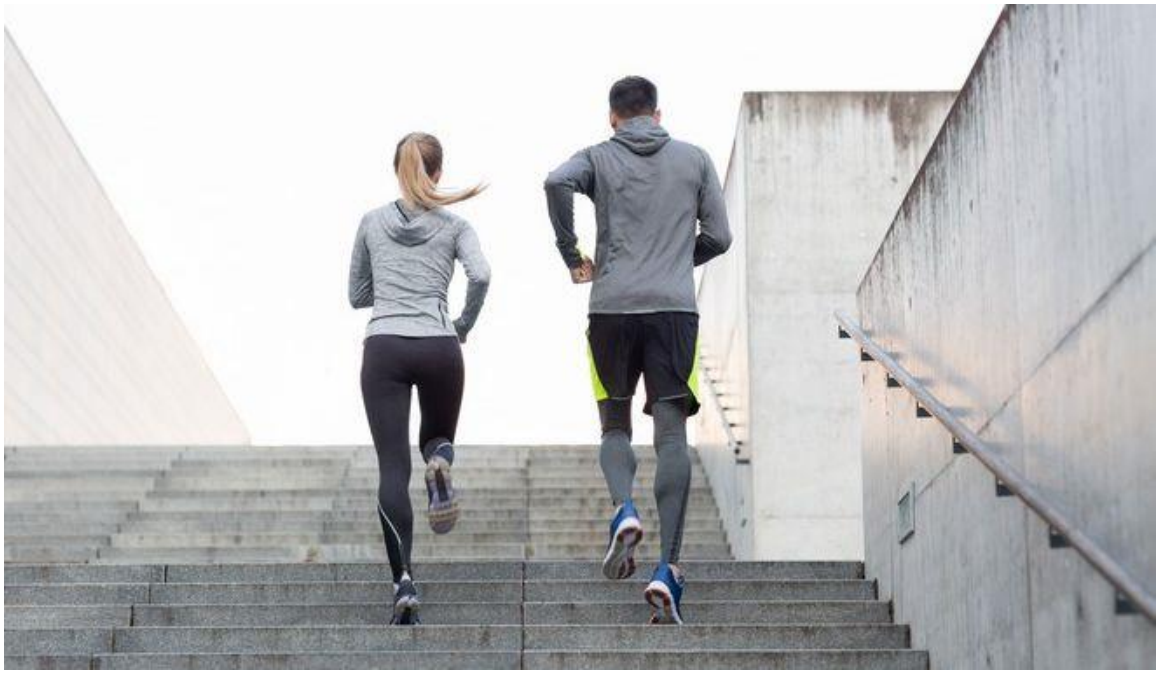
Η φυσική δραστηριότητα αναφέρεται σε κάθε μορφή κίνησης που μπορεί να παραχθεί σε εσωτερικούς ή εξωτερικούς χώρους, κατά την ενασχόληση στο σπίτι, στην εργασία ή στον ελεύθερο χρόνο του ατόμου και διακρίνεται σε χαμηλής, μέτριας και υψηλής έντασης. Τα οφέλη της φυσικής δραστηριότητας και ιδιαίτερα όταν αυτή είναι συστηματική (π.χ. βάδιση, ποδηλασία, ενασχόληση με αθλήματα) είναι πολυάριθμα και περιλαμβάνουν τη βελτίωση της κατάστασης του

καρδιοαναπνευστικού και μυοσκελετικού συστήματος, τη βελτίωση της λειτουργικής κατάστασης του ατόμου και τον έλεγχο του σωματικού βάρους.

Σύμφωνα με την ΕΠΕ, η έλλειψη φυσικής δραστηριότητας είναι ακόμα πιο έντονη μεταξύ των ασθενών με χρόνια αναπνευστικά νοσήματα, καθώς η δύσπνοια, η μυϊκή αδυναμία και η κατάθλιψη περιορίζουν συχνά τον ασθενή στο σπίτι. Το τελευταίο έτος, η πανδημία της COVID-19 και τα αναγκαία μέτρα περιορισμού (lockdown) που επιβλήθηκαν για τον έλεγχο της μετάδοσης του ιού, οδήγησαν σε ακόμα μεγαλύτερο περιορισμό της σωματικής δραστηριότητας, ιδιαίτερα μεταξύ των ευπαθών ομάδων, όπως είναι οι ασθενείς με χρόνιες πνευμονοπάθειες, με δυσμενείς βραχυπρόθεσμες και μακροπρόθεσμες επιπτώσεις στην υγεία τους, αναφέρει η ΕΠΕ. Υπογραμμίζει ότι η φυσική δραστηριότητα, ακόμα και κάτω από αυτές τις ιδιαίτερες συνθήκες είναι αναγκαία. Φυσικά, προσθέτει, όταν αυτή συνδυάζεται με θεραπευτική άσκηση, δηλαδή με εξατομικευμένη, δομημένη και επαναλαμβανόμενη σωματική δραστηριότητα, όπως αυτή που προσφέρει ομάδα εξειδικευμένων επαγγελματιών υγείας στα πλαίσια της πνευμονικής αποκατάστασης, τα αποτελέσματα είναι πολλαπλάσια, με μείωση της συμπτωματολογίας και των παροξύνσεων της νόσου, ελάττωση των ημερών ασθένειας, ενίσχυση της ικανότητας αυτοεξυπηρέτησης και τελικά βελτίωση της ποιότητας ζωής.

Όπως αναφέρει η ΕΠΕ, στις περισσότερες ευρωπαϊκές χώρες τα προγράμματα πνευμονικής αποκατάστασης έχουν ενταχθεί στο δημόσιο σύστημα υγείας και είναι αναπόσπαστο κομμάτι της θεραπευτικής αντιμετώπισης των ασθενών. "Δυστυχώς στην Ελλάδα λειτουργούν σε ορισμένα μόνο δημόσια ιδρύματα και δεν αποζημιώνονται, με αποτέλεσμα να είναι διαθέσιμα σε περιορισμένο μόνο αριθμό ασθενών. Επομένως τώρα, εξαιτίας των αρνητικών επιπτώσεων της πανδημίας, η ενίσχυση αυτών των προγραμμάτων είναι περισσότερο αναγκαία από ποτέ", καταλήγει η Επιστημονική Ομάδα «Φυσιολογία & Παθοφυσιολογία του Αναπνευστικού Συστήματος-Πνευμονική Κυκλοφορία-Αποκατάσταση» της ΕΠΕ.

Σε έλλειψη φυσικής δραστηριότητας οφείλονται 5 εκατ. θάνατοι κάθε χρόνο παγκοσμίως



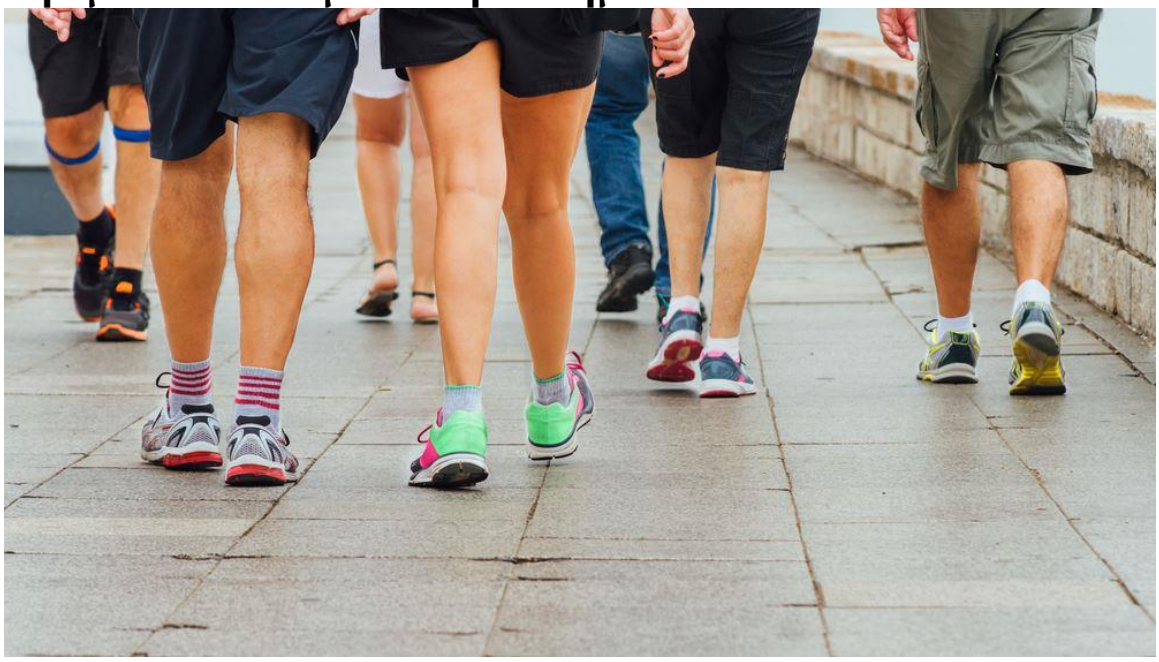
SHUTTERSTOCK

Τα μη δραστήρια άτομα παρουσιάζουν 20-30% μεγαλύτερο κίνδυνο θανάτου από οποιαδήποτε νόσο, σύμφωνα με την Ελληνική Πνευμονολογική Εταιρία.

Κάθε χρόνο πέντε εκατομμύρια θάνατοι παγκοσμίως οφείλονται σε έλλειψη φυσικής δραστηριότητας, αφού τα μη δραστήρια άτομα παρουσιάζουν 20-30% μεγαλύτερο κίνδυνο θανάτου από οποιοδήποτε νόσημα, αναφέρει η Ελληνική Πνευμονολογική Εταιρία (ΕΠΕ) με αφορμή την **Παγκόσμια Ημέρα** Φυσικής Δραστηριότητας (6 Απριλίου). Παρά το γεγονός ότι ο ΠΟΥ έχει ορίσει ελάχιστα επίπεδα φυσικής δραστηριότητας με βάση την ηλικία, τουλάχιστον 1 στους 4 ενήλικες παγκοσμίως δεν τα τηρεί.

Η φυσική δραστηριότητα αναφέρεται σε κάθε μορφή κίνησης που μπορεί να παραχθεί σε εσωτερικούς ή εξωτερικούς χώρους, κατά την ενασχόληση στο σπίτι, στην εργασία ή στον ελεύθερο χρόνο του ατόμου και διακρίνεται σε χαμηλής, μέτριας και υψηλής έντασης. Τα οφέλη της φυσικής δραστηριότητας και ιδιαίτερα όταν αυτή είναι συστηματική (π.χ. βάδιση, ποδηλασία, ενασχόληση με αθλήματα) είναι πολυάριθμα και περιλαμβάνουν τη βελτίωση της κατάστασης του καρδιοαναπνευστικού και μυοσκελετικού συστήματος, τη βελτίωση της λειτουργικής κατάστασης του ατόμου και τον έλεγχο του σωματικού βάρους.
Σύμφωνα με την ΕΠΕ, η έλλειψη φυσικής δραστηριότητας είναι ακόμα πιο έντονη μεταξύ των ασθενών με χρόνια αναπνευστικά νοσήματα, καθώς η δύσπνοια, η μυϊκή αδυναμία και η κατάθλιψη περιορίζουν συχνά τον ασθενή στο σπίτι. Το τελευταίο έτος, η πανδημία της COVID-19 και τα αναγκαία μέτρα περιορισμού (lockdown) που επιβλήθηκαν για τον έλεγχο της μετάδοσης του ιού, οδήγησαν σε ακόμα μεγαλύτερο περιορισμό της σωματικής δραστηριότητας, ιδιαίτερα μεταξύ των ευπαθών ομάδων, όπως είναι οι ασθενείς με χρόνιες πνευμονοπάθειες, με δυσμενείς βραχυπρόθεσμες και μακροπρόθεσμες επιπτώσεις στην υγεία τους, αναφέρει η ΕΠΕ. Υπογραμμίζει ότι η φυσική δραστηριότητα, ακόμα και κάτω από αυτές τις ιδιαίτερες συνθήκες είναι αναγκαία.
Φυσικά, προσθέτει, όταν αυτή συνδυάζεται με θεραπευτική άσκηση, δηλαδή με εξατομικευμένη, δομημένη και επαναλαμβανόμενη σωματική δραστηριότητα, όπως αυτή που προσφέρει ομάδα εξειδικευμένων επαγγελματιών υγείας στα πλαίσια της πνευμονικής αποκατάστασης, τα αποτελέσματα είναι πολλαπλάσια, με μείωση της συμπτωματολογίας και των παροξύνσεων της νόσου, ελάττωση των ημερών ασθένειας, ενίσχυση της ικανότητας αυτοεξυπηρέτησης και τελικά βελτίωση της ποιότητας ζωής.
Όπως αναφέρει η ΕΠΕ, στις περισσότερες ευρωπαϊκές χώρες τα προγράμματα πνευμονικής αποκατάστασης έχουν ενταχθεί στο δημόσιο σύστημα υγείας και είναι αναπόσπαστο κομμάτι της θεραπευτικής αντιμετώπισης των ασθενών.
"Δυστυχώς στην Ελλάδα λειτουργούν σε ορισμένα μόνο δημόσια ιδρύματα και δεν αποζημιώνονται, με αποτέλεσμα να είναι διαθέσιμα σε περιορισμένο μόνο αριθμό ασθενών. Επομένως τώρα, εξαιτίας των αρνητικών επιπτώσεων της πανδημίας, η ενίσχυση αυτών των προγραμμάτων είναι περισσότερο αναγκαία από ποτέ", καταλήγει η Επιστημονική Ομάδα «Φυσιολογία & Παθοφυσιολογία του Αναπνευστικού Συστήματος-Πνευμονική Κυκλοφορία-Αποκατάσταση» της ΕΠΕ.

Παγκόσμια Ημέρα Φυσικής Δραστηριότητας: Γιορτάστε την με ένα δυναμικό περπάτημα!



Το 2002 ο Παγκόσμιος Οργανισμός Υγείας (ΠΟΥ) όρισε την 6η Απριλίου ως παγκόσμια ημέρα φυσικής δραστηριότητας. Υπολογίζεται ότι κάθε χρόνο, **5 εκατομμύρια θάνατοι παγκοσμίως οφείλονται σε έλλειψη φυσικής δραστηριότητας**, αφού **τα μη δραστήρια άτομα παρουσιάζουν 20-30% μεγαλύτερο κίνδυνο θανάτου από οποιοδήποτε νόσημα**.

Η φυσική δραστηριότητα και τα οφέλη της

Η φυσική δραστηριότητα αναφέρεται σε **κάθε μορφή κίνησης** που μπορεί να παραχθεί σε εσωτερικούς ή εξωτερικούς χώρους, κατά την ενασχόληση στο σπίτι, στην εργασία ή στον ελεύθερο χρόνο του ατόμου και διακρίνεται σε χαμηλής, μέτριας και υψηλής έντασης. **Τα οφέλη της φυσικής δραστηριότητας** και ιδιαίτερα όταν αυτή είναι συστηματική (π.χ. βάδιση, ποδηλασία, ενασχόληση με αθλήματα) είναι πολυάριθμα και περιλαμβάνουν την βελτίωση της κατάστασης

του **καρδιοαναπνευστικού** και **μυοσκελετικού** συστήματος, την βελτίωση της λειτουργικής κατάστασης του ατόμου και τον έλεγχο του σωματικού βάρους.

Παρά το γεγονός ότι ο ΠΟΥ έχει ορίσει ελάχιστα επίπεδα φυσικής δραστηριότητας με βάση την ηλικία, τουλάχιστον 1 στους 4 ενήλικες παγκοσμίως δεν τα τηρεί.

Αναγκαία η φυσική δραστηριότητα για όλους

Η έλλειψη φυσικής δραστηριότητας είναι ακόμα πιο έντονη μεταξύ των ασθενών με χρόνια αναπνευστικά νοσήματα, καθώς η δύσπνοια, η μυϊκή αδυναμία και η κατάθλιψη περιορίζουν συχνά τον ασθενή στο σπίτι, οδηγώντας σε έναν φαύλο κύκλο κακής φυσικής κατάστασης, μειωμένης λειτουργικότητας και επίτασης των συμπτωμάτων του. Το τελευταίο έτος, η πανδημία της COVID-19 και τα αναγκαία μέτρα περιορισμού (lockdown) που επιβλήθηκαν για τον έλεγχο της μετάδοσης του ιού, οδήγησαν σε ακόμα μεγαλύτερο περιορισμό της σωματικής δραστηριότητας, ιδιαίτερα μεταξύ των ευπαθών ομάδων, όπως είναι οι ασθενείς με χρόνιες πνευμονοπάθειες, με δυσμενείς βραχυπρόθεσμες και μακροπρόθεσμες επιπτώσεις στην υγεία τους.

Ωστόσο η φυσική δραστηριότητα, ακόμα και κάτω από αυτές τις ιδιαίτερες συνθήκες είναι αναγκαία, όπως εξηγούν οι συντονίστριες της Επιστημονικής Ομάδας "Φυσιολογία & Παθοφυσιολογία του Αναπνευστικού Συστήματος-Πνευμονική Κυκλοφορία-Αποκατάσταση" της Ελληνικής Πνευμονολογικής Εταιρείας, Μητρούσκα Ιωάννα και Μπούτου Αφροδίτη.

Φυσικά, όταν αυτή συνδυάζεται με θεραπευτική άσκηση, δηλαδή με εξατομικευμένη, δομημένη και επαναλαμβανόμενη σωματική δραστηριότητα, όπως αυτή που προσφέρει ομάδα εξειδικευμένων επαγγελματιών υγείας στα πλαίσια της πνευμονικής αποκατάστασης, τα αποτελέσματα είναι πολλαπλάσια, με μείωση της συμπτωματολογίας και των παροξύνσεων της νόσου, ελάττωση των ημερών ασθένειας, ενίσχυση της ικανότητας αυτοεξυπηρέτησης και τελικά βελτίωση της ποιότητας ζωής.

Στις περισσότερες ευρωπαϊκές χώρες τα προγράμματα πνευμονικής αποκατάστασης έχουν ενταχθεί στο δημόσιο σύστημα υγείας και είναι

αναπόσπαστο κομμάτι της θεραπευτικής αντιμετώπισης των ασθενών. Δυστυχώς στην Ελλάδα λειτουργούν σε ορισμένα μόνο δημόσια ιδρύματα και δεν αποζημιώνονται, με αποτέλεσμα να είναι διαθέσιμα σε περιορισμένο μόνο αριθμό ασθενών. Επομένως τώρα, εξαιτίας των αρνητικών επιπτώσεων της πανδημίας, η ενίσχυση αυτών των προγραμμάτων είναι περισσότερο αναγκαία από ποτέ.

Αυτή είναι η αιτία για το θάνατο 5 εκατομμυρίων ανθρώπων κάθε χρόνο

Κάθε χρόνο, πέντε εκατομμύρια θάνατοι παγκοσμίως οφείλονται σε έλλειψη φυσικής δραστηριότητας, αφού τα μη δραστήρια άτομα παρουσιάζουν 20-30% μεγαλύτερο κίνδυνο θανάτου από οποιοδήποτε νόσημα, αναφέρει η Ελληνική Πνευμονολογική Εταιρεία

Κάθε χρόνο, πέντε εκατομμύρια θάνατοι παγκοσμίως οφείλονται σε έλλειψη φυσικής δραστηριότητας, αφού τα μη δραστήρια άτομα παρουσιάζουν 20-30% μεγαλύτερο κίνδυνο θανάτου από οποιοδήποτε νόσημα, αναφέρει η Ελληνική Πνευμονολογική Εταιρεία (ΕΠΕ), με αφορμή την Παγκόσμια Ημέρα Φυσικής Δραστηριότητας (6 Απριλίου).

Παρά το γεγονός ότι ο Παγκόσμιος Οργανισμός Υγείας (ΠΟΥ) έχει ορίσει ελάχιστα επίπεδα φυσικής δραστηριότητας με βάση την ηλικία, τουλάχιστον ένας στους 4 ενήλικες παγκοσμίως δεν τα τηρεί.

Η φυσική δραστηριότητα αναφέρεται σε κάθε μορφή κίνησης, που μπορεί να παραχθεί σε εσωτερικούς ή εξωτερικούς χώρους, κατά την ενασχόληση στο σπίτι, στην εργασία ή στον ελεύθερο χρόνο του ατόμου και διακρίνεται σε χαμηλής, μέτριας και υψηλής έντασης.

Τα οφέλη της φυσικής δραστηριότητας και ιδιαίτερα όταν αυτή είναι συστηματική (π.χ. βάδιση, ποδηλασία, ενασχόληση με αθλήματα) είναι πολυάριθμα και περιλαμβάνουν τη βελτίωση της κατάστασης του καρδιοαναπνευστικού και μυοσκελετικού συστήματος, τη βελτίωση της λειτουργικής κατάστασης του ατόμου και τον έλεγχο του σωματικού βάρους.

Σύμφωνα με την ΕΠΕ, η έλλειψη φυσικής δραστηριότητας είναι ακόμα πιο έντονη μεταξύ των ασθενών με χρόνια αναπνευστικά νοσήματα, καθώς η δύσπνοια, η μυϊκή αδυναμία και η κατάθλιψη περιορίζουν συχνά τον ασθενή στο σπίτι.

Το τελευταίο έτος, η πανδημία του νέου κοροναϊού και τα αναγκαία μέτρα περιορισμού (lockdown) που επιβλήθηκαν για τον έλεγχο της μετάδοσης του ιού, οδήγησαν σε ακόμα μεγαλύτερο περιορισμό της

σωματικής δραστηριότητας, ιδιαίτερα μεταξύ των ευπαθών ομάδων, όπως είναι οι ασθενείς με χρόνιες πνευμονοπάθειες, με δυσμενείς βραχυπρόθεσμες και μακροπρόθεσμες επιπτώσεις στην υγεία τους, αναφέρει η ΕΠΕ.

Υπογραμμίζει ότι η φυσική δραστηριότητα, ακόμα και κάτω από αυτές τις ιδιαίτερες συνθήκες είναι αναγκαία. Φυσικά, προσθέτει, όταν αυτή συνδυάζεται με θεραπευτική άσκηση, δηλαδή με εξατομικευμένη, δομημένη και επαναλαμβανόμενη σωματική δραστηριότητα, όπως αυτή που προσφέρει ομάδα εξειδικευμένων επαγγελματιών υγείας στο πλαίσιο της πνευμονικής αποκατάστασης, τα αποτελέσματα της οποίας είναι πολλαπλάσια, με μείωση της συμπτωματολογίας και των παροξύνσεων της νόσου, ελάττωση των ημερών ασθένειας, ενίσχυση της ικανότητας αυτοεξυπηρέτησης και τελικά βελτίωση της ποιότητας ζωής.

Όπως αναφέρει η ΕΠΕ, στις περισσότερες ευρωπαϊκές χώρες, τα προγράμματα πνευμονικής αποκατάστασης έχουν ενταχθεί στο δημόσιο σύστημα υγείας και είναι αναπόσπαστο κομμάτι της θεραπευτικής αντιμετώπισης των ασθενών.

«Δυστυχώς, στην Ελλάδα, λειτουργούν σε ορισμένα μόνο δημόσια ιδρύματα και δεν αποζημιώνονται, με αποτέλεσμα να είναι διαθέσιμα μόνο σε περιορισμένο αριθμό ασθενών. Επομένως, τώρα, εξαιτίας των αρνητικών επιπτώσεων της πανδημίας, η ενίσχυση αυτών των προγραμμάτων είναι περισσότερο αναγκαία από ποτέ», καταλήγει η Επιστημονική Ομάδα «Φυσιολογία & Παθοφυσιολογία του Αναπνευστικού Συστήματος-Πνευμονική Κυκλοφορία-Αποκατάσταση» της ΕΠΕ.

ΣΚΑΪ

Έρευνα: 5 εκατομμύρια θάνατοι το χρόνο παγκοσμίως από έλλειψη φυσικής δραστηριότητας

Σύμφωνα με την ΕΠΕ, η έλλειψη φυσικής δραστηριότητας είναι ακόμα πιο έντονη μεταξύ των ασθενών με χρόνια αναπνευστικά νοσήματα, καθώς η δύσπνοια, η μυϊκή αδυναμία και η κατάθλιψη περιορίζουν συχνά τον ασθενή στο σπίτι.

Κάθε χρόνο πέντε εκατομμύρια θάνατοι παγκοσμίως οφείλονται σε έλλειψη φυσικής δραστηριότητας, αφού τα μη δραστήρια άτομα παρουσιάζουν 20-30% μεγαλύτερο κίνδυνο θανάτου από οποιοδήποτε νόσημα, αναφέρει η Ελληνική Πνευμονολογική Εταιρία (ΕΠΕ) με αφορμή την Παγκόσμια Ημέρα Φυσικής Δραστηριότητας (6 Απριλίου). Παρά το γεγονός ότι ο ΠΟΥ έχει ορίσει ελάχιστα επίπεδα φυσικής δραστηριότητας με βάση την ηλικία, τουλάχιστον 1 στους 4 ενήλικες παγκοσμίως δεν τα τηρεί.

Η φυσική δραστηριότητα αναφέρεται σε κάθε μορφή κίνησης που μπορεί να παραχθεί σε εσωτερικούς ή εξωτερικούς χώρους, κατά την ενασχόληση στο σπίτι, στην εργασία ή στον ελεύθερο χρόνο του ατόμου και διακρίνεται σε χαμηλής, μέτριας και υψηλής έντασης. Τα οφέλη της φυσικής δραστηριότητας και ιδιαίτερα όταν αυτή είναι συστηματική (π.χ. βάδιση, ποδηλασία, ενασχόληση με αθλήματα) είναι πολυάριθμα και περιλαμβάνουν τη βελτίωση της κατάστασης του καρδιοαναπνευστικού και μυοσκελετικού συστήματος, τη βελτίωση της λειτουργικής κατάστασης του ατόμου και τον έλεγχο του σωματικού βάρους.

Σύμφωνα με την ΕΠΕ, η έλλειψη φυσικής δραστηριότητας είναι ακόμα πιο έντονη μεταξύ των ασθενών με χρόνια αναπνευστικά νοσήματα, καθώς η δύσπνοια, η μυϊκή αδυναμία και η κατάθλιψη περιορίζουν συχνά τον ασθενή στο σπίτι. Το τελευταίο έτος, η πανδημία της COVID-19 και τα αναγκαία μέτρα περιορισμού (lockdown) που επιβλήθηκαν για τον έλεγχο της μετάδοσης του ιού, οδήγησαν σε ακόμα μεγαλύτερο περιορισμό της σωματικής δραστηριότητας, ιδιαίτερα μεταξύ των ευπαθών ομάδων, όπως είναι οι ασθενείς με χρόνιες πνευμονοπάθειες, με δυσμενείς βραχυπρόθεσμες και μακροπρόθεσμες επιπτώσεις στην υγεία τους, αναφέρει η ΕΠΕ. Υπογραμμίζει ότι η φυσική δραστηριότητα, ακόμα και κάτω από αυτές τις ιδιαίτερες συνθήκες είναι αναγκαία. Φυσικά, προσθέτει, όταν αυτή συνδυάζεται με θεραπευτική άσκηση, δηλαδή με εξατομικευμένη, δομημένη και επαναλαμβανόμενη σωματική δραστηριότητα, όπως αυτή που προσφέρει ομάδα εξειδικευμένων επαγγελματιών υγείας στα πλαίσια της πνευμονικής αποκατάστασης, τα αποτελέσματα είναι πολλαπλάσια, με μείωση της συμπτωματολογίας και των παροξύνσεων της νόσου, ελάττωση των ημερών ασθένειας, ενίσχυση της ικανότητας αυτοεξυπηρέτησης και τελικά βελτίωση της ποιότητας ζωής.

Οπως αναφέρει η ΕΠΕ, στις περισσότερες ευρωπαϊκές χώρες τα προγράμματα πνευμονικής αποκατάστασης έχουν ενταχθεί στο δημόσιο σύστημα υγείας και είναι αναπόσπαστο κομμάτι της θεραπευτικής αντιμετώπισης των ασθενών. "Δυστυχώς στην Ελλάδα λειτουργούν σε ορισμένα μόνο δημόσια ιδρύματα και δεν αποζημιώνονται, με αποτέλεσμα να είναι διαθέσιμα σε περιορισμένο μόνο αριθμό ασθενών. Επομένως τώρα, εξαιτίας των αρνητικών επιπτώσεων της πανδημίας, η ενίσχυση αυτών των προγραμμάτων είναι περισσότερο αναγκαία από ποτέ", καταλήγει η Επιστημονική Ομάδα «Φυσιολογία & Παθοφυσιολογία του Αναπνευστικού Συστήματος-Πνευμονική Κυκλοφορία-Αποκατάσταση» της ΕΠΕ.

newsbeast

Αυτή είναι η αιτία για το θάνατο 5 εκατομμυρίων ανθρώπων κάθε χρόνο στον πλανήτη

Τουλάχιστον 1 στους 4 ενήλικες παγκοσμίως δεν κάνει όσα απαιτούνται για να διατηρήσει την υγεία του

ShareTweet Post Email

Κάθε χρόνο πέντε εκατομμύρια θάνατοι παγκοσμίως οφείλονται σε έλλειψη **φυσικής δραστηριότητας**, αφού τα μη δραστήρια άτομα παρουσιάζουν 20-30% μεγαλύτερο κίνδυνο θανάτου από οποιοδήποτε νόσημα, αναφέρει η Ελληνική Πνευμονολογική Εταιρία (ΕΠΕ) με αφορμή την Παγκόσμια Ημέρα Φυσικής Δραστηριότητας (6 Απριλίου). Παρά το γεγονός ότι ο ΠΟΥ έχει ορίσει ελάχιστα επίπεδα φυσικής δραστηριότητας με βάση την ηλικία, τουλάχιστον 1 στους 4 ενήλικες παγκοσμίως δεν τα τηρεί.

Η φυσική δραστηριότητα αναφέρεται σε κάθε μορφή κίνησης που μπορεί να παραχθεί σε εσωτερικούς ή εξωτερικούς χώρους, κατά την ενασχόληση στο σπίτι, στην εργασία ή στον ελεύθερο χρόνο του ατόμου και διακρίνεται σε χαμηλής, μέτριας και υψηλής έντασης. Τα οφέλη της φυσικής δραστηριότητας και ιδιαίτερα όταν αυτή είναι συστηματική (π.χ. βάδιση, ποδηλασία, ενασχόληση με **αθλήματα**) είναι πολυάριθμα και περιλαμβάνουν τη βελτίωση της κατάστασης του καρδιοαναπνευστικού και μυοσκελετικού συστήματος, τη βελτίωση της λειτουργικής κατάστασης του ατόμου και τον έλεγχο του σωματικού βάρους.

Σύμφωνα με την ΕΠΕ, η έλλειψη φυσικής δραστηριότητας είναι ακόμα πιο έντονη μεταξύ των ασθενών με χρόνια αναπνευστικά νοσήματα, καθώς η δύσπνοια, η μυϊκή αδυναμία και η κατάθλιψη περιορίζουν συχνά τον ασθενή στο σπίτι. Το τελευταίο έτος, η πανδημία της COVID-19 και τα αναγκαία μέτρα περιορισμού (lockdown) που επιβλήθηκαν για τον έλεγχο της μετάδοσης του ιού, οδήγησαν σε ακόμα μεγαλύτερο περιορισμό της σωματικής δραστηριότητας, ιδιαίτερα μεταξύ των ευπαθών ομάδων, όπως είναι οι ασθενείς με χρόνιες πνευμονοπάθειες, με δυσμενείς βραχυπρόθεσμες και μακροπρόθεσμες επιπτώσεις στην υγεία

τους, αναφέρει η ΕΠΕ. Υπογραμμίζει ότι η φυσική δραστηριότητα, ακόμα και κάτω από αυτές τις ιδιαίτερες συνθήκες είναι αναγκαία. Φυσικά, προσθέτει, όταν αυτή συνδυάζεται με θεραπευτική άσκηση, δηλαδή με εξατομικευμένη, δομημένη και επαναλαμβανόμενη σωματική δραστηριότητα, όπως αυτή που προσφέρει ομάδα εξειδικευμένων επαγγελματιών υγείας στα πλαίσια της πνευμονικής αποκατάστασης, τα αποτελέσματα είναι πολλαπλάσια, με μείωση της συμπτωματολογίας και των παροξύνσεων της νόσου, ελάττωση των ημερών ασθένειας, ενίσχυση της ικανότητας αυτοεξυπηρέτησης και τελικά βελτίωση της ποιότητας ζωής.

Οπως αναφέρει η ΕΠΕ, στις περισσότερες ευρωπαϊκές χώρες τα προγράμματα πνευμονικής αποκατάστασης έχουν ενταχθεί στο δημόσιο σύστημα υγείας και είναι αναπόσπαστο κομμάτι της θεραπευτικής αντιμετώπισης των ασθενών. “Δυστυχώς στην Ελλάδα λειτουργούν σε ορισμένα μόνο δημόσια ιδρύματα και δεν αποζημιώνονται, με αποτέλεσμα να είναι διαθέσιμα σε περιορισμένο μόνο αριθμό ασθενών. Επομένως τώρα, εξαιτίας των αρνητικών επιπτώσεων της πανδημίας, η ενίσχυση αυτών των προγραμμάτων είναι περισσότερο αναγκαία από ποτέ”, καταλήγει η Επιστημονική Ομάδα «Φυσιολογία & Παθοφυσιολογία του Αναπνευστικού Συστήματος-Πνευμονική Κυκλοφορία-Αποκατάσταση» της ΕΠΕ.

Tech & Science

Στην έλλειψη φυσικής δραστηριότητας οφείλονται 5 εκατ. θάνατοι παγκοσμίως κάθε χρόνο

Πολυάριθμα τα οφέλη της συστηματικής φυσικής δραστηριότητας

Πηγή φωτό EUROKINISSI

Πέντε εκατομμύρια θάνατοι παγκοσμίως κάθε χρόνο οφείλονται σε έλλειψη φυσικής δραστηριότητας, καθώς τα μη δραστήρια άτομα παρουσιάζουν 20-30% μεγαλύτερο κίνδυνο θανάτου από οποιοδήποτε νόσημα.

Αυτό επισημαίνει η Ελληνική Πνευμονολογική Εταιρεία με αφορμή την αυριανή Παγκόσμια Ημέρα Φυσικής Δραστηριότητας (6/4). Τουλάχιστον 1 στους 4 ενήλικες δεν τηρεί τα ελάχιστα επίπεδα φυσικής δραστηριότητας με βάση την ηλικία που έχει ορίσει ο Παγκόσμιος Οργανισμός Υγείας.

Ως φυσική δραστηριότητα λογίζεται κάθε μορφή κίνησης που μπορεί να γίνει σε εσωτερικούς ή εξωτερικούς χώρους κατά την ενασχόληση στο σπίτι, στην εργασία ή στον ελεύθερο χρόνο του ατόμου και διακρίνεται σε χαμηλής, μέτριας και υψηλής έντασης.
Τα οφέλη της φυσικής δραστηριότητας και ιδιαίτερα όταν αυτή είναι συστηματική (π.χ. βάδισμα, ποδηλασία, ενασχόληση με αθλήματα) είναι πολυάριθμα και περιλαμβάνουν τη βελτίωση της κατάστασης του καρδιοαναπνευστικού και μυοσκελετικού συστήματος, τη βελτίωση της λειτουργικής κατάστασης του ατόμου και τον έλεγχο του σωματικού βάρους.

Η έλλειψη φυσικής δραστηριότητας είναι ακόμη πιο έντονη μεταξύ των ασθενών με χρόνια αναπνευστικά νοσήματα, καθώς η δύσπνοια, η μυϊκή αδυναμία και η κατάθλιψη περιορίζουν συχνά τον ασθενή στο σπίτι, επισημαίνει η ΕΠΕ.

Τον τελευταίο χρόνο η πανδημία και τα αναγκαία lockdown οδήγησαν σε ακόμα μεγαλύτερο περιορισμό της σωματικής δραστηριότητας, ιδιαίτερα μεταξύ των ευπαθών ομάδων, όπως είναι οι ασθενείς με χρόνιες πνευμονοπάθειες, με δυσμενείς βραχυπρόθεσμες και μακροπρόθεσμες επιπτώσεις στην υγεία τους, τονίζει η ΕΠΕ, υπογραμμίζοντας ότι είναι αναγκαία η φυσική δραστηριότητα, ακόμη και κάτω από αυτές τις ιδιαίτερες συνθήκες.

Φυσικά, προσθέτει, όταν αυτή συνδυάζεται με θεραπευτική άσκηση, δηλαδή με εξατομικευμένη, δομημένη και επαναλαμβανόμενη σωματική δραστηριότητα, όπως αυτή που προσφέρει ομάδα εξειδικευμένων επαγγελματιών υγείας στα πλαίσια της πνευμονικής αποκατάστασης, τα αποτελέσματα είναι πολλαπλάσια, με μείωση της συμπτωματολογίας και των παροξύνσεων της νόσου, ελάττωση των ημερών ασθένειας, ενίσχυση της ικανότητας αυτοεξυπηρέτησης και τελικά βελτίωση της ποιότητας ζωής.

Στις περισσότερες ευρωπαϊκές χώρες τα προγράμματα πνευμονικής αποκατάστασης έχουν ενταχθεί στο δημόσιο σύστημα υγείας και είναι αναπόσπαστο κομμάτι της θεραπευτικής αντιμετώπισης των ασθενών, σημειώνει η ΕΠΕ.

«Δυστυχώς στην Ελλάδα λειτουργούν σε ορισμένα μόνο δημόσια ιδρύματα και δεν αποζημιώνονται, με αποτέλεσμα να είναι διαθέσιμα σε περιορισμένο μόνο αριθμό ασθενών. Επομένως τώρα, εξαιτίας των αρνητικών επιπτώσεων της πανδημίας, η ενίσχυση αυτών των προγραμμάτων είναι περισσότερο αναγκαία από ποτέ», καταλήγει.

Με πληροφορίες από ΑΠΕ

PRONEWS

Κοστίζει ακριβά η αποχή από την γυμναστική

Η Ελληνική Πνευμονολογική Εταιρία (ΕΠΕ) με αφορμή την Παγκόσμια Ημέρα Φυσικής Δραστηριότητας γνωστοποίησε ότι σχεδόν 5 εκατομμύρια πεθαίνουν κάθε χρόνο λόγω έλλειψης φυσικής κατάστασης.
Τα μη δραστήρια άτομα παρουσιάζουν 20-30%μεγαλύτερο κίνδυνο θανάτου από οποιοδήποτε νόσημα.

Ο ΠΟΥ έχει ορίσει ελάχιστα επίπεδα φυσικής δραστηριότητας με βάση την ηλικία. Ωστόσο τουλάχιστον ένας στους τέσσερις ενήλικες δεν τα τηρεί.
Η φυσική δραστηριότητα αναφέρεται σε κάθε μορφή κίνησης που μπορεί να παραχθεί σε εσωτερικούς ή εξωτερικούς χώρους, κατά την ενασχόληση στο σπίτι, στην εργασία ή στον ελεύθερο χρόνο του ατόμου και διακρίνεται σε χαμηλής, μέτριας και υψηλής έντασης. Τα οφέλη της φυσικής δραστηριότητας και ιδιαίτερα όταν αυτή είναι συστηματική (π.χ. βάδιση, ποδηλασία, ενασχόληση με αθλήματα) είναι πολυάριθμα και περιλαμβάνουν τη βελτίωση της κατάστασης του καρδιοαναπνευστικού και μυοσκελετικού συστήματος, τη βελτίωση της λειτουργικής κατάστασης του ατόμου και τον έλεγχο του σωματικού βάρους.

Η πανδημία περιόρισε τη σωματική δραστηριότητα
Σύμφωνα με την ΕΠΕ, η έλλειψη φυσικής δραστηριότητας είναι ακόμα πιο έντονη μεταξύ των ασθενών με χρόνια αναπνευστικά νοσήματα, καθώς η δύσπνοια, η μυϊκή αδυναμία και η κατάθλιψη περιορίζουν συχνά τον ασθενή

στο σπίτι. Το τελευταίο έτος, η πανδημία της COVID-19 και τα αναγκαία μέτρα περιορισμού (lockdown) που επιβλήθηκαν για τον έλεγχο της μετάδοσης του ιού, οδήγησαν σε ακόμα μεγαλύτερο περιορισμό της σωματικής δραστηριότητας, ιδιαίτερα μεταξύ των ευπαθών ομάδων, όπως είναι οι ασθενείς με χρόνιες πνευμονοπάθειες, με δυσμενείς βραχυπρόθεσμες και μακροπρόθεσμες επιπτώσεις στην υγεία τους, αναφέρει η ΕΠΕ.

Η φυσική δραστηριότητα, ακόμα και κάτω από αυτές τις ιδιαίτερες συνθήκες είναι αναγκαία. Σύμφωνα με την ΕΠΕ, όταν αυτή συνδυάζεται με θεραπευτική άσκηση,δηλαδή με εξατομικευμένη, δομημένη και επαναλαμβανόμενη σωματική δραστηριότητα, όπως αυτή που προσφέρει ομάδα εξειδικευμένων επαγγελματιών υγείας στα πλαίσια της πνευμονικής αποκατάστασης, τα αποτελέσματα είναι πολλαπλάσια, με μείωση της συμπτωματολογίας και των παροξύνσεων της νόσου, ελάττωση των ημερών ασθένειας, ενίσχυση της ικανότητας αυτοεξυπηρέτησης και τελικά βελτίωση της ποιότητας ζωής.

Προβληματική η λειτουργία προγραμμάτων πνευμονικής αποκατάστασης στην Ελλάδα

Στις περισσότερες ευρωπαϊκές χώρες τα προγράμματα πνευμονικής αποκατάστασης έχουν ενταχθεί στο δημόσιο σύστημα υγείας και είναι αναπόσπαστο κομμάτι της θεραπευτικής αντιμετώπισης των ασθενών.

THETOC

Πέντε εκατομμύρια θάνατοι κάθε χρόνο παγκοσμίως λόγω έλλειψης φυσικής δραστηριότητας

Τα μη δραστήρια άτομα παρουσιάζουν 20-30% μεγαλύτερο κίνδυνο θανάτου από οποιοδήποτε νόσημα, αναφέρει η Ελληνική Πνευμονολογική Εταιρία (ΕΠΕ) με αφορμή την Παγκόσμια Ημέρα Φυσικής Δραστηριότητας (6 Απριλίου)

Κάθε χρόνο πέντε εκατομμύρια θάνατοι παγκοσμίως οφείλονται σε έλλειψη φυσικής δραστηριότητας, αφού τα μη δραστήρια άτομα παρουσιάζουν 20-30% μεγαλύτερο κίνδυνο θανάτου από

οποιοδήποτε νόσημα, αναφέρει η **Ελληνική Πνευμονολογική Εταιρία (ΕΠΕ)** με αφορμή την **Παγκόσμια Ημέρα Φυσικής Δραστηριότητας** (6 Απριλίου).
Παρά το γεγονός ότι ο ΠΟΥ έχει ορίσει ελάχιστα **επίπεδα φυσικής δραστηριότητας** με βάση την ηλικία, τουλάχιστον 1 στους 4 ενήλικες παγκοσμίως δεν τα τηρεί.
Η φυσική δραστηριότητα αναφέρεται σε κάθε μορφή κίνησης που μπορεί να παραχθεί σε εσωτερικούς ή εξωτερικούς χώρους, κατά την ενασχόληση στο σπίτι, στην εργασία ή στον ελεύθερο χρόνο του ατόμου και διακρίνεται σε χαμηλής, μέτριας και υψηλής έντασης.

Τα οφέλη της φυσικής δραστηριότητας και ιδιαίτερα όταν αυτή είναι συστηματική (π.χ. βάδιση, ποδηλασία, ενασχόληση με αθλήματα) είναι πολυάριθμα και περιλαμβάνουν τη βελτίωση της κατάστασης του καρδιοαναπνευστικού και μυοσκελετικού συστήματος, τη βελτίωση της λειτουργικής κατάστασης του ατόμου και τον έλεγχο του σωματικού βάρους.

Οι επιπτώσεις του κορονοϊού

Σύμφωνα με την ΕΠΕ, η έλλειψη φυσικής δραστηριότητας είναι ακόμα πιο έντονη μεταξύ των ασθενών με χρόνια αναπνευστικά νοσήματα, καθώς η δύσπνοια, η μυϊκή αδυναμία και η κατάθλιψη περιορίζουν συχνά τον ασθενή στο σπίτι.

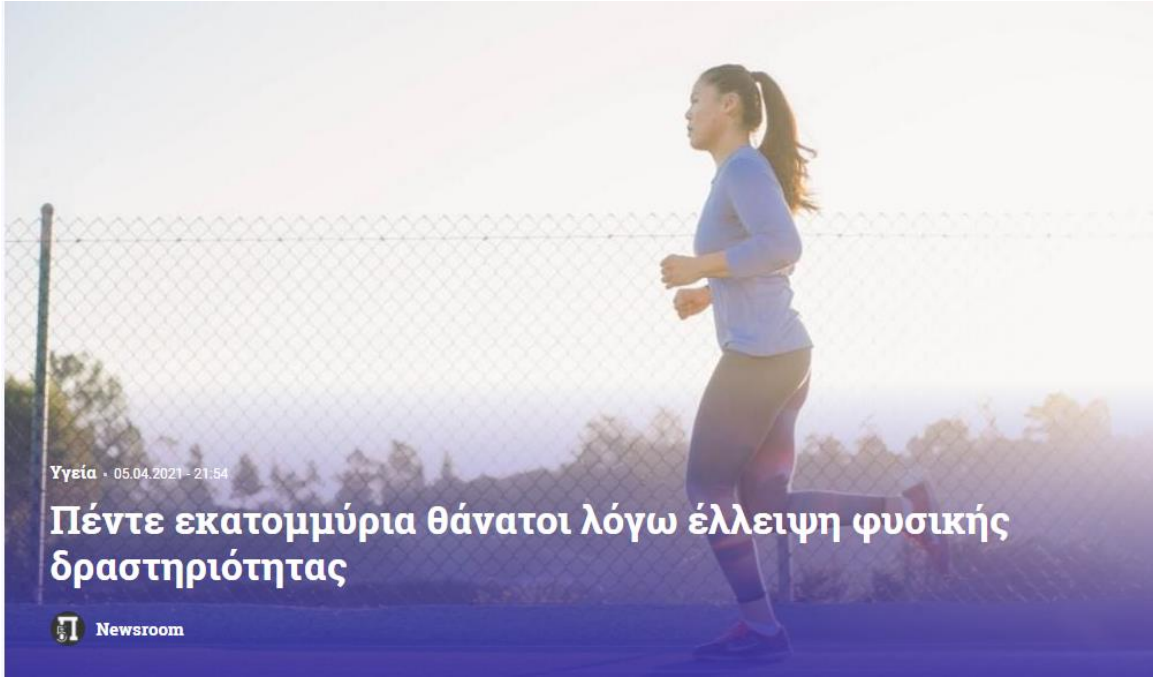
Το τελευταίο έτος, η πανδημία της **COVID-19** και τα αναγκαία μέτρα περιορισμού (lockdown) που επιβλήθηκαν για τον έλεγχο της μετάδοσης του ιού, οδήγησαν σε ακόμα μεγαλύτερο περιορισμό της σωματικής δραστηριότητας, ιδιαίτερα μεταξύ των ευπαθών ομάδων, όπως είναι οι ασθενείς με χρόνιες πνευμονοπάθειες, με δυσμενείς

βραχυπρόθεσμες και μακροπρόθεσμες επιπτώσεις στην υγεία τους, αναφέρει η ΕΠΕ. Υπογραμμίζει ότι η φυσική δραστηριότητα, ακόμα και κάτω από αυτές τις ιδιαίτερες συνθήκες είναι αναγκαία. Φυσικά, προσθέτει, όταν αυτή συνδυάζεται με θεραπευτική άσκηση, δηλαδή με εξατομικευμένη, δομημένη και επαναλαμβανόμενη σωματική δραστηριότητα, όπως αυτή που προσφέρει ομάδα εξειδικευμένων επαγγελματιών υγείας στα πλαίσια της πνευμονικής αποκατάστασης, τα αποτελέσματα είναι πολλαπλάσια, με μείωση της συμπτωματολογίας και των παροξύνσεων της νόσου, ελάττωση των ημερών ασθένειας, ενίσχυση της ικανότητας αυτοεξυπηρέτησης και τελικά βελτίωση της ποιότητας ζωής.

Οπως αναφέρει η ΕΠΕ, στις περισσότερες ευρωπαϊκές χώρες τα προγράμματα πνευμονικής αποκατάστασης έχουν ενταχθεί στο δημόσιο σύστημα υγείας και είναι αναπόσπαστο κομμάτι της θεραπευτικής αντιμετώπισης των ασθενών. "Δυστυχώς στην Ελλάδα λειτουργούν σε ορισμένα μόνο δημόσια ιδρύματα και δεν αποζημιώνονται, με αποτέλεσμα να είναι διαθέσιμα σε περιορισμένο μόνο αριθμό ασθενών.

Επομένως τώρα, εξαιτίας των αρνητικών επιπτώσεων της πανδημίας, η ενίσχυση αυτών των προγραμμάτων είναι περισσότερο αναγκαία από ποτέ", καταλήγει η Επιστημονική Ομάδα "Φυσιολογία & Παθοφυσιολογία του Αναπνευστικού Συστήματος-Πνευμονική Κυκλοφορία-Αποκατάσταση" της ΕΠΕ.

ΠΕΝΤΑΠΟΣΤΑΓΜΑ
ΕΝΗΜΕΡΩΣΗΣ



Η καραντίνα ανασταλτικός παράγοντας

Υπολογίζεται ότι κάθε χρόνο, πέντε εκατομμύρια θάνατοι παγκοσμίως οφείλονται σε έλλειψη φυσικής δραστηριότητας, αφού τα μη δραστήρια άτομα παρουσιάζουν 20-30% μεγαλύτερο κίνδυνο θανάτου από οποιοδήποτε νόσημα.

Στο πλαίσιο της Παγκόσμιας Ημέρας Φυσικής Δραστηριότητας (6/4), η **Ελληνική Πνευμονολογική Εταιρεία, (ΕΠΕ)** υπογραμμίζει ότι τα οφέλη της φυσικής δραστηριότητας και ιδιαίτερα όταν αυτή είναι συστηματική (π.χ. Βάδιση, ποδηλασία, ενασχόληση με αθλήματα) είναι πολυάριθμα και περιλαμβάνουν την βελτίωση της κατάστασης του καρδιοαναπνευστικού και μυοσκελετικού συστήματος, την βελτίωση της λειτουργικής κατάστασης του ατόμου και τον έλεγχο του σωματικού βάρους, όπως αναφέρει το healthstories.gr. Παρά το γεγονός ότι ο ΠΟΥ έχει ορίσει ελάχιστα επίπεδα φυσικής δραστηριότητας με βάση την ηλικία, τουλάχιστον 1 στους 4 ενήλικες παγκοσμίως δεν τα τηρεί.

Η έλλειψη φυσικής δραστηριότητας είναι ακόμα πιο έντονη μεταξύ των ασθενών με χρόνια αναπνευστικά νοσήματα, καθώς η δύσπνοια, η μυϊκή αδυναμία και η κατάθλιψη περιορίζουν συχνά τον ασθενή στο σπίτι, οδηγώντας σε έναν φαύλο κύκλο κακής φυσικής κατάστασης, μειωμένης λειτουργικότητας και επίτασης των συμπτωμάτων του.

Η καραντίνα περιόρισε τη φυσική δραστηριότητα

Η πανδημία της COVID-19 και τα αναγκαία μέτρα περιορισμού (lockdown) που επιβλήθηκαν για τον έλεγχο της μετάδοσης του ιού, οδήγησαν σε ακόμα μεγαλύτερο περιορισμό της σωματικής δραστηριότητας, ιδιαίτερα μεταξύ των ευπαθών ομάδων, όπως είναι οι ασθενείς με χρόνιες πνευμονοπάθειες, με δυσμενείς βραχυπρόθεσμες και μακροπρόθεσμες επιπτώσεις στην υγεία τους.

Ωστόσο η φυσική δραστηριότητα, ακόμα και κάτω από αυτές τις ιδιαίτερες συνθήκες είναι αναγκαία. Φυσικά, όταν αυτή συνδυάζεται με θεραπευτική άσκηση, δηλαδή με εξατομικευμένη, δομημένη και επαναλαμβανόμενη σωματική δραστηριότητα, όπως αυτή που προσφέρει ομάδα εξειδικευμένων επαγγελματιών υγείας στα πλαίσια της πνευμονικής αποκατάστασης, τα αποτελέσματα είναι πολλαπλάσια, με μείωση της συμπτωματολογίας και των παροξύνσεων της νόσου, ελάττωση των ημερών ασθένειας, ενίσχυση της ικανότητας αυτοεξυπηρέτησης και τελικά βελτίωση της ποιότητας ζωής.

Αναγκαία η ενίσχυση προγραμμάτων πνευμονικής αποκατάστασης

Στις περισσότερες ευρωπαϊκές χώρες τα προγράμματα πνευμονικής αποκατάστασης έχουν ενταχθεί στο δημόσιο σύστημα υγείας και είναι αναπόσπαστο κομμάτι της θεραπευτικής αντιμετώπισης των ασθενών.

Δυστυχώς στην Ελλάδα, τονίζει η ΕΠΕ, λειτουργούν σε ορισμένα μόνο δημόσια ιδρύματα και δεν αποζημιώνονται, με αποτέλεσμα να είναι διαθέσιμα σε περιορισμένο μόνο αριθμό ασθενών. Επομένως τώρα, εξαιτίας των αρνητικών επιπτώσεων της πανδημίας, η ενίσχυση αυτών των προγραμμάτων είναι περισσότερο αναγκαία από ποτέ.

ATHENS VOICE GR

ΥΓΕΙΑ
05.04.2021 | 22:02

Έλλειψη φυσικής δραστηριότητας - Μεγαλύτερος κίνδυνος θανάτου

Τι αναφέρει η Ελληνική Πνευμονολογική Εταιρία (ΕΠΕ) με αφορμή την Παγκόσμια Ημέρα Φυσικής Δραστηριότητας

Newsroom

Ύπνος © pixabay.com

Τα μη δραστήρια άτομα παρουσιάζουν 20-30% μεγαλύτερο κίνδυνο θανάτου αναφέρει η η Ελληνική Πνευμονολογική Εταιρία (ΕΠΕ)

Κάθε χρόνο πέντε εκατομμύρια θάνατοι παγκοσμίως οφείλονται σε έλλειψη φυσικής δραστηριότητας, αφού τα μη δραστήρια άτομα παρουσιάζουν 20-30% μεγαλύτερο κίνδυνο θανάτου από οποιοδήποτε νόσημα, αναφέρει η Ελληνική Πνευμονολογική Εταιρία (ΕΠΕ) με αφορμή την Παγκόσμια Ημέρα Φυσικής Δραστηριότητας (6 Απριλίου). Παρά το γεγονός ότι ο ΠΟΥ έχει ορίσει ελάχιστα επίπεδα φυσικής δραστηριότητας με βάση την ηλικία, τουλάχιστον 1 στους 4 ενήλικες παγκοσμίως δεν τα τηρεί.

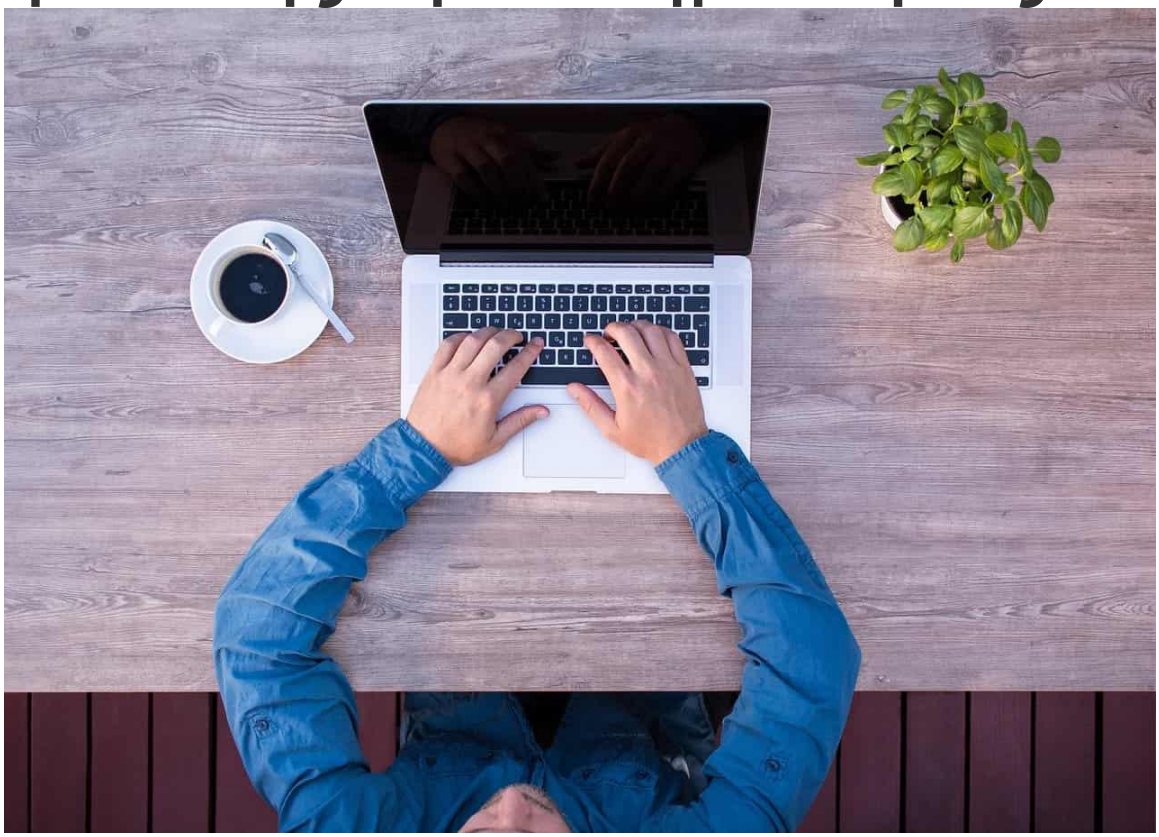
Η φυσική δραστηριότητα αναφέρεται σε κάθε μορφή κίνησης που μπορεί να παραχθεί σε εσωτερικούς ή εξωτερικούς χώρους, κατά την ενασχόληση στο σπίτι, στην εργασία ή στον ελεύθερο χρόνο του ατόμου και διακρίνεται σε χαμηλής, μέτριας και υψηλής έντασης. Τα οφέλη της φυσικής δραστηριότητας και ιδιαίτερα όταν αυτή είναι συστηματική (π.χ. βάδιση, ποδηλασία, ενασχόληση με αθλήματα) είναι πολυάριθμα και περιλαμβάνουν τη βελτίωση της κατάστασης του καρδιοαναπνευστικού και μυοσκελετικού συστήματος, τη βελτίωση της λειτουργικής κατάστασης του ατόμου και τον έλεγχο του σωματικού βάρους.

Σύμφωνα με την ΕΠΕ, η έλλειψη φυσικής δραστηριότητας είναι ακόμα πιο έντονη μεταξύ των ασθενών με χρόνια αναπνευστικά νοσήματα, καθώς η δύσπνοια, η μυϊκή αδυναμία και η κατάθλιψη περιορίζουν συχνά τον ασθενή στο σπίτι. Το τελευταίο έτος, η πανδημία της COVID-19 και τα αναγκαία μέτρα περιορισμού (lockdown) που επιβλήθηκαν για τον έλεγχο της μετάδοσης του ιού, οδήγησαν σε ακόμα μεγαλύτερο περιορισμό της σωματικής δραστηριότητας, ιδιαίτερα μεταξύ των ευπαθών ομάδων, όπως είναι οι ασθενείς με χρόνιες πνευμονοπάθειες, με δυσμενείς βραχυπρόθεσμες και μακροπρόθεσμες επιπτώσεις στην υγεία τους, αναφέρει η ΕΠΕ. Υπογραμμίζει ότι η φυσική δραστηριότητα, ακόμα και κάτω από αυτές τις ιδιαίτερες συνθήκες είναι αναγκαία. Φυσικά, προσθέτει, όταν αυτή συνδυάζεται με θεραπευτική άσκηση, δηλαδή με εξατομικευμένη, δομημένη και επαναλαμβανόμενη σωματική δραστηριότητα, όπως αυτή που προσφέρει ομάδα εξειδικευμένων επαγγελματιών υγείας στα πλαίσια της πνευμονικής αποκατάστασης, τα αποτελέσματα είναι πολλαπλάσια, με μείωση της συμπτωματολογίας και των παροξύνσεων της νόσου, ελάττωση των ημερών ασθένειας, ενίσχυση της ικανότητας αυτοεξυπηρέτησης και τελικά βελτίωση της ποιότητας ζωής.

Οπως αναφέρει η ΕΠΕ, στις περισσότερες ευρωπαϊκές χώρες τα προγράμματα πνευμονικής αποκατάστασης έχουν ενταχθεί στο δημόσιο σύστημα υγείας και είναι αναπόσπαστο κομμάτι της θεραπευτικής αντιμετώπισης των ασθενών. "Δυστυχώς στην Ελλάδα λειτουργούν σε ορισμένα μόνο δημόσια ιδρύματα και δεν αποζημιώνονται, με αποτέλεσμα να είναι διαθέσιμα σε περιορισμένο μόνο αριθμό ασθενών. Επομένως τώρα, εξαιτίας των αρνητικών επιπτώσεων της πανδημίας, η ενίσχυση αυτών των προγραμμάτων είναι περισσότερο αναγκαία από ποτέ", καταλήγει η Επιστημονική Ομάδα «Φυσιολογία & Παθοφυσιολογία του Αναπνευστικού Συστήματος-Πνευμονική Κυκλοφορία-Αποκατάσταση» της ΕΠΕ.

www.aftodioikisi.gr
αυτοδιοίκηση
Τριμηνιαία Διδακτική Περιοδικό Μάιος 2010

Lockdown: Έρευνα σοκ -Τι προκαλεί η έλλειψη φυσικής δραστηριότητας



Lockdown: Έρευνα σοκ -Τι προκαλεί η έλλειψη φυσικής δραστηριότητας

Κάθε χρόνο πέντε εκατομμύρια θάνατοι παγκοσμίως οφείλονται σε έλλειψη φυσικής δραστηριότητας, αφού τα μη

δραστήρια άτομα παρουσιάζουν 20-30% μεγαλύτερο κίνδυνο θανάτου από οποιοδήποτε νόσημα, αναφέρει η

Ελληνική Πνευμονολογική Εταιρία (ΕΠΕ) με αφορμή την Παγκόσμια Ημέρα Φυσικής Δραστηριότητας (6 Απριλίου).

Παρά το γεγονός ότι ο ΠΟΥ έχει ορίσει ελάχιστα επίπεδα φυσικής δραστηριότητας με βάση την ηλικία, τουλάχιστον

1 στους 4 ενήλικες παγκοσμίως δεν τα τηρεί.

Η φυσική δραστηριότητα αναφέρεται σε κάθε μορφή κίνησης που μπορεί να παραχθεί σε εσωτερικούς ή

εξωτερικούς χώρους, κατά την ενασχόληση στο σπίτι, στην εργασία ή στον ελεύθερο χρόνο του ατόμου και

διακρίνεται σε χαμηλής, μέτριας και υψηλής έντασης. Τα οφέλη της φυσικής δραστηριότητας και ιδιαίτερα όταν

αυτή είναι συστηματική (π.χ. βάδιση, ποδηλασία, ενασχόληση με αθλήματα) είναι πολυάριθμα και περιλαμβάνουν

τη βελτίωση της κατάστασης του καρδιοαναπνευστικού και μυοσκελετικού συστήματος, τη βελτίωση της

λειτουργικής κατάστασης του ατόμου και τον έλεγχο του σωματικού βάρους.

Σύμφωνα με την ΕΠΕ, η έλλειψη φυσικής δραστηριότητας είναι ακόμα πιο έντονη μεταξύ των ασθενών με χρόνια

αναπνευστικά νοσήματα, καθώς η δύσπνοια, η μυϊκή αδυναμία και η κατάθλιψη περιορίζουν συχνά τον ασθενή στο

σπίτι. Το τελευταίο έτος, η πανδημία της COVID-19 και τα αναγκαία μέτρα περιορισμού (lockdown) που

επιβλήθηκαν για τον έλεγχο της μετάδοσης του ιού, οδήγησαν σε ακόμα μεγαλύτερο περιορισμό της σωματικής

δραστηριότητας, ιδιαίτερα μεταξύ των ευπαθών ομάδων, όπως είναι οι ασθενείς με χρόνιες πνευμονοπάθειες, με

δυσμενείς βραχυπρόθεσμες και μακροπρόθεσμες επιπτώσεις στην υγεία τους, αναφέρει η ΕΠΕ. Υπογραμμίζει ότι η

φυσική δραστηριότητα, ακόμα και κάτω από αυτές τις ιδιαίτερες συνθήκες είναι αναγκαία. Φυσικά, προσθέτει, όταν

αυτή συνδυάζεται με θεραπευτική άσκηση, δηλαδή με εξατομικευμένη, δομημένη και επαναλαμβανόμενη σωματική

δραστηριότητα, όπως αυτή που προσφέρει ομάδα εξειδικευμένων επαγγελματιών υγείας στα πλαίσια της

πνευμονικής αποκατάστασης, τα αποτελέσματα είναι πολλαπλάσια, με μείωση της συμπτωματολογίας και των

παροξύνσεων της νόσου, ελάττωση των ημερών ασθένειας, ενίσχυση της ικανότητας αυτοεξυπηρέτησης και τελικά

βελτίωση της ποιότητας ζωής.

Όπως αναφέρει η ΕΠΕ, στις περισσότερες ευρωπαϊκές χώρες τα προγράμματα πνευμονικής αποκατάστασης έχουν

ενταχθεί στο δημόσιο σύστημα υγείας και είναι αναπόσπαστο κομμάτι της θεραπευτικής αντιμετώπισης των

ασθενών. «Δυστυχώς στην Ελλάδα λειτουργούν σε ορισμένα μόνο δημόσια ιδρύματα και δεν αποζημιώνονται, με

αποτέλεσμα να είναι διαθέσιμα σε περιορισμένο μόνο αριθμό ασθενών. Επομένως τώρα, εξαιτίας των αρνητικών

επιπτώσεων της πανδημίας, η ενίσχυση αυτών των προγραμμάτων είναι περισσότερο αναγκαία από ποτέ»,

καταλήγει η Επιστημονική Ομάδα «Φυσιολογία & Παθοφυσιολογία του Αναπνευστικού Συστήματος-Πνευμονική

Κυκλοφορία-Αποκατάσταση» της ΕΠΕ.

Liberal
ελεύθερη ενημέρωση

Τουλάχιστον 5 εκατ. θάνατοι κάθε χρόνο παγκοσμίως λόγω έλλειψη φυσικής δραστηριότητας

Πέντε εκατομμύρια άνθρωποι πεθαίνουν κάθε χρόνο στον κόσμο, λόγω έλλειψης φυσικής δραστηριότητας, αναφέρει η Ελληνική Πνευμονολογική Εταιρία (ΕΠΕ) με αφορμή την Παγκόσμια Ημέρα Φυσικής Δραστηριότητας (6 Απριλίου).

Τα μη δραστήρια άτομα παρουσιάζουν 20-30% μεγαλύτερο κίνδυνο θανάτου από οποιοδήποτε νόσημα. Ο ΠΟΥ έχει ορίσει ελάχιστα επίπεδα φυσικής δραστηριότητας με βάση την ηλικία. Ωστόσο τουλάχιστον ένας στους τέσσερις ενήλικες δεν τα τηρεί.

Η φυσική δραστηριότητα αναφέρεται σε κάθε μορφή κίνησης που μπορεί να παραχθεί σε εσωτερικούς ή εξωτερικούς χώρους, κατά την ενασχόληση στο σπίτι, στην εργασία ή στον ελεύθερο χρόνο του ατόμου και διακρίνεται σε χαμηλής, μέτριας και υψηλής έντασης.

Τα οφέλη της φυσικής δραστηριότητας και ιδιαίτερα όταν αυτή είναι συστηματική (π.χ. βάδιση, ποδηλασία, ενασχόληση με αθλήματα) είναι πολυάριθμα και περιλαμβάνουν τη βελτίωση της κατάστασης του καρδιοαναπνευστικού και μυοσκελετικού συστήματος, τη βελτίωση της λειτουργικής κατάστασης του ατόμου και τον έλεγχο του σωματικού βάρους.

Σύμφωνα με την ΕΠΕ, η έλλειψη φυσικής δραστηριότητας είναι ακόμα πιο έντονη μεταξύ των ασθενών με χρόνια αναπνευστικά νοσήματα, καθώς η δύσπνοια, η μυϊκή αδυναμία και η κατάθλιψη περιορίζουν συχνά τον ασθενή στο σπίτι.

Το τελευταίο έτος, η πανδημία της COVID-19 και τα αναγκαία μέτρα περιορισμού (lockdown) που επιβλήθηκαν για τον έλεγχο της μετάδοσης του ιού, οδήγησαν σε ακόμα μεγαλύτερο περιορισμό της σωματικής δραστηριότητας, ιδιαίτερα μεταξύ των ευπαθών ομάδων, όπως είναι οι ασθενείς με χρόνιες πνευμονοπάθειες, με δυσμενείς βραχυπρόθεσμες και μακροπρόθεσμες επιπτώσεις στην υγεία τους, αναφέρει η ΕΠΕ.

Υπογραμμίζει ότι η φυσική δραστηριότητα, ακόμα και κάτω από αυτές τις ιδιαίτερες συνθήκες είναι αναγκαία. Φυσικά, προσθέτει, όταν αυτή συνδυάζεται με θεραπευτική άσκηση, δηλαδή με εξατομικευμένη, δομημένη και επαναλαμβανόμενη σωματική δραστηριότητα, όπως αυτή που προσφέρει ομάδα εξειδικευμένων επαγγελματιών υγείας στα πλαίσια της πνευμονικής αποκατάστασης, τα αποτελέσματα είναι πολλαπλάσια, με μείωση της συμπτωματολογίας και των παροξύνσεων της νόσου, ελάττωση των ημερών ασθένειας, ενίσχυση της ικανότητας αυτοεξυπηρέτησης και τελικά βελτίωση της ποιότητας ζωής.

Όπως αναφέρει η ΕΠΕ, στις περισσότερες ευρωπαϊκές χώρες τα προγράμματα πνευμονικής αποκατάστασης έχουν ενταχθεί στο δημόσιο σύστημα υγείας και είναι αναπόσπαστο κομμάτι της θεραπευτικής αντιμετώπισης των ασθενών. "Δυστυχώς στην Ελλάδα λειτουργούν σε ορισμένα μόνο δημόσια ιδρύματα και δεν αποζημιώνονται, με αποτέλεσμα να είναι διαθέσιμα σε περιορισμένο μόνο αριθμό ασθενών.

Επομένως τώρα, εξαιτίας των αρνητικών επιπτώσεων της πανδημίας, η ενίσχυση αυτών των προγραμμάτων είναι περισσότερο αναγκαία από ποτέ", καταλήγει η Επιστημονική Ομάδα «Φυσιολογία & Παθοφυσιολογία του Αναπνευστικού Συστήματος-Πνευμονική Κυκλοφορία-Αποκατάσταση» της ΕΠΕ.

Η καθημερινή συνήθεια που πολλοί αγνοούν – Η έλλειψή της αυξάνει κατά 20% τον κίνδυνο θανάτου

Παγκόσμια Ημέρα Φυσικής Δραστηριότητας σήμερα και στο προσκήνιο έρχονται οι συνέπειες από την καθιστική ζωή και τα οφέλη της συστηματικής άσκησης, ακόμα κι αν πρόκειται για έναν μεγάλο περίπατο την ημέρα.

Η φυσική δραστηριότητα είναι απαραίτητη για καλή υγεία, καθώς η έλλειψή της υπονομεύει την ποιότητα αλλά και τη διάρκεια της ζωής. Αυτό αναφέρει η Ελληνική Πνευμονολογική Εταιρεία (ΕΠΕ), με αφορμή την σημερινή (6 Απριλίου) **Παγκόσμια Ημέρα Φυσικής Δραστηριότητας.**

Υπολογίζεται ότι κάθε χρόνο 5 εκατομμύρια άνθρωποι χάνουν τη ζωή τους από την καθιστική ζωή. Και αυτό διότι η **κακή φυσική κατάσταση αυξάνει κατά 20% έως 30% τον κίνδυνο θανάτου** από οποιοδήποτε νόσημα.

Όπως εξηγεί η ΕΠΕ, **ως «φυσική δραστηριότητα» ορίζεται κάθε μορφή κίνησης** που μπορεί να παραχθεί:

Σε εσωτερικούς ή εξωτερικούς χώρους

-Κατά την ενασχόληση στο σπίτι

-Στην εργασία

-Στον ελεύθερο χρόνο

Η φυσική δραστηριότητα διακρίνεται σε χαμηλής, μέτριας και υψηλής έντασης. Τα οφέλη της, ιδίως όταν είναι συστηματική (π.χ. **βάδιση**, **ποδηλασία**, ενασχόληση με **αθλήματα**) είναι πολυάριθμα και συμπεριλαμβάνουν:

-Την βελτίωση της κατάστασης του καρδιοαναπνευστικού και μυοσκελετικού συστήματος

-Την βελτίωση της λειτουργικής κατάστασης του ατόμου

-Τον έλεγχο του σωματικού βάρους

Ο Παγκόσμιος Οργανισμός Υγείας έχει ορίσει ελάχιστα επίπεδα φυσικής δραστηριότητας με βάση την ηλικία. Ωστόσο

τουλάχιστον 1 στους 4 ενήλικες παγκοσμίως δεν τα τηρεί, τονίζει η ΕΠΕ.

Η φυσική δραστηριότητα στα χρόνια αναπνευστικά νοσήματα

Η ελλιπής φυσική δραστηριότητα είναι ακόμα πιο έντονη μεταξύ των ασθενών με χρόνια αναπνευστικά νοσήματα, αναφέρει. Η δύσπνοια, η μυϊκή αδυναμία και η κατάθλιψη περιορίζουν συχνά τον ασθενή στο σπίτι. Αυτό οδηγεί σε έναν φαύλο κύκλο κακής φυσικής κατάστασης, μειωμένης λειτουργικότητας και επίτασης των συμπτωμάτων του.

Το τελευταίο έτος, η **πανδημία του νέου κορωνοϊού** και τα αναγκαία μέτρα (lockdown) που επιβλήθηκαν, οδήγησαν σε ακόμα μεγαλύτερο περιορισμό της σωματικής δραστηριότητας. Αυτό έγινε κυρίως μεταξύ των ευπαθών ομάδων, όπως είναι οι ασθενείς με χρόνιες πνευμονοπάθειες. Δυστυχώς αυτό έχει δυσμενείς βραχυπρόθεσμες και μακροπρόθεσμες επιπτώσεις στην υγεία.

Ωστόσο **η φυσική δραστηριότητα, ακόμα και κάτω από αυτές τις ιδιαίτερες συνθήκες είναι αναγκαία.** Είναι, δε, ακόμα πιο αποτελεσματική όταν συνδυάζεται με θεραπευτική άσκηση.

Η πνευμονική αποκατάσταση

Η θεραπευτική άσκηση είναι η εξατομικευμένη, δομημένη και επαναλαμβανόμενη σωματική δραστηριότητα, όπως αυτή που προσφέρει ομάδα εξειδικευμένων επαγγελματιών υγείας στο πλαίσιο της πνευμονικής αποκατάστασης. Ο συνδυασμός της θεραπευτικής άσκησης με αυξημένη φυσική δραστηριότητα οδηγεί σε:

-Μείωση της συμπτωματολογίας και των παροξύνσεων των αναπνευστικών νόσων

-Ελάττωση των ημερών ασθένειας

-Ενίσχυση της ικανότητας αυτοεξυπηρέτησης

-Βελτίωση της ποιότητας ζωής

«*Στις περισσότερες ευρωπαϊκές χώρες, τα προγράμματα πνευμονικής αποκατάστασης έχουν ενταχθεί στο δημόσιο σύστημα υγείας και αποτελούν αναπόσπαστο κομμάτι της θεραπευτικής αντιμετώπισης των ασθενών*», σημειώνουν οι πνευμονολόγοι Ιωάννα Μητρούσκα, Αφροδίτη Μπούτου και Νικολέτα Ροβίνα.

«*Δυστυχώς στην Ελλάδα λειτουργούν σε ορισμένα μόνο δημόσια ιδρύματα και δεν αποζημιώνονται, με αποτέλεσμα να είναι διαθέσιμα σε περιορισμένο μόνο αριθμό ασθενών. Επομένως τώρα, εξαιτίας των αρνητικών επιπτώσεων της πανδημίας, η ενίσχυση αυτών των προγραμμάτων είναι περισσότερο αναγκαία από ποτέ*».

Πηγή: iatropedia

Photo by Pixabay

Παγκόσμια Ημέρα Φυσικής Δραστηριότητας: Σε έλλειψη άσκησης οφείλονται πέντε εκατομμύρια θάνατοι κάθε χρόνο παγκοσμίως

23:40 5/4

Κάθε χρόνο πέντε εκατομμύρια θάνατοι παγκοσμίως οφείλονται σε έλλειψη φυσικής δραστηριότητας, αφού τα μη δραστήρια άτομα παρουσιάζουν 20-30% μεγαλύτερο κίνδυνο θανάτου από οποιοδήποτε νόσημα, αναφέρει η Ελληνική Πνευμονολογική Εταιρία (ΕΠΕ) με αφορμή την Παγκόσμια Ημέρα Φυσικής Δραστηριότητας (6 Απριλίου).

πηγή: ΑΠΕ-ΜΠΕ

Παρά το γεγονός ότι ο ΠΟΥ έχει ορίσει ελάχιστα επίπεδα φυσικής δραστηριότητας με βάση την ηλικία, τουλάχιστον 1 στους 4 ενήλικες παγκοσμίως δεν τα τηρεί.

Η φυσική δραστηριότητα αναφέρεται σε κάθε μορφή κίνησης που μπορεί να παραχθεί σε εσωτερικούς ή εξωτερικούς χώρους, κατά την ενασχόληση στο σπίτι, στην εργασία ή στον ελεύθερο χρόνο του ατόμου και διακρίνεται σε χαμηλής, μέτριας και υψηλής έντασης. Τα οφέλη της φυσικής δραστηριότητας και ιδιαίτερα όταν αυτή είναι συστηματική (π.χ. βάδιση, ποδηλασία, ενασχόληση με αθλήματα) είναι πολυάριθμα και περιλαμβάνουν τη βελτίωση της κατάστασης του καρδιοαναπνευστικού και μυοσκελετικού συστήματος, τη βελτίωση της λειτουργικής κατάστασης του ατόμου και τον έλεγχο του σωματικού βάρους.

Σύμφωνα με την ΕΠΕ, η έλλειψη φυσικής δραστηριότητας είναι ακόμα πιο έντονη μεταξύ των ασθενών με χρόνια αναπνευστικά νοσήματα, καθώς η δύσπνοια, η μυϊκή αδυναμία και η κατάθλιψη περιορίζουν συχνά τον ασθενή στο σπίτι. Το τελευταίο έτος, η πανδημία της COVID-19 και τα αναγκαία μέτρα περιορισμού (lockdown) που επιβλήθηκαν για τον έλεγχο της μετάδοσης του ιού, οδήγησαν σε ακόμα μεγαλύτερο περιορισμό της σωματικής δραστηριότητας, ιδιαίτερα μεταξύ των ευπαθών ομάδων, όπως είναι οι ασθενείς με χρόνιες πνευμονοπάθειες, με δυσμενείς βραχυπρόθεσμες και μακροπρόθεσμες επιπτώσεις στην υγεία τους, αναφέρει η ΕΠΕ. Υπογραμμίζει ότι η φυσική δραστηριότητα, ακόμα και κάτω από αυτές τις ιδιαίτερες συνθήκες είναι αναγκαία. Φυσικά, προσθέτει, όταν αυτή συνδυάζεται με θεραπευτική άσκηση, δηλαδή με εξατομικευμένη, δομημένη και επαναλαμβανόμενη σωματική δραστηριότητα, όπως αυτή που προσφέρει ομάδα εξειδικευμένων επαγγελματιών υγείας στα πλαίσια της πνευμονικής αποκατάστασης, τα αποτελέσματα είναι πολλαπλάσια, με μείωση της συμπτωματολογίας και των παροξύνσεων της νόσου,

ελάττωση των ημερών ασθένειας, ενίσχυση της ικανότητας αυτοεξυπηρέτησης και τελικά βελτίωση της ποιότητας ζωής.

Οπως αναφέρει η ΕΠΕ, στις περισσότερες ευρωπαϊκές χώρες τα προγράμματα πνευμονικής αποκατάστασης έχουν ενταχθεί στο δημόσιο σύστημα υγείας και είναι αναπόσπαστο κομμάτι της θεραπευτικής αντιμετώπισης των ασθενών. "Δυστυχώς στην Ελλάδα λειτουργούν σε ορισμένα μόνο δημόσια ιδρύματα και δεν αποζημιώνονται, με αποτέλεσμα να είναι διαθέσιμα σε περιορισμένο μόνο αριθμό ασθενών. Επομένως τώρα, εξαιτίας των αρνητικών επιπτώσεων της πανδημίας, η ενίσχυση αυτών των προγραμμάτων είναι περισσότερο αναγκαία από ποτέ", καταλήγει η Επιστημονική Ομάδα «Φυσιολογία & Παθοφυσιολογία του Αναπνευστικού Συστήματος-Πνευμονική Κυκλοφορία-Αποκατάσταση» της ΕΠΕ.

CRETALIVE NEWS

Πέντε εκατομμύρια θάνατοι ετησίως εξαιτίας της έλλειψης φυσικής δραστηριότητας

Παρά το γεγονός ότι ο ΠΟΥ έχει ορίσει ελάχιστα επίπεδα φυσικής δραστηριότητας με βάση την ηλικία, τουλάχιστον 1 στους 4 ενήλικες παγκοσμίως δεν τα τηρεί

Κάθε χρόνο πέντε εκατομμύρια θάνατοι παγκοσμίως οφείλονται σε έλλειψη φυσικής δραστηριότητας, αφού τα μη δραστήρια άτομα παρουσιάζουν 20-30% μεγαλύτερο κίνδυνο θανάτου από οποιοδήποτε νόσημα, αναφέρει η Ελληνική Πνευμονολογική Εταιρία (ΕΠΕ) με αφορμή την Παγκόσμια Ημέρα Φυσικής Δραστηριότητας (6 Απριλίου). Παρά το γεγονός ότι ο ΠΟΥ έχει ορίσει ελάχιστα επίπεδα φυσικής

δραστηριότητας με βάση την ηλικία, τουλάχιστον 1 στους 4 ενήλικες παγκοσμίως δεν τα τηρεί.

Η φυσική δραστηριότητα αναφέρεται σε κάθε μορφή κίνησης που μπορεί να παραχθεί σε εσωτερικούς ή εξωτερικούς χώρους, κατά την ενασχόληση στο σπίτι, στην εργασία ή στον ελεύθερο χρόνο του ατόμου και διακρίνεται σε χαμηλής, μέτριας και υψηλής έντασης. Τα οφέλη της φυσικής δραστηριότητας και ιδιαίτερα όταν αυτή είναι συστηματική (π.χ. βάδιση, ποδηλασία, ενασχόληση με αθλήματα) είναι πολυάριθμα και περιλαμβάνουν τη βελτίωση της κατάστασης του καρδιοαναπνευστικού και μυοσκελετικού συστήματος, τη βελτίωση της λειτουργικής κατάστασης του ατόμου και τον έλεγχο του σωματικού βάρους.

Σύμφωνα με την ΕΠΕ, η έλλειψη φυσικής δραστηριότητας είναι ακόμα πιο έντονη μεταξύ των ασθενών με χρόνια αναπνευστικά νοσήματα, καθώς η δύσπνοια, η μυϊκή αδυναμία και η κατάθλιψη περιορίζουν συχνά τον ασθενή στο σπίτι. Το τελευταίο έτος, η πανδημία της COVID-19 και τα αναγκαία μέτρα περιορισμού (lockdown) που επιβλήθηκαν για τον έλεγχο της μετάδοσης του ιού, οδήγησαν σε ακόμα μεγαλύτερο περιορισμό της σωματικής δραστηριότητας, ιδιαίτερα μεταξύ των ευπαθών ομάδων, όπως είναι οι ασθενείς με χρόνιες πνευμονοπάθειες, με δυσμενείς βραχυπρόθεσμες και μακροπρόθεσμες επιπτώσεις στην υγεία τους, αναφέρει η ΕΠΕ. Υπογραμμίζει ότι η φυσική δραστηριότητα, ακόμα και κάτω από αυτές τις ιδιαίτερες συνθήκες είναι αναγκαία. Φυσικά, προσθέτει, όταν αυτή συνδυάζεται με θεραπευτική άσκηση, δηλαδή με εξατομικευμένη, δομημένη και επαναλαμβανόμενη σωματική δραστηριότητα, όπως αυτή που προσφέρει ομάδα εξειδικευμένων επαγγελματιών υγείας στα πλαίσια της πνευμονικής αποκατάστασης, τα αποτελέσματα είναι πολλαπλάσια, με μείωση της συμπτωματολογίας και των παροξύνσεων της νόσου, ελάττωση των ημερών ασθένειας, ενίσχυση της ικανότητας αυτοεξυπηρέτησης και τελικά βελτίωση της ποιότητας ζωής.

Οπως αναφέρει η ΕΠΕ, στις περισσότερες ευρωπαϊκές χώρες τα προγράμματα πνευμονικής αποκατάστασης έχουν ενταχθεί στο δημόσιο σύστημα υγείας και είναι αναπόσπαστο κομμάτι της θεραπευτικής αντιμετώπισης των ασθενών. "Δυστυχώς στην Ελλάδα λειτουργούν σε ορισμένα μόνο δημόσια ιδρύματα και δεν αποζημιώνονται, με αποτέλεσμα να είναι διαθέσιμα σε περιορισμένο μόνο αριθμό ασθενών. Επομένως τώρα, εξαιτίας των αρνητικών επιπτώσεων της πανδημίας, η ενίσχυση αυτών των προγραμμάτων είναι περισσότερο αναγκαία από ποτέ", καταλήγει η Επιστημονική Ομάδα «Φυσιολογία & Παθοφυσιολογία του Αναπνευστικού Συστήματος-Πνευμονική Κυκλοφορία-Αποκατάσταση» της ΕΠΕ.

ΣοφοκλέουςIn

Σε έλλειψη φυσικής δραστηριότητας οφείλονται 5 εκατ. θάνατοι κάθε χρόνο παγκοσμίως

Κάθε χρόνο πέντε εκατομμύρια θάνατοι παγκοσμίως οφείλονται σε έλλειψη φυσικής δραστηριότητας, αφού τα μη δραστήρια άτομα παρουσιάζουν 20-30% μεγαλύτερο κίνδυνο θανάτου από οποιοδήποτε νόσημα, αναφέρει η Ελληνική Πνευμονολογική Εταιρία (ΕΠΕ) με αφορμή την Παγκόσμια Ημέρα Φυσικής Δραστηριότητας (6 Απριλίου). Παρά το γεγονός ότι ο ΠΟΥ έχει ορίσει ελάχιστα επίπεδα φυσικής δραστηριότητας με βάση την ηλικία, τουλάχιστον 1 στους 4 ενήλικες παγκοσμίως δεν τα τηρεί.

Η φυσική δραστηριότητα αναφέρεται σε κάθε μορφή κίνησης που μπορεί να παραχθεί σε εσωτερικούς ή εξωτερικούς χώρους, κατά την ενασχόληση στο σπίτι, στην εργασία ή στον ελεύθερο χρόνο του ατόμου και διακρίνεται σε χαμηλής, μέτριας και υψηλής έντασης. Τα οφέλη της φυσικής δραστηριότητας και ιδιαίτερα όταν αυτή είναι συστηματική (π.χ. βάδιση, ποδηλασία, ενασχόληση με αθλήματα) είναι πολυάριθμα και περιλαμβάνουν τη βελτίωση της κατάστασης του καρδιοαναπνευστικού και μυοσκελετικού συστήματος, τη

βελτίωση της λειτουργικής κατάστασης του ατόμου και τον έλεγχο του σωματικού βάρους.

Σύμφωνα με την ΕΠΕ, η έλλειψη φυσικής δραστηριότητας είναι ακόμα πιο έντονη μεταξύ των ασθενών με χρόνια αναπνευστικά νοσήματα, καθώς η δύσπνοια, η μυϊκή αδυναμία και η κατάθλιψη περιορίζουν συχνά τον ασθενή στο σπίτι. Το τελευταίο έτος, η πανδημία της COVID-19 και τα αναγκαία μέτρα περιορισμού (lockdown) που επιβλήθηκαν για τον έλεγχο της μετάδοσης του ιού, οδήγησαν σε ακόμα μεγαλύτερο περιορισμό της σωματικής δραστηριότητας, ιδιαίτερα μεταξύ των ευπαθών ομάδων, όπως είναι οι ασθενείς με χρόνιες πνευμονοπάθειες, με δυσμενείς βραχυπρόθεσμες και μακροπρόθεσμες επιπτώσεις στην υγεία τους, αναφέρει η ΕΠΕ. Υπογραμμίζει ότι η φυσική δραστηριότητα, ακόμα και κάτω από αυτές τις ιδιαίτερες συνθήκες είναι αναγκαία. Φυσικά, προσθέτει, όταν αυτή συνδυάζεται με θεραπευτική άσκηση, δηλαδή με εξατομικευμένη, δομημένη και επαναλαμβανόμενη σωματική δραστηριότητα, όπως αυτή που προσφέρει ομάδα εξειδικευμένων επαγγελματιών υγείας στα πλαίσια της πνευμονικής αποκατάστασης, τα αποτελέσματα είναι πολλαπλάσια, με μείωση της συμπτωματολογίας και των παροξύνσεων της νόσου, ελάττωση των ημερών ασθένειας, ενίσχυση της ικανότητας αυτοεξυπηρέτησης και τελικά βελτίωση της ποιότητας ζωής.

Όπως αναφέρει η ΕΠΕ, στις περισσότερες ευρωπαϊκές χώρες τα προγράμματα πνευμονικής αποκατάστασης έχουν ενταχθεί στο δημόσιο σύστημα υγείας και είναι αναπόσπαστο κομμάτι της θεραπευτικής αντιμετώπισης των ασθενών. "Δυστυχώς στην Ελλάδα λειτουργούν σε ορισμένα μόνο δημόσια ιδρύματα και δεν αποζημιώνονται, με αποτέλεσμα να είναι διαθέσιμα σε περιορισμένο μόνο αριθμό ασθενών. Επομένως τώρα, εξαιτίας των αρνητικών επιπτώσεων της πανδημίας, η ενίσχυση αυτών των προγραμμάτων είναι περισσότερο αναγκαία από ποτέ", καταλήγει η Επιστημονική Ομάδα «Φυσιολογία & Παθοφυσιολογία του Αναπνευστικού Συστήματος-Πνευμονική Κυκλοφορία-Αποκατάσταση» της ΕΠΕ.

PARAPOLITIKA gr

Σοκαριστικό εύρημα: Σε έλλειψη φυσικής δραστηριότητας οφείλονται 5 εκ. θάνατοι παγκοσμίως ανά έτος

Τα οφέλη της φυσικής δραστηριότητας όταν αυτή είναι συστηματική είναι πολυάριθμα

Κάθε χρόνο πέντε εκατομμύρια θάνατοι παγκοσμίως οφείλονται σε έλλειψη φυσικής δραστηριότητας, αφού τα μη δραστήρια άτομα παρουσιάζουν 20-30% μεγαλύτερο κίνδυνο θανάτου από οποιοδήποτε νόσημα, αναφέρει η Ελληνική Πνευμονολογική Εταιρία (ΕΠΕ) με αφορμή την Παγκόσμια Ημέρα Φυσικής Δραστηριότητας (6 Απριλίου).

Παρά το γεγονός ότι ο ΠΟΥ έχει ορίσει ελάχιστα επίπεδα φυσικής δραστηριότητας με βάση την ηλικία, τουλάχιστον 1 στους 4 ενήλικες παγκοσμίως δεν τα τηρεί.

Αυτά έδειξε η έρευνα

Η φυσική δραστηριότητα αναφέρεται σε κάθε μορφή κίνησης που μπορεί να παραχθεί σε εσωτερικούς ή εξωτερικούς χώρους, κατά την ενασχόληση στο σπίτι, στην εργασία ή στον ελεύθερο χρόνο του ατόμου και διακρίνεται σε χαμηλής, μέτριας και υψηλής έντασης. Τα οφέλη της φυσικής δραστηριότητας και ιδιαίτερα όταν αυτή είναι συστηματική (π.χ. βάδιση, ποδηλασία, ενασχόληση με αθλήματα) είναι πολυάριθμα και περιλαμβάνουν τη βελτίωση της κατάστασης του καρδιοαναπνευστικού και μυοσκελετικού συστήματος, τη βελτίωση της λειτουργικής κατάστασης του ατόμου και τον έλεγχο του σωματικού βάρους.

Σύμφωνα με την ΕΠΕ, η έλλειψη φυσικής δραστηριότητας είναι ακόμα πιο έντονη μεταξύ των ασθενών με χρόνια αναπνευστικά νοσήματα, καθώς η δύσπνοια, η μυϊκή αδυναμία και η κατάθλιψη περιορίζουν συχνά τον ασθενή στο σπίτι. Το τελευταίο έτος, η πανδημία της COVID-19 και τα αναγκαία μέτρα περιορισμού (lockdown) που επιβλήθηκαν για τον έλεγχο της μετάδοσης του ιού, οδήγησαν σε ακόμα μεγαλύτερο περιορισμό της σωματικής δραστηριότητας, ιδιαίτερα μεταξύ των ευπαθών ομάδων, όπως είναι οι ασθενείς με χρόνιες πνευμονοπάθειες, με δυσμενείς βραχυπρόθεσμες και μακροπρόθεσμες επιπτώσεις στην υγεία τους, αναφέρει η ΕΠΕ. Υπογραμμίζει ότι η φυσική δραστηριότητα, ακόμα και κάτω από αυτές τις ιδιαίτερες συνθήκες είναι αναγκαία. Φυσικά, προσθέτει, όταν αυτή συνδυάζεται με θεραπευτική άσκηση, δηλαδή με εξατομικευμένη, δομημένη και επαναλαμβανόμενη σωματική δραστηριότητα, όπως αυτή που προσφέρει ομάδα εξειδικευμένων επαγγελματιών υγείας στα πλαίσια της πνευμονικής αποκατάστασης, τα αποτελέσματα είναι πολλαπλάσια, με μείωση της συμπτωματολογίας και των παροξύνσεων της νόσου, ελάττωση των ημερών ασθένειας, ενίσχυση της ικανότητας αυτοεξυπηρέτησης και τελικά βελτίωση της ποιότητας ζωής.

Οπως αναφέρει η ΕΠΕ, στις περισσότερες ευρωπαϊκές χώρες τα προγράμματα πνευμονικής αποκατάστασης έχουν ενταχθεί στο δημόσιο σύστημα υγείας και είναι αναπόσπαστο κομμάτι της θεραπευτικής αντιμετώπισης των ασθενών. "Δυστυχώς στην Ελλάδα λειτουργούν σε ορισμένα μόνο δημόσια ιδρύματα και δεν αποζημιώνονται, με αποτέλεσμα να είναι διαθέσιμα σε περιορισμένο μόνο αριθμό ασθενών. Επομένως τώρα, εξαιτίας των αρνητικών επιπτώσεων της πανδημίας, η ενίσχυση αυτών των προγραμμάτων είναι περισσότερο αναγκαία από ποτέ", καταλήγει η Επιστημονική Ομάδα «Φυσιολογία & Παθοφυσιολογία του Αναπνευστικού Συστήματος-Πνευμονική Κυκλοφορία-Αποκατάσταση» της ΕΠΕ.

ΕΠΕ: Πέντε εκατ. θάνατοι κάθε χρόνο παγκοσμίως οφείλονται σε έλλειψη σωματικής δραστηριότητας

Κάθε χρόνο **πέντε εκατομμύρια θάνατοι παγκοσμίως οφείλονται σε έλλειψη φυσικής δραστηριότητας**, αφού τα μη δραστήρια άτομα παρουσιάζουν **20-30% μεγαλύτερο κίνδυνο θανάτου από οποιοδήποτε νόσημα**, αναφέρει η **Ελληνική Πνευμονολογική Εταιρία (ΕΠΕ)** με αφορμή την **Παγκόσμια Ημέρα Φυσικής Δραστηριότητας (6 Απριλίου)**.

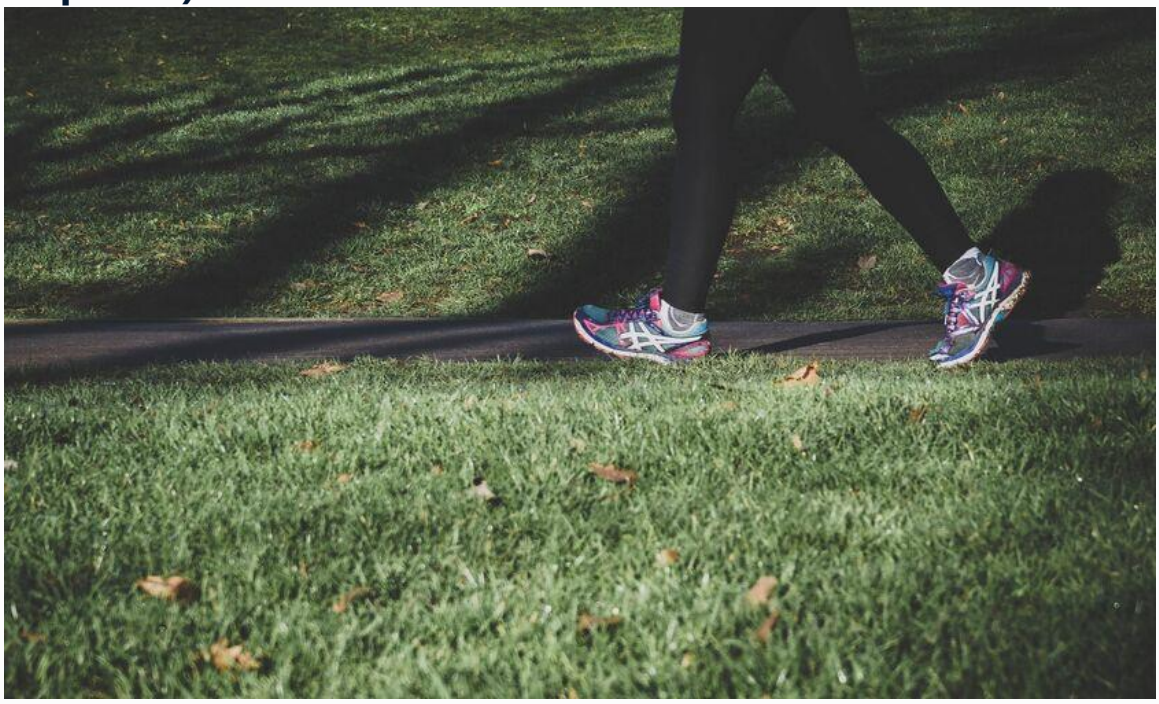


Photo Credits: Arek Adeoye από Unsplash

Η φυσική δραστηριότητα αναφέρεται σε κάθε μορφή κίνησης που μπορεί να παραχθεί σε εσωτερικούς ή εξωτερικούς χώρους, κατά την ενασχόληση στο σπίτι, στην εργασία ή στον ελεύθερο χρόνο του ατόμου και διακρίνεται σε χαμηλής, μέτριας και υψηλής έντασης. Τα οφέλη της φυσικής δραστηριότητας και ιδιαίτερα όταν αυτή είναι συστηματική (π.χ. βάδιση, ποδηλασία, ενασχόληση με αθλήματα) είναι πολυάριθμα και περιλαμβάνουν **τη βελτίωση της κατάστασης του καρδιοαναπνευστικού και μυοσκελετικού συστήματος, τη βελτίωση της λειτουργικής κατάστασης του ατόμου και τον έλεγχο του σωματικού βάρους.** Παρά το γεγονός όμως, ότι ο **ΠΟΥ έχει ορίσει ελάχιστα επίπεδα φυσικής δραστηριότητας με βάση την ηλικία,** τουλάχιστον**1 στους 4 ενήλικες παγκοσμίως δεν τα τηρεί.**
Σύμφωνα με την ΕΠΕ, η έλλειψη φυσικής δραστηριότητας είναι ακόμα πιο έντονη μεταξύ των ασθενών με χρόνια αναπνευστικά νοσήματα, καθώς η δύσπνοια, η μυϊκή αδυναμία και η κατάθλιψη περιορίζουν συχνά τον ασθενή στο σπίτι. Το τελευταίο έτος, **η πανδημία της COVID-19 και τα αναγκαία μέτρα περιορισμού (lockdown)** που επιβλήθηκαν για τον έλεγχο της μετάδοσης του ιού, **οδήγησαν σε ακόμα μεγαλύτερο περιορισμό της σωματικής δραστηριότητας, ιδιαίτερα μεταξύ των ευπαθών ομάδων**, όπως είναι οι ασθενείς με χρόνιες πνευμονοπάθειες, με δυσμενείς βραχυπρόθεσμες και μακροπρόθεσμες επιπτώσεις στην υγεία τους, αναφέρει η ΕΠΕ. Υπογραμμίζει ότι η φυσική δραστηριότητα, ακόμα και κάτω από αυτές τις ιδιαίτερες συνθήκες είναι αναγκαία. Φυσικά, προσθέτει, όταν αυτή συνδυάζεται με θεραπευτική άσκηση, δηλαδή με εξατομικευμένη, δομημένη και επαναλαμβανόμενη σωματική δραστηριότητα, όπως αυτή που προσφέρει ομάδα εξειδικευμένων επαγγελματιών υγείας στα πλαίσια της πνευμονικής αποκατάστασης, τα αποτελέσματα είναι πολλαπλάσια, με μείωση της συμπτωματολογίας και των παροξύνσεων της νόσου, ελάττωση των ημερών ασθένειας, ενίσχυση της ικανότητας αυτοεξυπηρέτησης και τελικά βελτίωση της ποιότητας ζωής.
Όπως αναφέρει η ΕΠΕ, στις περισσότερες ευρωπαϊκές χώρες τα προγράμματα πνευμονικής αποκατάστασης έχουν ενταχθεί στο δημόσιο σύστημα υγείας και είναι αναπόσπαστο κομμάτι της θεραπευτικής αντιμετώπισης των ασθενών. «Δυστυχώς στην Ελλάδα λειτουργούν σε ορισμένα μόνο δημόσια ιδρύματα και δεν αποζημιώνονται, με αποτέλεσμα να είναι διαθέσιμα σε περιορισμένο μόνο αριθμό ασθενών. Επομένως τώρα, εξαιτίας των αρνητικών επιπτώσεων της πανδημίας, η ενίσχυση αυτών των προγραμμάτων είναι περισσότερο αναγκαία από ποτέ», καταλήγει η Επιστημονική Ομάδα «Φυσιολογία & Παθοφυσιολογία του Αναπνευστικού Συστήματος-Πνευμονική Κυκλοφορία-Αποκατάσταση» της ΕΠΕ.
Πηγή: ΑΠΕ-ΜΠΕ

iEidiseis.gr

Η απουσία φυσικής δραστηριότητας υπεύθυνη για 5 εκατομμύρια θανάτους

Σε έλλειψη φυσικής δραστηριότητας οφείλονται πέντε εκατομμύρια **θάνατοι** κάθε χρόνο παγκοσμίως.

Το 2002 ο Παγκόσμιος Οργανισμός Υγείας (ΠΟΥ) όρισε την 6η Απριλίου ως παγκόσμια ημέρα φυσικής δραστηριότητας. Υπολογίζεται ότι κάθε χρόνο, 5 εκατομμύρια **θάνατοι** παγκοσμίως οφείλονται σε έλλειψη φυσικής δραστηριότητας, αφού τα μη δραστήρια άτομα παρουσιάζουν 20-30% μεγαλύτερο κίνδυνο θανάτου από οποιοδήποτε νόσημα. Η φυσική δραστηριότητα αναφέρεται σε κάθε μορφή κίνησης που μπορεί να παραχθεί σε εσωτερικούς ή εξωτερικούς χώρους, κατά την ενασχόληση στο σπίτι, στην εργασία ή στον ελεύθερο χρόνο του ατόμου και διακρίνεται σε χαμηλής, μέτριας και υψηλής έντασης. Τα οφέλη της φυσικής δραστηριότητας και ιδιαίτερα όταν αυτή είναι συστηματική (π.χ. βάδιση, ποδηλασία, ενασχόληση με αθλήματα) είναι

πολυάριθμα και περιλαμβάνουν την βελτίωση της κατάστασης του καρδιοαναπνευστικού και μυοσκελετικού συστήματος, την βελτίωση της λειτουργικής κατάστασης του ατόμου και τον έλεγχο του σωματικού βάρους. Παρά το γεγονός ότι ο ΠΟΥ έχει ορίσει ελάχιστα επίπεδα φυσικής δραστηριότητας με βάση την ηλικία, τουλάχιστον 1 στους 4 ενήλικες παγκοσμίως δεν τα τηρεί.

Η έλλειψη φυσικής δραστηριότητας είναι ακόμα πιο έντονη μεταξύ των ασθενών με χρόνια αναπνευστικά νοσήματα, καθώς η δύσπνοια, η μυϊκή αδυναμία και η κατάθλιψη περιορίζουν συχνά τον ασθενή στο σπίτι, οδηγώντας σε έναν φαύλο κύκλο κακής φυσικής κατάστασης, μειωμένης λειτουργικότητας και επίτασης των συμπτωμάτων του. Το τελευταίο έτος, η Πανδημία της COVID-19 και τα αναγκαία μέτρα περιορισμού (lockdown) που επιβλήθηκαν για τον έλεγχο της μετάδοσης του ιού, οδήγησαν σε ακόμα μεγαλύτερο περιορισμό της σωματικής δραστηριότητας, ιδιαίτερα μεταξύ των ευπαθών ομάδων, όπως είναι οι ασθενείς με χρόνιες πνευμονοπάθειες, με δυσμενείς βραχυπρόθεσμες και μακροπρόθεσμες επιπτώσεις στην υγεία τους.
Ωστόσο η φυσική δραστηριότητα, ακόμα και κάτω από αυτές τις ιδιαίτερες συνθήκες είναι αναγκαία. Φυσικά, όταν αυτή συνδυάζεται με θεραπευτική άσκηση, δηλαδή με εξατομικευμένη, δομημένη και επαναλαμβανόμενη σωματική δραστηριότητα, όπως αυτή που προσφέρει ομάδα εξειδικευμένων επαγγελματιών υγείας στα πλαίσια της πνευμονικής αποκατάστασης, τα αποτελέσματα είναι πολλαπλάσια, με μείωση της συμπτωματολογίας και των παροξύνσεων της νόσου, ελάττωση των ημερών ασθένειας, ενίσχυση της ικανότητας αυτοεξυπηρέτησης και τελικά βελτίωση της ποιότητας ζωής.

Στις περισσότερες ευρωπαϊκές χώρες τα προγράμματα πνευμονικής αποκατάστασης έχουν ενταχθεί στο δημόσιο σύστημα υγείας και είναι αναπόσπαστο κομμάτι της θεραπευτικής αντιμετώπισης των ασθενών. Δυστυχώς στην Ελλάδα λειτουργούν σε ορισμένα μόνο δημόσια ιδρύματα και δεν αποζημιώνονται, με αποτέλεσμα να είναι διαθέσιμα σε περιορισμένο μόνο αριθμό ασθενών. Επομένως τώρα, εξαιτίας των αρνητικών επιπτώσεων της πανδημίας, η ενίσχυση αυτών των προγραμμάτων είναι περισσότερο αναγκαία από ποτέ.

Συντονίστριες της Επιστημονικής Ομάδας «Φυσιολογία & Παθοφυσιολογία του Αναπνευστικού Συστήματος-Πνευμονική Κυκλοφορία-Αποκατάσταση» της ΕΠΕΜητρούσκα Ιωάννα και Μπούτου Αφροδίτη
Συντονίστρια εκ μέρους του ΔΣ της ΕΠΕ: Ροβίνα Νικολέτα

Πέντε εκατομμύρια θάνατοι ετησίως οφείλονται στην έλλειψη φυσικής δραστηριότητας

Το 2002 ο Παγκόσμιος Οργανισμός Υγείας (ΠΟΥ) όρισε την 6η Απριλίου ως παγκόσμια ημέρα φυσικής δραστηριότητας. Υπολογίζεται ότι κάθε χρόνο, 5 εκατομμύρια θάνατοι παγκοσμίως οφείλονται σε έλλειψη φυσικής δραστηριότητας, αφού τα μη δραστήρια άτομα παρουσιάζουν 20-30% μεγαλύτερο κίνδυνο θανάτου από οποιοδήποτε νόσημα.

Η φυσική δραστηριότητα αναφέρεται σε κάθε μορφή κίνησης που μπορεί να παραχθεί σε εσωτερικούς ή εξωτερικούς χώρους, κατά την ενασχόληση στο σπίτι, στην εργασία ή στον ελεύθερο χρόνο του ατόμου και διακρίνεται σε χαμηλής, μέτριας και υψηλής έντασης. Τα οφέλη της φυσικής δραστηριότητας και ιδιαίτερα όταν αυτή είναι συστηματική (π.χ. βάδιση, ποδηλασία, ενασχόληση με αθλήματα) είναι πολυάριθμα και περιλαμβάνουν την βελτίωση της κατάστασης του

καρδιοαναπνευστικού και μυοσκελετικού συστήματος, την βελτίωση της λειτουργικής κατάστασης του ατόμου και τον έλεγχο του σωματικού βάρους. Παρά το γεγονός ότι ο ΠΟΥ έχει ορίσει ελάχιστα επίπεδα φυσικής δραστηριότητας με βάση την ηλικία, τουλάχιστον 1 στους 4 ενήλικες παγκοσμίως δεν τα τηρεί.

Η έλλειψη φυσικής δραστηριότητας είναι ακόμα πιο έντονη μεταξύ των ασθενών με χρόνια αναπνευστικά νοσήματα, καθώς η δύσπνοια, η μυϊκή αδυναμία και η κατάθλιψη περιορίζουν συχνά τον ασθενή στο σπίτι, οδηγώντας σε έναν φαύλο κύκλο κακής φυσικής κατάστασης, μειωμένης λειτουργικότητας και επίτασης των συμπτωμάτων του. Το τελευταίο έτος, η Πανδημία της COVID-19 και τα αναγκαία μέτρα περιορισμού (lockdown) που επιβλήθηκαν για τον έλεγχο της μετάδοσης του ιού, οδήγησαν σε ακόμα μεγαλύτερο περιορισμό της σωματικής δραστηριότητας, ιδιαίτερα μεταξύ των ευπαθών ομάδων, όπως είναι οι ασθενείς με χρόνιες πνευμονοπάθειες, με δυσμενείς βραχυπρόθεσμες και μακροπρόθεσμες επιπτώσεις στην υγεία τους.

Ωστόσο η φυσική δραστηριότητα, ακόμα και κάτω από αυτές τις ιδιαίτερες συνθήκες είναι αναγκαία. Φυσικά, όταν αυτή συνδυάζεται με θεραπευτική άσκηση, δηλαδή με εξατομικευμένη, δομημένη και επαναλαμβανόμενη σωματική δραστηριότητα, όπως αυτή που προσφέρει ομάδα εξειδικευμένων επαγγελματιών υγείας στα πλαίσια της πνευμονικής αποκατάστασης, τα αποτελέσματα είναι πολλαπλάσια, με μείωση της συμπτωματολογίας και των παροξύνσεων της νόσου, ελάττωση των ημερών ασθένειας, ενίσχυση της ικανότητας αυτοεξυπηρέτησης και τελικά βελτίωση της ποιότητας ζωής.

Στις περισσότερες ευρωπαϊκές χώρες τα προγράμματα πνευμονικής αποκατάστασης έχουν ενταχθεί στο δημόσιο σύστημα υγείας και είναι αναπόσπαστο κομμάτι της θεραπευτικής αντιμετώπισης των ασθενών. Δυστυχώς στην Ελλάδα λειτουργούν σε ορισμένα μόνο δημόσια ιδρύματα και δεν αποζημιώνονται, με αποτέλεσμα να είναι διαθέσιμα σε περιορισμένο μόνο αριθμό ασθενών. Επομένως τώρα, εξαιτίας των αρνητικών επιπτώσεων της πανδημίας, η ενίσχυση αυτών των προγραμμάτων είναι περισσότερο αναγκαία από ποτέ.

Πηγή: ieidiseis.gr

ONMED.GR

Παγκόσμια Ημέρα Φυσικής Δραστηριότητας: Ο κίνδυνος θανάτου για όσους δεν ασκούνται

06/04/2021 09:00

Κάθε χρόνο πέντε εκατομμύρια θάνατοι παγκοσμίως οφείλονται σε έλλειψη φυσικής δραστηριότητας, αφού τα μη δραστήρια άτομα παρουσιάζουν 20-30% μεγαλύτερο κίνδυνο θανάτου από οποιοδήποτε νόσημα.
Αυτό αναφέρει η Ελληνική Πνευμονολογική Εταιρία (ΕΠΕ) με αφορμή την Παγκόσμια Ημέρα Φυσικής Δραστηριότητας (6 Απριλίου). Παρά το γεγονός ότι ο ΠΟΥ έχει ορίσει ελάχιστα επίπεδα φυσικής δραστηριότητας με βάση την ηλικία, τουλάχιστον 1 στους 4 ενήλικες παγκοσμίως δεν τα τηρεί.

Η φυσική δραστηριότητα αναφέρεται σε κάθε μορφή κίνησης που μπορεί να παραχθεί σε εσωτερικούς ή εξωτερικούς χώρους, κατά την ενασχόληση στο σπίτι, στην εργασία ή στον ελεύθερο χρόνο του ατόμου και διακρίνεται σε χαμηλής, μέτριας και υψηλής έντασης. Τα οφέλη της φυσικής δραστηριότητας και ιδιαίτερα όταν αυτή είναι συστηματική (π.χ. βάδιση, ποδηλασία, ενασχόληση με αθλήματα) είναι πολυάριθμα και περιλαμβάνουν τη βελτίωση

της κατάστασης του καρδιοαναπνευστικού και μυοσκελετικού συστήματος, τη βελτίωση της λειτουργικής κατάστασης του ατόμου και τον έλεγχο του σωματικού βάρους.

Σύμφωνα με την ΕΠΕ, **η έλλειψη φυσικής δραστηριότητας είναι ακόμα πιο έντονη μεταξύ των ασθενών με χρόνια αναπνευστικά νοσήματα, καθώς η δύσπνοια, η μυϊκή αδυναμία και η κατάθλιψη περιορίζουν συχνά τον ασθενή στο σπίτι.** Το τελευταίο έτος, η πανδημία της COVID-19 και τα αναγκαία μέτρα περιορισμού (lockdown) που επιβλήθηκαν για τον έλεγχο της μετάδοσης του ιού, οδήγησαν σε ακόμα μεγαλύτερο περιορισμό της σωματικής δραστηριότητας, ιδιαίτερα μεταξύ των ευπαθών ομάδων, όπως είναι οι ασθενείς με χρόνιες πνευμονοπάθειες, με δυσμενείς βραχυπρόθεσμες και μακροπρόθεσμες επιπτώσεις στην υγεία τους, αναφέρει η ΕΠΕ. Υπογραμμίζει ότι η φυσική δραστηριότητα, ακόμα και κάτω από αυτές τις ιδιαίτερες συνθήκες είναι αναγκαία. Φυσικά, προσθέτει, όταν αυτή συνδυάζεται με θεραπευτική άσκηση, δηλαδή με εξατομικευμένη, δομημένη και επαναλαμβανόμενη σωματική δραστηριότητα, όπως αυτή που προσφέρει ομάδα εξειδικευμένων επαγγελματιών υγείας στα πλαίσια της πνευμονικής αποκατάστασης, τα αποτελέσματα είναι πολλαπλάσια, με μείωση της συμπτωματολογίας και των παροξύνσεων της νόσου, ελάττωση των ημερών ασθένειας, ενίσχυση της ικανότητας αυτοεξυπηρέτησης και τελικά βελτίωση της ποιότητας ζωής.

Όπως αναφέρει η ΕΠΕ, στις περισσότερες ευρωπαϊκές χώρες τα προγράμματα πνευμονικής αποκατάστασης έχουν ενταχθεί στο δημόσιο σύστημα υγείας και είναι αναπόσπαστο κομμάτι της θεραπευτικής αντιμετώπισης των ασθενών. «Δυστυχώς στην Ελλάδα λειτουργούν σε ορισμένα μόνο δημόσια ιδρύματα και δεν αποζημιώνονται, με αποτέλεσμα να είναι διαθέσιμα σε περιορισμένο μόνο αριθμό ασθενών. Επομένως τώρα, εξαιτίας των αρνητικών επιπτώσεων της πανδημίας, η ενίσχυση αυτών των προγραμμάτων είναι περισσότερο αναγκαία από ποτέ», καταλήγει η Επιστημονική Ομάδα «Φυσιολογία & Παθοφυσιολογία του Αναπνευστικού Συστήματος-Πνευμονική Κυκλοφορία-Αποκατάσταση» της ΕΠΕ.

έντε εκατομμύρια άνθρωποι πεθαίνουν κάθε χρόνο λόγω έλλειψης φυσικής δραστηριότητας

ygeiamou.gr team 05/04/2021 21:21:12

> Τα μη δραστήρια άτομα παρουσιάζουν 20-30% μεγαλύτερο κίνδυνο θανάτου από οποιοδήποτε νόσημα – Η πανδημία περιόρισαν ακόμη περισσότερο τη σωματική δραστηριότητα, ιδιαίτερα μεταξύ των ευπαθών ομάδων

Πέντε εκατομμύρια άνθρωποι πεθαίνουν κάθε χρόνο στον κόσμο, λόγω **έλλειψης φυσικής δραστηριότητας,** αναφέρει η **Ελληνική Πνευμονολογική Εταιρία (ΕΠΕ) μ**ε αφορμή την **Παγκόσμια Ημέρα Φυσικής Δραστηριότητας (6 Απριλίου).** Τα μη δραστήρια άτομα παρουσιάζουν **20-30%** μεγαλύτερο κίνδυνο θανάτου από οποιοδήποτε νόσημα. Ο **ΠΟΥ** έχει ορίσει ελάχιστα επίπεδα φυσικής δραστηριότητας με βάση την ηλικία. Ωστόσο τουλάχιστον ένας στους τέσσερις ενήλικες δεν τα τηρεί.

Η **φυσική δραστηριότητα** αναφέρεται σε κάθε μορφή κίνησης που μπορεί να παραχθεί σε εσωτερικούς ή εξωτερικούς χώρους, κατά την ενασχόληση στο σπίτι, στην εργασία ή στον ελεύθερο χρόνο του ατόμου και διακρίνεται σε χαμηλής, μέτριας και υψηλής έντασης. Τα οφέλη της φυσικής δραστηριότητας και ιδιαίτερα όταν αυτή είναι συστηματική (π.χ. βάδιση, ποδηλασία, ενασχόληση με αθλήματα) είναι πολυάριθμα και περιλαμβάνουν τη βελτίωση της κατάστασης του καρδιοαναπνευστικού και μυοσκελετικού συστήματος, τη βελτίωση της λειτουργικής κατάστασης του ατόμου και τον έλεγχο του σωματικού βάρους.

Η πανδημία περιόρισε τη σωματική δραστηριότητα

Σύμφωνα με την ΕΠΕ, η έλλειψη φυσικής δραστηριότητας είναι ακόμα **πιο έντονη μεταξύ των ασθενών με χρόνια αναπνευστικά νοσήματα, καθώς η δύσπνοια, η μυϊκή αδυναμία και η κατάθλιψη περιορίζουν συχνά τον ασθενή στο σπίτι.** Το τελευταίο έτος, η **πανδημία** της COVID-19 και τα **αναγκαία μέτρα περιορισμού (lockdown)** που επιβλήθηκαν για τον έλεγχο της μετάδοσης του ιού, οδήγησαν σε ακόμα μεγαλύτερο **περιορισμό της σωματικής δραστηριότητας**, ιδιαίτερα μεταξύ των **ευπαθών ομάδων,** όπως είναι οι ασθενείς με χρόνιες πνευμονοπάθειες, με δυσμενείς βραχυπρόθεσμες και μακροπρόθεσμες επιπτώσεις στην υγεία τους, αναφέρει η ΕΠΕ.

Η φυσική δραστηριότητα, ακόμα και κάτω από αυτές τις ιδιαίτερες συνθήκες είναι **αναγκαία.** Σύμφωνα με την ΕΠΕ, όταν αυτή συνδυάζεται με **θεραπευτική άσκηση,**

δηλαδή με εξατομικευμένη, δομημένη και επαναλαμβανόμενη σωματική δραστηριότητα, όπως αυτή που προσφέρει ομάδα εξειδικευμένων επαγγελματιών υγείας στα πλαίσια της πνευμονικής αποκατάστασης, τα αποτελέσματα είναι πολλαπλάσια, με μείωση της συμπτωματολογίας και των παροξύνσεων της νόσου, ελάττωση των ημερών ασθένειας, ενίσχυση της ικανότητας αυτοεξυπηρέτησης και τελικά βελτίωση της ποιότητας ζωής.

Προβληματική η λειτουργία προγραμμάτων πνευμονικής αποκατάστασης στην Ελλάδα

Στις περισσότερες ευρωπαϊκές χώρες τα **προγράμματα πνευμονικής αποκατάστασης** έχουν ενταχθεί στο δημόσιο σύστημα υγείας και είναι αναπόσπαστο κομμάτι της θεραπευτικής αντιμετώπισης των ασθενών.

«*Δυστυχώς στην Ελλάδα λειτουργούν σε ορισμένα μόνο δημόσια ιδρύματα και δεν αποζημιώνονται, με αποτέλεσμα να είναι διαθέσιμα σε περιορισμένο μόνο αριθμό ασθενών. Επομένως τώρα, εξαιτίας των αρνητικών επιπτώσεων της πανδημίας, η ενίσχυση αυτών των προγραμμάτων είναι περισσότερο αναγκαία από ποτέ*», καταλήγει η Επιστημονική Ομάδα «Φυσιολογία & Παθοφυσιολογία του Αναπνευστικού Συστήματος-Πνευμονική Κυκλοφορία-Αποκατάσταση» της ΕΠΕ.

iatropedia

Φυσική δραστηριότητα: 5 εκατομμύρια θάνατοι τον χρόνο από την έλλειψή της

Παγκόσμια Ημέρα Φυσικής Δραστηριότητας σήμερα και στο προσκήνιο έρχονται οι συνέπειες από την καθιστική ζωή και τα οφέλη της συστηματικής άσκησης, ακόμα κι αν πρόκειται για έναν μεγάλο περίπατο την ημέρα.

Η φυσική δραστηριότητα είναι απαραίτητη για καλή υγεία, καθώς η έλλειψή της υπονομεύει την ποιότητα αλλά και τη διάρκεια της ζωής. Αυτό αναφέρει η Ελληνική Πνευμονολογική Εταιρεία (ΕΠΕ), με αφορμή την σημερινή (6 Απριλίου) Παγκόσμια Ημέρα Φυσικής Δραστηριότητας.

Υπολογίζεται ότι κάθε χρόνο 5 εκατομμύρια άνθρωποι χάνουν τη ζωή τους από την καθιστική ζωή. Και αυτό διότι η κακή φυσική κατάσταση αυξάνει κατά 20% έως 30% τον κίνδυνο θανάτου από οποιοδήποτε νόσημα.

Όπως εξηγεί η ΕΠΕ, **ως «φυσική δραστηριότητα» ορίζεται κάθε μορφή κίνησης** που μπορεί να παραχθεί:

- Σε εσωτερικούς ή εξωτερικούς χώρους
- Κατά την ενασχόληση στο σπίτι
- Στην εργασία
- Στον ελεύθερο χρόνο

Η φυσική δραστηριότητα διακρίνεται σε χαμηλής, μέτριας και υψηλής έντασης. **Τα οφέλη της**, ιδίως όταν είναι συστηματική (π.χ. βάδιση, ποδηλασία, ενασχόληση με αθλήματα) είναι πολυάριθμα και **συμπεριλαμβάνουν**:

- Την βελτίωση της κατάστασης του καρδιοαναπνευστικού και μυοσκελετικού συστήματος
- Την βελτίωση της λειτουργικής κατάστασης του ατόμου
- Τον έλεγχο του σωματικού βάρους

Ο Παγκόσμιος Οργανισμός Υγείας έχει ορίσει ελάχιστα επίπεδα φυσικής δραστηριότητας με βάση την ηλικία. Ωστόσο τουλάχιστον 1 στους 4 ενήλικες παγκοσμίως δεν τα τηρεί, τονίζει η ΕΠΕ.

Η φυσική δραστηριότητα στα χρόνια αναπνευστικά νοσήματα

Η ελλιπής φυσική δραστηριότητα είναι ακόμα πιο έντονη μεταξύ των ασθενών με χρόνια αναπνευστικά νοσήματα, αναφέρει. Η δύσπνοια, η μυϊκή αδυναμία και η κατάθλιψη περιορίζουν συχνά τον ασθενή στο σπίτι. Αυτό οδηγεί σε έναν φαύλο κύκλο κακής φυσικής κατάστασης, μειωμένης λειτουργικότητας και επίτασης των συμπτωμάτων του.

Το τελευταίο έτος, η πανδημία του νέου κορωνοϊού και τα αναγκαία μέτρα (lockdown) που επιβλήθηκαν, οδήγησαν σε ακόμα μεγαλύτερο περιορισμό της σωματικής δραστηριότητας. Αυτό έγινε κυρίως μεταξύ των ευπαθών ομάδων, όπως είναι οι ασθενείς με χρόνιες πνευμονοπάθειες. Δυστυχώς αυτό έχει δυσμενείς βραχυπρόθεσμες και μακροπρόθεσμες επιπτώσεις στην υγεία.

Ωστόσο η φυσική δραστηριότητα, ακόμα και κάτω από αυτές τις ιδιαίτερες συνθήκες είναι αναγκαία. Είναι, δε, ακόμα πιο αποτελεσματική όταν συνδυάζεται με θεραπευτική άσκηση.

Η πνευμονική αποκατάσταση

Η θεραπευτική άσκηση είναι η εξατομικευμένη, δομημένη και επαναλαμβανόμενη σωματική δραστηριότητα, όπως αυτή που προσφέρει ομάδα εξειδικευμένων επαγγελματιών υγείας στο πλαίσιο της πνευμονικής αποκατάστασης. Ο συνδυασμός της θεραπευτικής άσκησης με αυξημένη φυσική δραστηριότητα οδηγεί σε:

- Μείωση της συμπτωματολογίας και των παροξύνσεων των αναπνευστικών νόσων
- Ελάττωση των ημερών ασθένειας
- Ενίσχυση της ικανότητας αυτοεξυπηρέτησης
- Βελτίωση της ποιότητας ζωής

«*Στις περισσότερες ευρωπαϊκές χώρες, τα προγράμματα πνευμονικής αποκατάστασης έχουν ενταχθεί στο δημόσιο σύστημα υγείας και αποτελούν αναπόσπαστο κομμάτι της θεραπευτικής αντιμετώπισης των ασθενών*», σημειώνουν οι πνευμονολόγοι Ιωάννα Μητρούσκα, Αφροδίτη Μπούτου και Νικολέτα Ροβίνα. «*Δυστυχώς στην Ελλάδα λειτουργούν σε ορισμένα μόνο δημόσια ιδρύματα και δεν αποζημιώνονται, με αποτέλεσμα να είναι διαθέσιμα σε περιορισμένο μόνο αριθμό ασθενών. Επομένως τώρα, εξαιτίας των αρνητικών επιπτώσεων της πανδημίας, η ενίσχυση αυτών των προγραμμάτων είναι περισσότερο αναγκαία από ποτέ*».

NEWS.GR

Στο «καθισιό» οφείλονται εκατομμύρια θάνατοι παγκοσμίως κάθε χρόνο

05/04/2021 | 21:42

Τουλάχιστον 1 στους 4 ενήλικες δεν ακολουθεί ούτε τα ελάχιστα επίπεδα φυσικής δραστηριότητας

Κάθε χρόνο πέντε εκατομμύρια θάνατοι παγκοσμίως οφείλονται σε έλλειψη φυσικής δραστηριότητας, αφού τα μη δραστήρια άτομα παρουσιάζουν 20%-30% μεγαλύτερο κίνδυνο θανάτου από οποιοδήποτε νόσημα, αναφέρει η Ελληνική Πνευμονολογική Εταιρία (ΕΠΕ) με αφορμή την Παγκόσμια Ημέρα Φυσικής Δραστηριότητας (6 Απριλίου).

Παρά το γεγονός ότι ο ΠΟΥ έχει ορίσει ελάχιστα επίπεδα φυσικής δραστηριότητας με βάση την ηλικία, τουλάχιστον 1 στους 4 ενήλικες παγκοσμίως δεν τα τηρεί. Η φυσική δραστηριότητα αναφέρεται σε κάθε μορφή κίνησης που μπορεί να παραχθεί σε εσωτερικούς ή εξωτερικούς χώρους, κατά την ενασχόληση στο σπίτι, στην εργασία ή στον ελεύθερο χρόνο του ατόμου και διακρίνεται σε χαμηλής, μέτριας και υψηλής έντασης.

Τα οφέλη της φυσικής δραστηριότητας και ιδιαίτερα όταν αυτή είναι συστηματική (π.χ. βάδιση, ποδηλασία, ενασχόληση με αθλήματα) είναι πολυάριθμα και περιλαμβάνουν τη βελτίωση της κατάστασης του καρδιοαναπνευστικού και μυοσκελετικού συστήματος, τη βελτίωση της λειτουργικής κατάστασης του ατόμου και τον έλεγχο του σωματικού βάρους.

Σύμφωνα με την ΕΠΕ, η έλλειψη φυσικής δραστηριότητας είναι ακόμα πιο έντονη μεταξύ των ασθενών με χρόνια αναπνευστικά νοσήματα, καθώς η δύσπνοια, η μυϊκή αδυναμία και η κατάθλιψη περιορίζουν συχνά τον ασθενή στο σπίτι. Το τελευταίο έτος, η πανδημία της COVID-19 και τα αναγκαία μέτρα περιορισμού (lockdown) που επιβλήθηκαν για τον έλεγχο της μετάδοσης του ιού, οδήγησαν σε ακόμα μεγαλύτερο περιορισμό της σωματικής δραστηριότητας, ιδιαίτερα μεταξύ των ευπαθών ομάδων, όπως είναι οι ασθενείς με χρόνιες πνευμονοπάθειες, με δυσμενείς βραχυπρόθεσμες και μακροπρόθεσμες επιπτώσεις στην υγεία τους, αναφέρει η ΕΠΕ.

Υπογραμμίζει ότι η φυσική δραστηριότητα, ακόμα και κάτω από αυτές τις ιδιαίτερες συνθήκες είναι αναγκαία. Φυσικά, προσθέτει, όταν αυτή συνδυάζεται με θεραπευτική άσκηση, δηλαδή με εξατομικευμένη, δομημένη και επαναλαμβανόμενη σωματική δραστηριότητα, όπως αυτή που προσφέρει ομάδα εξειδικευμένων επαγγελματιών υγείας στα πλαίσια της πνευμονικής αποκατάστασης, τα αποτελέσματα είναι πολλαπλάσια, με μείωση της συμπτωματολογίας και των παροξύνσεων της νόσου, ελάττωση των ημερών ασθένειας, ενίσχυση της ικανότητας αυτοεξυπηρέτησης και τελικά βελτίωση της ποιότητας ζωής.

Οπως αναφέρει η ΕΠΕ, στις περισσότερες ευρωπαϊκές χώρες τα προγράμματα πνευμονικής αποκατάστασης έχουν ενταχθεί στο δημόσιο σύστημα υγείας και είναι αναπόσπαστο κομμάτι της θεραπευτικής αντιμετώπισης των ασθενών. "Δυστυχώς στην Ελλάδα λειτουργούν σε ορισμένα μόνο δημόσια ιδρύματα και δεν αποζημιώνονται, με αποτέλεσμα να είναι διαθέσιμα σε περιορισμένο μόνο αριθμό ασθενών. Επομένως τώρα, εξαιτίας των αρνητικών επιπτώσεων της πανδημίας, η ενίσχυση αυτών των προγραμμάτων είναι περισσότερο αναγκαία από ποτέ", καταλήγει η Επιστημονική Ομάδα «Φυσιολογία & Παθοφυσιολογία του Αναπνευστικού Συστήματος-Πνευμονική Κυκλοφορία-Αποκατάσταση» της ΕΠΕ.

BANKINGNEWS

Σε έλλειψη φυσικής δραστηριότητας οφείλονται 5 εκατ. θάνατοι κάθε χρόνο παγκοσμίως

Η φυσική δραστηριότητα αναφέρεται σε κάθε μορφή κίνησης που μπορεί να παραχθεί σε εσωτερικούς ή εξωτερικούς χώρους

Κάθε χρόνο πέντε εκατομμύρια θάνατοι παγκοσμίως οφείλονται σε έλλειψη φυσικής δραστηριότητας, αφού τα μη δραστήρια άτομα παρουσιάζουν 20-30% μεγαλύτερο κίνδυνο θανάτου από οποιοδήποτε νόσημα, αναφέρει η Ελληνική Πνευμονολογική Εταιρία (ΕΠΕ) με αφορμή την Παγκόσμια Ημέρα Φυσικής Δραστηριότητας (6 Απριλίου).
Παρά το γεγονός ότι ο ΠΟΥ έχει ορίσει ελάχιστα επίπεδα φυσικής δραστηριότητας με βάση την ηλικία, τουλάχιστον 1 στους 4 ενήλικες παγκοσμίως δεν τα τηρεί.
Η φυσική δραστηριότητα αναφέρεται σε κάθε μορφή κίνησης που μπορεί να παραχθεί σε εσωτερικούς ή εξωτερικούς χώρους, κατά την ενασχόληση στο σπίτι, στην εργασία ή στον ελεύθερο χρόνο του ατόμου και διακρίνεται σε χαμηλής, μέτριας και υψηλής έντασης.
Τα οφέλη της φυσικής δραστηριότητας και ιδιαίτερα όταν αυτή είναι συστηματική (π.χ. βάδιση, ποδηλασία, ενασχόληση με αθλήματα) είναι

πολυάριθμα και περιλαμβάνουν τη βελτίωση της κατάστασης του καρδιοαναπνευστικού και μυοσκελετικού συστήματος, τη βελτίωση της λειτουργικής κατάστασης του ατόμου και τον έλεγχο του σωματικού βάρους.

Ευθύνεται και η Covid για την έλλειψη άσκησης

Σύμφωνα με την ΕΠΕ, η έλλειψη φυσικής δραστηριότητας είναι ακόμα πιο έντονη μεταξύ των ασθενών με χρόνια αναπνευστικά νοσήματα, καθώς η δύσπνοια, η μυϊκή αδυναμία και η κατάθλιψη περιορίζουν συχνά τον ασθενή στο σπίτι.
Το τελευταίο έτος, η πανδημία της COVID-19 και τα αναγκαία μέτρα περιορισμού (lockdown) που επιβλήθηκαν για τον έλεγχο της μετάδοσης του ιού, οδήγησαν σε ακόμα μεγαλύτερο περιορισμό της σωματικής δραστηριότητας, ιδιαίτερα μεταξύ των ευπαθών ομάδων, όπως είναι οι ασθενείς με χρόνιες πνευμονοπάθειες, με δυσμενείς βραχυπρόθεσμες και μακροπρόθεσμες επιπτώσεις στην υγεία τους, αναφέρει η ΕΠΕ.
Υπογραμμίζει ότι η φυσική δραστηριότητα, ακόμα και κάτω από αυτές τις ιδιαίτερες συνθήκες είναι αναγκαία.
Φυσικά, προσθέτει, όταν αυτή συνδυάζεται με θεραπευτική άσκηση, δηλαδή με εξατομικευμένη, δομημένη και επαναλαμβανόμενη σωματική δραστηριότητα, όπως αυτή που προσφέρει ομάδα εξειδικευμένων επαγγελματιών υγείας στα πλαίσια της πνευμονικής αποκατάστασης, τα αποτελέσματα είναι πολλαπλάσια, με μείωση της συμπτωματολογίας και των παροξύνσεων της νόσου, ελάττωση των ημερών ασθένειας, ενίσχυση της ικανότητας αυτοεξυπηρέτησης και τελικά βελτίωση της ποιότητας ζωής.
Όπως αναφέρει η ΕΠΕ, στις περισσότερες ευρωπαϊκές χώρες τα προγράμματα πνευμονικής αποκατάστασης έχουν ενταχθεί στο δημόσιο σύστημα υγείας και είναι αναπόσπαστο κομμάτι της θεραπευτικής αντιμετώπισης των ασθενών.
"Δυστυχώς στην Ελλάδα λειτουργούν σε ορισμένα μόνο δημόσια ιδρύματα και δεν αποζημιώνονται, με αποτέλεσμα να είναι διαθέσιμα σε περιορισμένο μόνο αριθμό ασθενών. Επομένως τώρα, εξαιτίας των αρνητικών επιπτώσεων της πανδημίας, η ενίσχυση αυτών των

προγραμμάτων είναι περισσότερο αναγκαία από ποτέ", καταλήγει η Επιστημονική Ομάδα «Φυσιολογία & Παθοφυσιολογία του Αναπνευστικού Συστήματος-Πνευμονική Κυκλοφορία-Αποκατάσταση» της ΕΠΕ.

www.bankingnews.gr

ΗΜΕΡΗΣΙΑ

ΠΟΥ: Σε έλλειψη φυσικής δραστηριότητας οφείλονται ετησίως 5 εκατ. θάνατοι

Σύμφωνα με τον ΠΟΥ, τα επίπεδα φυσικής δραστηριότητας δεν τηρώνται από 1 στους 4 ενήλικες παγκοσμίως

Πηγή: goodstock.photos

Κάθε χρόνο πέντε εκατομμύρια θάνατοι παγκοσμίως οφείλονται σε **έλλειψη φυσικής δραστηριότητας,** αφού τα μη δραστήρια άτομα παρουσιάζουν 20-30% μεγαλύτερο κίνδυνο θανάτου από οποιοδήποτε νόσημα, αναφέρει η Ελληνική Πνευμονολογική Εταιρία (ΕΠΕ) με αφορμή την αυριανή Παγκόσμια Ημέρα Φυσικής Δραστηριότητας. Παρά το γεγονός ότι ο **ΠΟΥ** έχει ορίσει ελάχιστα επίπεδα φυσικής δραστηριότητας με βάση την ηλικία, τουλάχιστον 1 στους 4 ενήλικες παγκοσμίως δεν τα τηρεί.

Η φυσική δραστηριότητα αναφέρεται σε κάθε μορφή κίνησης που μπορεί να παραχθεί σε εσωτερικούς ή εξωτερικούς χώρους, κατά την ενασχόληση στο σπίτι, στην εργασία

ή στον ελεύθερο χρόνο του ατόμου και διακρίνεται σε χαμηλής, μέτριας και υψηλής έντασης. Τα οφέλη της φυσικής δραστηριότητας και ιδιαίτερα όταν αυτή είναι συστηματική (π.χ. βάδιση, ποδηλασία, ενασχόληση με αθλήματα) είναι πολυάριθμα και περιλαμβάνουν τη βελτίωση της κατάστασης του καρδιοαναπνευστικού και μυοσκελετικού συστήματος, τη βελτίωση της λειτουργικής κατάστασης του ατόμου και τον έλεγχο του σωματικού βάρους.

Σύμφωνα με την ΕΠΕ, η έλλειψη φυσικής δραστηριότητας είναι ακόμα πιο έντονη μεταξύ των ασθενών με χρόνια αναπνευστικά νοσήματα, καθώς η δύσπνοια, η μυϊκή αδυναμία και η κατάθλιψη περιορίζουν συχνά τον ασθενή στο σπίτι. Το τελευταίο έτος, η πανδημία της **COVID-19** και τα αναγκαία **μέτρα περιορισμού** που επιβλήθηκαν για τον έλεγχο της μετάδοσης του ιού, οδήγησαν σε ακόμα μεγαλύτερο περιορισμό της σωματικής δραστηριότητας, ιδιαίτερα μεταξύ των **ευπαθών ομάδων**, όπως είναι οι ασθενείς με χρόνιες πνευμονοπάθειες, με δυσμενείς βραχυπρόθεσμες και μακροπρόθεσμες επιπτώσεις στην υγεία τους, αναφέρει η ΕΠΕ.
Υπογραμμίζει δε, ότι η φυσική δραστηριότητα, ακόμα και κάτω από αυτές τις ιδιαίτερες συνθήκες είναι αναγκαία. Φυσικά, προσθέτει, όταν αυτή συνδυάζεται με θεραπευτική άσκηση, δηλαδή με εξατομικευμένη, δομημένη και επαναλαμβανόμενη σωματική δραστηριότητα, όπως αυτή που προσφέρει ομάδα εξειδικευμένων επαγγελματιών υγείας στα πλαίσια της πνευμονικής αποκατάστασης, τα αποτελέσματα είναι πολλαπλάσια, με μείωση της συμπτωματολογίας και των παροξύνσεων της νόσου, ελάττωση των ημερών ασθένειας, ενίσχυση της ικανότητας αυτοεξυπηρέτησης και τελικά βελτίωση της ποιότητας ζωής.

Οπως αναφέρει η ΕΠΕ, στις περισσότερες ευρωπαϊκές χώρες τα προγράμματα πνευμονικής αποκατάστασης έχουν ενταχθεί στο δημόσιο σύστημα υγείας και είναι αναπόσπαστο κομμάτι της θεραπευτικής αντιμετώπισης των ασθενών. «Δυστυχώς στην Ελλάδα λειτουργούν σε ορισμένα μόνο δημόσια ιδρύματα και δεν αποζημιώνονται, με αποτέλεσμα να είναι διαθέσιμα σε περιορισμένο μόνο αριθμό ασθενών. Επομένως τώρα, εξαιτίας των αρνητικών επιπτώσεων της πανδημίας, η ενίσχυση αυτών των προγραμμάτων είναι περισσότερο αναγκαία από ποτέ», καταλήγει η Επιστημονική Ομάδα «Φυσιολογία & Παθοφυσιολογία του Αναπνευστικού Συστήματος-Πνευμονική Κυκλοφορία-Αποκατάσταση» της ΕΠΕ.

Με πληροφορίες από ΑΠΕ-ΜΠΕ

FlashNews.gr
Οι e-ιδήσεις στην Κρήτη την ώρα που συμβαίνουν!

Αυτή είναι η αιτία για το θάνατο 5 εκατομμυρίων ανθρώπων κάθε χρόνο

Κάθε χρόνο, πέντε εκατομμύρια θάνατοι παγκοσμίως οφείλονται σε έλλειψη φυσικής δραστηριότητας, αφού τα μη δραστήρια άτομα παρουσιάζουν 20-30% μεγαλύτερο κίνδυνο θανάτου από οποιοδήποτε νόσημα, αναφέρει η Ελληνική Πνευμονολογική Εταιρεία (ΕΠΕ), με αφορμή την Παγκόσμια Ημέρα Φυσικής Δραστηριότητας (6 Απριλίου).

Παρά το γεγονός ότι ο Παγκόσμιος Οργανισμός Υγείας (ΠΟΥ) έχει ορίσει ελάχιστα επίπεδα φυσικής δραστηριότητας με βάση την ηλικία, τουλάχιστον ένας στους 4 ενήλικες παγκοσμίως δεν τα τηρεί.

Η φυσική δραστηριότητα αναφέρεται σε κάθε μορφή κίνησης, που μπορεί να παραχθεί σε εσωτερικούς ή εξωτερικούς χώρους, κατά την ενασχόληση στο σπίτι, στην εργασία ή στον ελεύθερο χρόνο του ατόμου και διακρίνεται σε χαμηλής, μέτριας και υψηλής έντασης.

Τα οφέλη της φυσικής δραστηριότητας και ιδιαίτερα όταν αυτή είναι συστηματική (π.χ. βάδιση, ποδηλασία, ενασχόληση με αθλήματα) είναι πολυάριθμα και περιλαμβάνουν τη βελτίωση της κατάστασης του καρδιοαναπνευστικού και μυοσκελετικού συστήματος, τη βελτίωση της λειτουργικής κατάστασης του ατόμου και τον έλεγχο του σωματικού βάρους.

Σύμφωνα με την ΕΠΕ, η έλλειψη φυσικής δραστηριότητας είναι ακόμα πιο έντονη μεταξύ των ασθενών με χρόνια αναπνευστικά νοσήματα, καθώς η δύσπνοια, η μυϊκή αδυναμία και η κατάθλιψη περιορίζουν συχνά τον ασθενή στο σπίτι.

Το τελευταίο έτος, η πανδημία του νέου κοροναϊού και τα αναγκαία μέτρα περιορισμού (lockdown) που επιβλήθηκαν για τον έλεγχο της μετάδοσης του ιού, οδήγησαν σε ακόμα μεγαλύτερο περιορισμό της σωματικής δραστηριότητας, ιδιαίτερα μεταξύ των ευπαθών ομάδων, όπως είναι οι ασθενείς με χρόνιες πνευμονοπάθειες, με δυσμενείς βραχυπρόθεσμες και μακροπρόθεσμες επιπτώσεις στην υγεία τους, αναφέρει η ΕΠΕ.

Υπογραμμίζει ότι η φυσική δραστηριότητα, ακόμα και κάτω από αυτές τις ιδιαίτερες συνθήκες είναι αναγκαία. Φυσικά, προσθέτει, όταν αυτή συνδυάζεται με θεραπευτική άσκηση, δηλαδή με εξατομικευμένη, δομημένη και επαναλαμβανόμενη σωματική δραστηριότητα, όπως αυτή που προσφέρει ομάδα εξειδικευμένων επαγγελματιών υγείας στο πλαίσιο της πνευμονικής αποκατάστασης, τα αποτελέσματα της οποίας είναι πολλαπλάσια, με μείωση της συμπτωματολογίας και των παροξύνσεων της νόσου, ελάττωση των ημερών ασθένειας, ενίσχυση της ικανότητας αυτοεξυπηρέτησης και τελικά βελτίωση της ποιότητας ζωής.

Όπως αναφέρει η ΕΠΕ, στις περισσότερες ευρωπαϊκές χώρες, τα προγράμματα πνευμονικής αποκατάστασης έχουν ενταχθεί στο δημόσιο σύστημα υγείας και είναι αναπόσπαστο κομμάτι της θεραπευτικής αντιμετώπισης των ασθενών.

«Δυστυχώς, στην Ελλάδα, λειτουργούν σε ορισμένα μόνο δημόσια ιδρύματα και δεν αποζημιώνονται, με αποτέλεσμα να είναι διαθέσιμα μόνο σε περιορισμένο αριθμό ασθενών. Επομένως, τώρα, εξαιτίας των αρνητικών επιπτώσεων της πανδημίας, η ενίσχυση αυτών των προγραμμάτων είναι περισσότερο αναγκαία από ποτέ», καταλήγει η Επιστημονική Ομάδα «Φυσιολογία & Παθοφυσιολογία του Αναπνευστικού Συστήματος-Πνευμονική Κυκλοφορία-Αποκατάσταση» της ΕΠΕ.

Πηγή: **in.gr**

Το 2002 ο Παγκόσμιος Οργανισμός Υγείας (ΠΟΥ) όρισε την 6η Απριλίου ως παγκόσμια ημέρα φυσικής δραστηριότητας. Υπολογίζεται ότι κάθε χρόνο, 5 εκατομμύρια θάνατοι παγκοσμίως οφείλονται σε έλλειψη φυσικής δραστηριότητας, αφού τα μη δραστήρια άτομα παρουσιάζουν 20-30% μεγαλύτερο κίνδυνο θανάτου από οποιοδήποτε νόσημα. Η φυσική δραστηριότητα αναφέρεται σε κάθε μορφή κίνησης που μπορεί να παραχθεί σε εσωτερικούς ή εξωτερικούς χώρους, κατά την ενασχόληση στο σπίτι, στην εργασία ή στον ελεύθερο χρόνο του ατόμου και διακρίνεται σε χαμηλής, μέτριας και υψηλής έντασης. Τα οφέλη της φυσικής δραστηριότητας και ιδιαίτερα όταν αυτή είναι συστηματική (π.χ. βάδιση, ποδηλασία, ενασχόληση με αθλήματα) είναι πολυάριθμα και περιλαμβάνουν την βελτίωση της κατάστασης του καρδιοαναπνευστικού και μυοσκελετικού συστήματος, την βελτίωση της λειτουργικής κατάστασης του ατόμου και τον έλεγχο του σωματικού βάρους. Παρά το γεγονός ότι ο ΠΟΥ έχει ορίσει ελάχιστα επίπεδα φυσικής δραστηριότητας με βάση την ηλικία, τουλάχιστον 1 στους 4 ενήλικες παγκοσμίως δεν τα τηρεί.

Η έλλειψη φυσικής δραστηριότητας είναι ακόμα πιο έντονη μεταξύ των ασθενών με χρόνια αναπνευστικά νοσήματα, καθώς η δύσπνοια, η μυϊκή αδυναμία και η κατάθλιψη περιορίζουν συχνά τον ασθενή στο σπίτι, οδηγώντας σε έναν φαύλο κύκλο κακής φυσικής κατάστασης, μειωμένης λειτουργικότητας και επίτασης των συμπτωμάτων του.Το τελευταίο έτος, η Πανδημία της COVID-19 και τα αναγκαία μέτρα περιορισμού (lockdown) που επιβλήθηκαν για τον έλεγχο της μετάδοσης του ιού, οδήγησαν σε ακόμα μεγαλύτερο περιορισμό της σωματικής δραστηριότητας, ιδιαίτερα μεταξύ των ευπαθών ομάδων, όπως είναι οι ασθενείς με χρόνιες πνευμονοπάθειες, με δυσμενείς βραχυπρόθεσμες και μακροπρόθεσμες επιπτώσεις στην υγεία τους.

Ωστόσο η φυσική δραστηριότητα, ακόμα και κάτω από αυτές τις ιδιαίτερες συνθήκες είναι αναγκαία. Φυσικά, όταν αυτή συνδυάζεται με θεραπευτική άσκηση, δηλαδή με εξατομικευμένη, δομημένη και επαναλαμβανόμενη σωματική δραστηριότητα, όπως αυτή πουπροσφέρει ομάδα εξειδικευμένων επαγγελματιών υγείας στα πλαίσια της πνευμονικής αποκατάστασης, τα αποτελέσματα είναι πολλαπλάσια, με μείωση της συμπτωματολογίας και των παροξύνσεων της νόσου, ελάττωση των ημερών ασθένειας, ενίσχυση της ικανότητας αυτοεξυπηρέτησης και τελικά βελτίωση της ποιότητας ζωής.

Στις περισσότερες ευρωπαϊκές χώρες τα προγράμματα πνευμονικής αποκατάστασης έχουν ενταχθεί στο δημόσιο σύστημα υγείας και είναι αναπόσπαστο κομμάτι της θεραπευτικής αντιμετώπισης των ασθενών. Δυστυχώς στην Ελλάδα λειτουργούν σε ορισμένα μόνο δημόσια ιδρύματα και δεν αποζημιώνονται, με αποτέλεσμα να είναι διαθέσιμα σε περιορισμένο μόνο αριθμό ασθενών. Επομένως τώρα, εξαιτίας των αρνητικών επιπτώσεων της πανδημίας, η ενίσχυση αυτών των προγραμμάτων είναι περισσότερο αναγκαία από ποτέ.

Πηγές: Συντονίστριες της Επιστημονικής Ομάδας «Φυσιολογία &Παθοφυσιολογία του Αναπνευστικού Συστήματος-Πνευμονική Κυκλοφορία-Αποκατάσταση» της ΕΠΕ Μητρούσκα Ιωάννα και Μπούτου Αφροδίτη Συντονίστρια εκ μέρους του ΔΣ της ΕΠΕ: Ροβίνα Νικολέτα

ΜΑΚΕΔΟΝΙΑ

Πέντε εκατομμύρια θάνατοι ετησίως λόγω έλλειψης φυσικής δραστηριότητας

Η πανδημία και τα αναγκαία μέτρα περιορισμού που επιβλήθηκαν, οδήγησαν σε ακόμα μεγαλύτερο περιορισμό της σωματικής δραστηριότητας, ιδιαίτερα μεταξύ των ευπαθών ομάδων

05/04/2021 22:01 0

Κάθε χρόνο πέντε εκατομμύρια θάνατοι παγκοσμίως οφείλονται σε έλλειψη φυσικής δραστηριότητας, αφού τα μη δραστήρια άτομα παρουσιάζουν 20-30% μεγαλύτερο κίνδυνο θανάτου από οποιοδήποτε νόσημα, αναφέρει η Ελληνική Πνευμονολογική Εταιρία (ΕΠΕ) με αφορμή την Παγκόσμια Ημέρα Φυσικής Δραστηριότητας (6 Απριλίου). Παρά το γεγονός ότι ο ΠΟΥ έχει ορίσει ελάχιστα επίπεδα φυσικής

δραστηριότητας με βάση την ηλικία, τουλάχιστον 1 στους 4 ενήλικες παγκοσμίως δεν τα τηρεί.

Η φυσική δραστηριότητα αναφέρεται σε κάθε μορφή κίνησης που μπορεί να παραχθεί σε εσωτερικούς ή εξωτερικούς χώρους, κατά την ενασχόληση στο σπίτι, στην εργασία ή στον ελεύθερο χρόνο του ατόμου και διακρίνεται σε χαμηλής, μέτριας και υψηλής έντασης. Τα οφέλη της φυσικής δραστηριότητας και ιδιαίτερα όταν αυτή είναι συστηματική (π.χ. βάδιση, ποδηλασία, ενασχόληση με αθλήματα) είναι πολυάριθμα και περιλαμβάνουν τη βελτίωση της κατάστασης του καρδιοαναπνευστικού και μυοσκελετικού συστήματος, τη βελτίωση της λειτουργικής κατάστασης του ατόμου και τον έλεγχο του σωματικού βάρους.

Σύμφωνα με την ΕΠΕ, η έλλειψη φυσικής δραστηριότητας είναι ακόμα πιο έντονη μεταξύ των ασθενών με χρόνια αναπνευστικά νοσήματα, καθώς η δύσπνοια, η μυϊκή αδυναμία και η κατάθλιψη περιορίζουν συχνά τον ασθενή στο σπίτι. Το τελευταίο έτος, η πανδημία της COVID-19 και τα αναγκαία μέτρα περιορισμού (lockdown) που επιβλήθηκαν για τον έλεγχο της μετάδοσης του ιού, οδήγησαν σε ακόμα μεγαλύτερο περιορισμό της σωματικής δραστηριότητας, ιδιαίτερα μεταξύ των ευπαθών ομάδων, όπως είναι οι ασθενείς με χρόνιες πνευμονοπάθειες, με δυσμενείς βραχυπρόθεσμες και μακροπρόθεσμες επιπτώσεις στην υγεία τους, αναφέρει η ΕΠΕ. Υπογραμμίζει ότι η φυσική δραστηριότητα, ακόμα και κάτω από αυτές τις ιδιαίτερες συνθήκες είναι αναγκαία. Φυσικά, προσθέτει, όταν αυτή συνδυάζεται με θεραπευτική άσκηση, δηλαδή με εξατομικευμένη, δομημένη και επαναλαμβανόμενη σωματική δραστηριότητα, όπως αυτή που προσφέρει ομάδα εξειδικευμένων επαγγελματιών υγείας στα πλαίσια της πνευμονικής αποκατάστασης, τα αποτελέσματα είναι πολλαπλάσια, με μείωση της συμπτωματολογίας και των παροξύνσεων της νόσου, ελάττωση των ημερών ασθένειας, ενίσχυση της ικανότητας αυτοεξυπηρέτησης και τελικά βελτίωση της ποιότητας ζωής.

Οπως αναφέρει η ΕΠΕ, στις περισσότερες ευρωπαϊκές χώρες τα προγράμματα πνευμονικής αποκατάστασης έχουν ενταχθεί στο δημόσιο σύστημα υγείας και είναι αναπόσπαστο κομμάτι της θεραπευτικής αντιμετώπισης των ασθενών. "Δυστυχώς στην Ελλάδα λειτουργούν σε ορισμένα μόνο δημόσια ιδρύματα και δεν αποζημιώνονται, με αποτέλεσμα να είναι διαθέσιμα σε περιορισμένο μόνο αριθμό ασθενών.

Επομένως τώρα, εξαιτίας των αρνητικών επιπτώσεων της πανδημίας, η ενίσχυση αυτών των προγραμμάτων είναι περισσότερο αναγκαία από ποτέ", καταλήγει η Επιστημονική Ομάδα «Φυσιολογία & Παθοφυσιολογία του Αναπνευστικού Συστήματος-Πνευμονική Κυκλοφορία-Αποκατάσταση» της ΕΠΕ.

LAMIAREPORT
No1 Portal στη Στερεά

Πέντε εκατομμύρια θάνατοι ετησίως οφείλονται σε έλλειψη φυσικής δραστηριότητας

Υπολογίζεται ότι κάθε χρόνο, πέντε εκατομμύρια θάνατοι παγκοσμίως οφείλονται σε έλλειψη φυσικής δραστηριότητας, αφού τα μη δραστήρια άτομα παρουσιάζουν 20-30% μεγαλύτερο κίνδυνο θανάτου από οποιοδήποτε νόσημα.

Στο πλαίσιο της Παγκόσμιας Ημέρας Φυσικής Δραστηριότητας (6/4), η **Ελληνική Πνευμονολογική Εταιρεία, (ΕΠΕ)** υπογραμμίζει ότι τα οφέλη της φυσικής δραστηριότητας και ιδιαίτερα όταν αυτή είναι συστηματική (π.χ. Βάδιση, ποδηλασία, ενασχόληση με αθλήματα) είναι πολυάριθμα και περιλαμβάνουν την βελτίωση της κατάστασης του καρδιοαναπνευστικού και μυοσκελετικού

συστήματος, την βελτίωση της λειτουργικής κατάστασης του ατόμου και τον έλεγχο του σωματικού βάρους.

Παρά το γεγονός ότι ο ΠΟΥ έχει ορίσει ελάχιστα επίπεδα φυσικής δραστηριότητας με βάση την ηλικία, τουλάχιστον 1 στους 4 ενήλικες παγκοσμίως δεν τα τηρεί.

Η έλλειψη φυσικής δραστηριότητας είναι ακόμα πιο έντονη μεταξύ των ασθενών με χρόνια αναπνευστικά νοσήματα, καθώς η δύσπνοια, η μυϊκή αδυναμία και η κατάθλιψη περιορίζουν συχνά τον ασθενή στο σπίτι, οδηγώντας σε έναν φαύλο κύκλο κακής φυσικής κατάστασης, μειωμένης λειτουργικότητας και επίτασης των συμπτωμάτων του.

Η καραντίνα περιόρισε τη φυσική δραστηριότητα

Η πανδημία της COVID-19 και τα αναγκαία μέτρα περιορισμού (lockdown) που επιβλήθηκαν για τον έλεγχο της μετάδοσης του ιού, οδήγησαν σε ακόμα μεγαλύτερο περιορισμό της σωματικής δραστηριότητας, ιδιαίτερα μεταξύ των ευπαθών ομάδων, όπως είναι οι ασθενείς με χρόνιες πνευμονοπάθειες, με δυσμενείς βραχυπρόθεσμες και μακροπρόθεσμες επιπτώσεις στην υγεία τους.

Ωστόσο η φυσική δραστηριότητα, ακόμα και κάτω από αυτές τις ιδιαίτερες συνθήκες είναι αναγκαία. Φυσικά, όταν αυτή συνδυάζεται με θεραπευτική άσκηση, δηλαδή με εξατομικευμένη, δομημένη και επαναλαμβανόμενη σωματική δραστηριότητα, όπως αυτή που προσφέρει ομάδα εξειδικευμένων επαγγελματιών υγείας στα πλαίσια της πνευμονικής αποκατάστασης, τα αποτελέσματα είναι πολλαπλάσια, με μείωση της συμπτωματολογίας και των παροξύνσεων της νόσου, ελάττωση των ημερών ασθένειας, ενίσχυση της ικανότητας αυτοεξυπηρέτησης και τελικά βελτίωση της ποιότητας ζωής.

Αναγκαία η ενίσχυση προγραμμάτων πνευμονικής αποκατάστασης

Στις περισσότερες ευρωπαϊκές χώρες τα προγράμματα πνευμονικής αποκατάστασης έχουν ενταχθεί στο δημόσιο σύστημα υγείας και είναι αναπόσπαστο κομμάτι της θεραπευτικής αντιμετώπισης των ασθενών.

Δυστυχώς στην Ελλάδα, τονίζει η ΕΠΕ, λειτουργούν σε ορισμένα μόνο δημόσια ιδρύματα και δεν αποζημιώνονται, με αποτέλεσμα να είναι διαθέσιμα σε περιορισμένο μόνο αριθμό ασθενών. Επομένως τώρα, εξαιτίας των αρνητικών επιπτώσεων της πανδημίας, η ενίσχυση αυτών των προγραμμάτων είναι περισσότερο αναγκαία από ποτέ.

Συντονίστριες της Επιστημονικής Ομάδας «Φυσιολογία & Παθοφυσιολογία του Αναπνευστικού Συστήματος-Πνευμονική Κυκλοφορία-Αποκατάσταση» της ΕΠΕ είναι οι: **Μητρούσκα Ιωάννα** και **Μπούτου Αφροδίτη.**

Συντονίστρια εκ μέρους του ΔΣ της ΕΠΕ, η **Ροβίνα Νικολέτα**

the COLLER

Η έλλειψη άσκησης προκαλεί πέντε εκατομμύρια θανάτους κάθε χρόνο σε όλο τον κόσμο

05/04/2021 | 22:16

Συντακτική Ομάδα

Κάθε χρόνο πέντε εκατομμύρια θάνατοι παγκοσμίως οφείλονται σε έλλειψη φυσικής δραστηριότητας, αφού τα μη δραστήρια άτομα παρουσιάζουν 20%-30% μεγαλύτερο κίνδυνο θανάτου από οποιοδήποτε νόσημα.

Αυτό αναφέρει η Ελληνική Πνευμονολογική Εταιρία (ΕΠΕ) με αφορμή την Παγκόσμια Ημέρα Φυσικής Δραστηριότητας (6 Απριλίου).

Παρά το γεγονός ότι ο ΠΟΥ έχει ορίσει ελάχιστα επίπεδα φυσικής δραστηριότητας με βάση την ηλικία, τουλάχιστον 1 στους 4 ενηλίκους παγκοσμίως δεν τα τηρεί. Η φυσική δραστηριότητα αναφέρεται σε κάθε μορφή κίνησης που μπορεί να παραχθεί σε εσωτερικούς ή εξωτερικούς χώρους, κατά την ενασχόληση στο σπίτι, στην εργασία ή στον ελεύθερο χρόνο του ατόμου και διακρίνεται σε χαμηλής, μέτριας και υψηλής έντασης. Τα οφέλη της φυσικής δραστηριότητας και ιδιαίτερα όταν αυτή είναι συστηματική (π.χ. βάδιση, ποδηλασία, ενασχόληση με αθλήματα) είναι πολυάριθμα και περιλαμβάνουν τη βελτίωση της κατάστασης του καρδιοαναπνευστικού και μυοσκελετικού συστήματος, τη βελτίωση της λειτουργικής κατάστασης του ατόμου και τον έλεγχο του σωματικού βάρους, όπως αναφέρει το ΑΠΕ-ΜΠΕ.

Αναγκαία η φυσική δραστηριότητα την περίοδο της πανδημίας

Σύμφωνα με την ΕΠΕ, η έλλειψη φυσικής δραστηριότητας είναι ακόμα πιο έντονη μεταξύ των ασθενών με χρόνια αναπνευστικά νοσήματα, καθώς η δύσπνοια, η μυϊκή αδυναμία και η κατάθλιψη περιορίζουν συχνά τον ασθενή στο σπίτι.

Το τελευταίο έτος, η πανδημία της COVID-19 και τα αναγκαία μέτρα περιορισμού (lockdown) που επιβλήθηκαν για τον έλεγχο της μετάδοσης του ιού οδήγησαν σε ακόμα μεγαλύτερο περιορισμό της σωματικής δραστηριότητας, ιδιαίτερα μεταξύ των ευπαθών ομάδων, όπως είναι οι ασθενείς με χρόνιες πνευμονοπάθειες, με δυσμενείς βραχυπρόθεσμες και μακροπρόθεσμες επιπτώσεις στην υγεία τους, αναφέρει η ΕΠΕ. Υπογραμμίζει ότι η φυσική δραστηριότητα, ακόμα και κάτω από αυτές τις ιδιαίτερες συνθήκες είναι αναγκαία. Φυσικά, προσθέτει, όταν αυτή συνδυάζεται με θεραπευτική άσκηση, δηλαδή με εξατομικευμένη, δομημένη και επαναλαμβανόμενη σωματική δραστηριότητα, όπως αυτή που προσφέρει ομάδα εξειδικευμένων επαγγελματιών υγείας στο πλαίσιο της πνευμονικής αποκατάστασης, τα αποτελέσματα είναι πολλαπλάσια, με μείωση της συμπτωματολογίας και των παροξύνσεων της νόσου, ελάττωση των ημερών ασθένειας, ενίσχυση της ικανότητας αυτοεξυπηρέτησης και τελικά βελτίωση της ποιότητας ζωής.

Οπως αναφέρει η ΕΠΕ, στις περισσότερες ευρωπαϊκές χώρες τα προγράμματα πνευμονικής αποκατάστασης έχουν ενταχθεί στο δημόσιο σύστημα υγείας και είναι αναπόσπαστο κομμάτι της θεραπευτικής αντιμετώπισης των ασθενών. «Δυστυχώς, στην Ελλάδα λειτουργούν σε

ορισμένα μόνο δημόσια ιδρύματα και δεν αποζημιώνονται, με αποτέλεσμα να είναι διαθέσιμα σε περιορισμένο μόνο αριθμό ασθενών. Επομένως τώρα, εξαιτίας των αρνητικών επιπτώσεων της πανδημίας, η ενίσχυση αυτών των προγραμμάτων είναι περισσότερο αναγκαία από ποτέ», καταλήγει η Επιστημονική Ομάδα «Φυσιολογία & Παθοφυσιολογία του Αναπνευστικού Συστήματος-Πνευμονική Κυκλοφορία-Αποκατάσταση» της ΕΠΕ.
Πηγή: iefimerida.gr – https://www.iefimerida.gr/kosmos/thanatoi-logo-elleipsis-fysikis-drastiriotitas

parallaxi

5 εκατ. θάνατοι ετησίως λόγω έλλειψης φυσικής δραστηριότητας

Κάθε χρόνο πέντε εκατομμύρια θάνατοι παγκοσμίως οφείλονται σε έλλειψη φυσικής δραστηριότητας, αφού τα μη δραστήρια άτομα παρουσιάζουν 20-30% μεγαλύτερο κίνδυνο θανάτου από οποιοδήποτε νόσημα, αναφέρει η Ελληνική Πνευμονολογική Εταιρία (ΕΠΕ) με αφορμή την Παγκόσμια Ημέρα Φυσικής Δραστηριότητας (6 Απριλίου). Παρά το γεγονός ότι ο ΠΟΥ έχει ορίσει ελάχιστα επίπεδα φυσικής δραστηριότητας με βάση την ηλικία, τουλάχιστον 1 στους 4 ενήλικες παγκοσμίως δεν τα τηρεί. Η φυσική δραστηριότητα αναφέρεται σε κάθε μορφή κίνησης που μπορεί να παραχθεί σε εσωτερικούς ή εξωτερικούς χώρους, κατά την ενασχόληση στο σπίτι, στην εργασία ή στον ελεύθερο χρόνο του ατόμου και διακρίνεται σε χαμηλής, μέτριας και υψηλής έντασης. Τα οφέλη της φυσικής δραστηριότητας και ιδιαίτερα όταν αυτή είναι συστηματική (π.χ. βάδιση, ποδηλασία, ενασχόληση με αθλήματα) είναι πολυάριθμα και περιλαμβάνουν τη βελτίωση της κατάστασης του καρδιοαναπνευστικού και μυοσκελετικού συστήματος, τη βελτίωση της λειτουργικής κατάστασης του ατόμου και τον έλεγχο του σωματικού βάρους. Σύμφωνα με την ΕΠΕ, η έλλειψη φυσικής δραστηριότητας είναι ακόμα πιο έντονη μεταξύ των ασθενών με χρόνια αναπνευστικά νοσήματα, καθώς η δύσπνοια, η μυϊκή αδυναμία και η κατάθλιψη περιορίζουν συχνά τον ασθενή στο σπίτι. Το τελευταίο έτος, η πανδημία της COVID-19 και τα αναγκαία μέτρα περιορισμού (lockdown) που επιβλήθηκαν για τον

έλεγχο της μετάδοσης του ιού, οδήγησαν σε ακόμα μεγαλύτερο περιορισμό της σωματικής δραστηριότητας, ιδιαίτερα μεταξύ των ευπαθών ομάδων, όπως είναι οι ασθενείς με χρόνιες πνευμονοπάθειες, με δυσμενείς βραχυπρόθεσμες και μακροπρόθεσμες επιπτώσεις στην υγεία τους, αναφέρει η ΕΠΕ. Υπογραμμίζει ότι η φυσική δραστηριότητα, ακόμα και κάτω από αυτές τις ιδιαίτερες συνθήκες είναι αναγκαία. Φυσικά, προσθέτει, όταν αυτή συνδυάζεται με θεραπευτική άσκηση, δηλαδή με εξατομικευμένη, δομημένη και επαναλαμβανόμενη σωματική δραστηριότητα, όπως αυτή που προσφέρει ομάδα εξειδικευμένων επαγγελματιών υγείας στα πλαίσια της πνευμονικής αποκατάστασης, τα αποτελέσματα είναι πολλαπλάσια, με μείωση της συμπτωματολογίας και των παροξύνσεων της νόσου, ελάττωση των ημερών ασθένειας, ενίσχυση της ικανότητας αυτοεξυπηρέτησης και τελικά βελτίωση της ποιότητας ζωής. Όπως αναφέρει η ΕΠΕ, στις περισσότερες ευρωπαϊκές χώρες τα προγράμματα πνευμονικής αποκατάστασης έχουν ενταχθεί στο δημόσιο σύστημα υγείας και είναι αναπόσπαστο κομμάτι της θεραπευτικής αντιμετώπισης των ασθενών. "Δυστυχώς στην Ελλάδα λειτουργούν σε ορισμένα μόνο δημόσια ιδρύματα και δεν αποζημιώνονται, με αποτέλεσμα να είναι διαθέσιμα σε περιορισμένο μόνο αριθμό ασθενών. Επομένως τώρα, εξαιτίας των αρνητικών επιπτώσεων της πανδημίας, η ενίσχυση αυτών των προγραμμάτων είναι περισσότερο αναγκαία από ποτέ", καταλήγει η Επιστημονική Ομάδα «Φυσιολογία & Παθοφυσιολογία του Αναπνευστικού Συστήματος-Πνευμονική Κυκλοφορία-Αποκατάσταση» της ΕΠΕ.

Σε έλλειψη φυσικής δραστηριότητας οφείλονται 5 εκατ. θάνατοι κάθε χρόνο παγκοσμίως

Κάθε χρόνο πέντε εκατομμύρια θάνατοι παγκοσμίως οφείλονται σε έλλειψη φυσικής δραστηριότητας, αφού τα μη δραστήρια άτομα παρουσιάζουν 20-30% μεγαλύτερο κίνδυνο θανάτου από οποιοδήποτε νόσημα, αναφέρει η Ελληνική Πνευμονολογική Εταιρία (ΕΠΕ) με αφορμή την Παγκόσμια Ημέρα Φυσικής Δραστηριότητας (6 Απριλίου).

athlisi.jpg

FacebookTwitter

Παρά το γεγονός ότι ο ΠΟΥ έχει ορίσει ελάχιστα επίπεδα φυσικής δραστηριότητας με βάση την ηλικία, τουλάχιστον 1 στους 4 ενήλικες παγκοσμίως δεν τα τηρεί.

Η φυσική δραστηριότητα αναφέρεται σε κάθε μορφή κίνησης που μπορεί να παραχθεί σε εσωτερικούς ή εξωτερικούς χώρους, κατά την ενασχόληση στο σπίτι, στην εργασία ή στον ελεύθερο χρόνο του ατόμου και διακρίνεται σε χαμηλής, μέτριας και υψηλής έντασης. Τα οφέλη της φυσικής δραστηριότητας και ιδιαίτερα όταν αυτή είναι συστηματική (π.χ. βάδιση, ποδηλασία, ενασχόληση με αθλήματα) είναι πολυάριθμα και περιλαμβάνουν τη βελτίωση της κατάστασης του καρδιοαναπνευστικού και μυοσκελετικού συστήματος, τη βελτίωση της λειτουργικής κατάστασης του ατόμου και τον έλεγχο του σωματικού βάρους.

Σύμφωνα με την ΕΠΕ, η έλλειψη φυσικής δραστηριότητας είναι ακόμα πιο έντονη μεταξύ των ασθενών με χρόνια αναπνευστικά νοσήματα, καθώς η δύσπνοια, η μυϊκή αδυναμία και η κατάθλιψη περιορίζουν συχνά τον ασθενή στο σπίτι. Το τελευταίο έτος, η πανδημία της COVID-19 και τα αναγκαία μέτρα περιορισμού (lockdown) που επιβλήθηκαν για τον έλεγχο της μετάδοσης του ιού, οδήγησαν σε ακόμα μεγαλύτερο περιορισμό της σωματικής δραστηριότητας, ιδιαίτερα μεταξύ των ευπαθών ομάδων, όπως είναι οι ασθενείς με χρόνιες πνευμονοπάθειες, με δυσμενείς βραχυπρόθεσμες και μακροπρόθεσμες επιπτώσεις στην υγεία τους, αναφέρει η ΕΠΕ. Υπογραμμίζει ότι η φυσική δραστηριότητα, ακόμα και κάτω από αυτές τις ιδιαίτερες συνθήκες είναι αναγκαία. Φυσικά, προσθέτει, όταν αυτή συνδυάζεται με θεραπευτική άσκηση, δηλαδή με εξατομικευμένη, δομημένη και επαναλαμβανόμενη σωματική δραστηριότητα, όπως αυτή που προσφέρει ομάδα εξειδικευμένων επαγγελματιών υγείας στα πλαίσια της πνευμονικής αποκατάστασης, τα αποτελέσματα είναι πολλαπλάσια, με μείωση της συμπτωματολογίας και των παροξύνσεων της νόσου, ελάττωση των ημερών ασθένειας, ενίσχυση της ικανότητας αυτοεξυπηρέτησης και τελικά βελτίωση της ποιότητας ζωής.

Οπως αναφέρει η ΕΠΕ, στις περισσότερες ευρωπαϊκές χώρες τα προγράμματα πνευμονικής αποκατάστασης έχουν ενταχθεί στο δημόσιο σύστημα υγείας και είναι αναπόσπαστο κομμάτι της θεραπευτικής αντιμετώπισης των ασθενών. "Δυστυχώς στην Ελλάδα λειτουργούν σε ορισμένα μόνο δημόσια ιδρύματα και δεν αποζημιώνονται, με αποτέλεσμα να είναι διαθέσιμα σε περιορισμένο μόνο αριθμό ασθενών. Επομένως τώρα, εξαιτίας των αρνητικών επιπτώσεων της πανδημίας, η ενίσχυση αυτών των προγραμμάτων είναι περισσότερο αναγκαία από ποτέ", καταλήγει η Επιστημονική Ομάδα «Φυσιολογία & Παθοφυσιολογία του Αναπνευστικού Συστήματος-Πνευμονική Κυκλοφορία-Αποκατάσταση» της ΕΠΕ.

ΑΠΕ-ΜΠΕ

Φυσική δραστηριότητα: Η απουσία της οδηγεί σε 5 εκατ. θανάτους τον χρόνο

newsdp | 05/04/2021 22:13

Κάθε χρόνο πέντε εκατομμύρια θάνατοι παγκοσμίως οφείλονται σε έλλειψη φυσικής δραστηριότητας, αφού τα μη δραστήρια άτομα παρουσιάζουν 20-30% μεγαλύτερο κίνδυνο θανάτου από οποιοδήποτε νόσημα, αναφέρει η Ελληνική Πνευμονολογική Εταιρία (ΕΠΕ) με αφορμή την Παγκόσμια Ημέρα Φυσικής Δραστηριότητας (6 Απριλίου). Παρά το γεγονός ότι ο ΠΟΥ έχει ορίσει ελάχιστα επίπεδα φυσικής δραστηριότητας με βάση την ηλικία, τουλάχιστον 1 στους 4 ενήλικες παγκοσμίως δεν τα τηρεί.

Η φυσική δραστηριότητα αναφέρεται σε κάθε μορφή κίνησης που μπορεί να παραχθεί σε εσωτερικούς ή εξωτερικούς χώρους, κατά την ενασχόληση στο

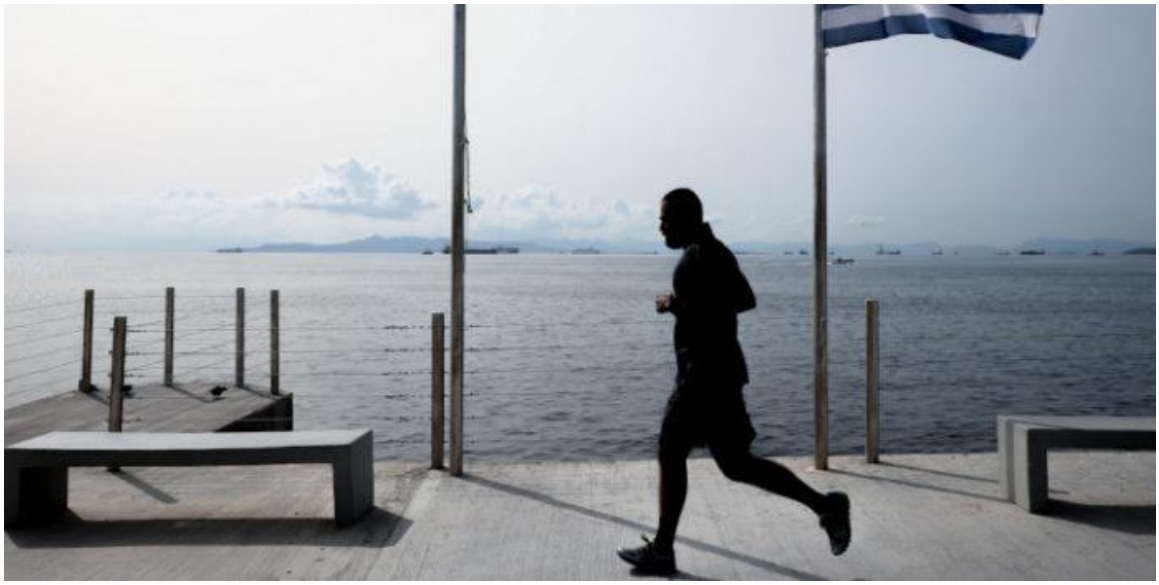
σπίτι, στην εργασία ή στον ελεύθερο χρόνο του ατόμου και διακρίνεται σε χαμηλής, μέτριας και υψηλής έντασης. Τα οφέλη της φυσικής δραστηριότητας και ιδιαίτερα όταν αυτή είναι συστηματική (π.χ. βάδιση, ποδηλασία, ενασχόληση με αθλήματα) είναι πολυάριθμα και περιλαμβάνουν τη βελτίωση της κατάστασης του καρδιοαναπνευστικού και μυοσκελετικού συστήματος, τη βελτίωση της λειτουργικής κατάστασης του ατόμου και τον έλεγχο του σωματικού βάρους.

Σύμφωνα με την ΕΠΕ, η έλλειψη φυσικής δραστηριότητας είναι ακόμα πιο έντονη μεταξύ των ασθενών με χρόνια αναπνευστικά νοσήματα, καθώς η δύσπνοια, η μυϊκή αδυναμία και η κατάθλιψη περιορίζουν συχνά τον ασθενή στο σπίτι. Το τελευταίο έτος, η πανδημία της COVID-19 και τα αναγκαία μέτρα περιορισμού (lockdown) που επιβλήθηκαν για τον έλεγχο της μετάδοσης του ιού, οδήγησαν σε ακόμα μεγαλύτερο περιορισμό της σωματικής δραστηριότητας, ιδιαίτερα μεταξύ των ευπαθών ομάδων, όπως είναι οι ασθενείς με χρόνιες πνευμονοπάθειες, με δυσμενείς βραχυπρόθεσμες και μακροπρόθεσμες επιπτώσεις στην υγεία τους, αναφέρει η ΕΠΕ. Υπογραμμίζει ότι η φυσική δραστηριότητα, ακόμα και κάτω από αυτές τις ιδιαίτερες συνθήκες είναι αναγκαία.

Φυσικά, προσθέτει, όταν αυτή συνδυάζεται με θεραπευτική άσκηση, δηλαδή με εξατομικευμένη, δομημένη και επαναλαμβανόμενη σωματική δραστηριότητα, όπως αυτή που προσφέρει ομάδα εξειδικευμένων επαγγελματιών υγείας στα πλαίσια της πνευμονικής αποκατάστασης, τα αποτελέσματα είναι πολλαπλάσια, με μείωση της συμπτωματολογίας και των παροξύνσεων της νόσου, ελάττωση των ημερών ασθένειας, ενίσχυση της ικανότητας αυτοεξυπηρέτησης και τελικά βελτίωση της ποιότητας ζωής.

CYCLADES24.GR

Η έλλειψη φυσικής δραστηριότητας οδηγεί σε 5 εκατ. θανάτους κάθε χρόνο



Η έλλειψη φυσικής δραστηριότητας οδηγεί σε 5 εκατ. θανάτους κάθε χρόνο

Οι αρνητικές συνέπειες της έλλειψη φυσικής δραστηριότητας, αποτυπώνονται με τον πιο τραγικό τρόπο αφού σε ετήσια βάση, πέντε εκατομμύρια θάνατοι παγκοσμίως οφείλονται σε έλλειψη φυσικής δραστηριότητας.

Τα μη δραστήρια άτομα παρουσιάζουν 20-30% μεγαλύτερο κίνδυνο θανάτου από οποιοδήποτε νόσημα, αναφέρει η **Ελληνική**

Πνευμονολογική Εταιρία (ΕΠΕ) με αφορμή την **Παγκόσμια Ημέρα Φυσικής Δραστηριότητας (6 Απριλίου)**. Παρά το γεγονός ότι ο ΠΟΥ έχει ορίσει ελάχιστα επίπεδα φυσικής δραστηριότητας με βάση την ηλικία, τουλάχιστον 1 στους 4 ενήλικες παγκοσμίως δεν τα τηρεί.

Η φυσική δραστηριότητα αναφέρεται σε κάθε μορφή κίνησης που μπορεί να παραχθεί σε εσωτερικούς ή εξωτερικούς χώρους, κατά την ενασχόληση στο σπίτι, στην εργασία ή στον ελεύθερο χρόνο του ατόμου και διακρίνεται σε χαμηλής, μέτριας και υψηλής έντασης.

Τα οφέλη της φυσικής δραστηριότητας και ιδιαίτερα όταν αυτή είναι συστηματική (π.χ. βάδιση, ποδηλασία, ενασχόληση με αθλήματα) είναι πολυάριθμα και περιλαμβάνουν τη **βελτίωση της κατάστασης του καρδιοαναπνευστικού και μυοσκελετικού συστήματος, τη βελτίωση της λειτουργικής κατάστασης του ατόμου και τον έλεγχο του σωματικού βάρους.**

Σύμφωνα με την ΕΠΕ, η έλλειψη φυσικής δραστηριότητας είναι ακόμα πιο έντονη μεταξύ των ασθενών με χρόνια αναπνευστικά νοσήματα, καθώς η δύσπνοια, η μυϊκή αδυναμία και η κατάθλιψη περιορίζουν συχνά τον ασθενή στο σπίτι.

Το τελευταίο έτος, η πανδημία της COVID-19 και τα αναγκαία μέτρα περιορισμού (lockdown) που επιβλήθηκαν για τον έλεγχο της μετάδοσης του ιού, οδήγησαν σε ακόμα μεγαλύτερο περιορισμό της σωματικής δραστηριότητας, **ιδιαίτερα μεταξύ των ευπαθών ομάδων, όπως είναι οι ασθενείς με χρόνιες πνευμονοπάθειες,** με δυσμενείς βραχυπρόθεσμες και μακροπρόθεσμες επιπτώσεις στην υγεία τους, αναφέρει η ΕΠΕ. **Υπογραμμίζει ότι η φυσική δραστηριότητα, ακόμα και κάτω από αυτές τις ιδιαίτερες συνθήκες είναι αναγκαία.**

Φυσικά, προσθέτει, όταν αυτή συνδυάζεται με **θεραπευτική άσκηση**, δηλαδή με εξατομικευμένη, δομημένη και επαναλαμβανόμενη σωματική δραστηριότητα, όπως αυτή που προσφέρει ομάδα εξειδικευμένων

επαγγελματιών υγείας στα πλαίσια της πνευμονικής αποκατάστασης, τα αποτελέσματα είναι πολλαπλάσια, με μείωση της συμπτωματολογίας και των παροξύνσεων της νόσου, ελάττωση των ημερών ασθένειας, ενίσχυση της ικανότητας αυτοεξυπηρέτησης και τελικά βελτίωση της ποιότητας ζωής.

Όπως αναφέρει η ΕΠΕ, στις περισσότερες ευρωπαϊκές χώρες τα προγράμματα πνευμονικής αποκατάστασης έχουν ενταχθεί στο δημόσιο σύστημα υγείας και είναι αναπόσπαστο κομμάτι της θεραπευτικής αντιμετώπισης των ασθενών. "Δυστυχώς στην Ελλάδα λειτουργούν σε ορισμένα μόνο δημόσια ιδρύματα και δεν αποζημιώνονται, με αποτέλεσμα να είναι διαθέσιμα σε περιορισμένο μόνο αριθμό ασθενών. Επομένως τώρα, εξαιτίας των αρνητικών επιπτώσεων της πανδημίας, η ενίσχυση αυτών των προγραμμάτων είναι περισσότερο αναγκαία από ποτέ", καταλήγει η Επιστημονική Ομάδα «Φυσιολογία & Παθοφυσιολογία του Αναπνευστικού Συστήματος-Πνευμονική Κυκλοφορία-Αποκατάσταση» της ΕΠΕ.

Πηγή: ΑΠΕ-ΜΠΕ

Πέντε εκατ. άνθρωποι πεθαίνουν ετησίως εξαιτίας της έλλειψης φυσικής δραστηριότητας

Η σπουδαιότητα της φυσικής δραστηριότητας είναι πιο εμφανής από ποτέ

Η έλλειψη φυσικής δραστηριότητας και η καθιστική ζωή είναι πολύ πιο βλαβερές απ' ό,τι θα φανταζόταν κανείς καθώς κάθε χρόνο σε όλον τον κόσμο φεύγουν από την ζωή πέντε εκατομμύρια άνθρωποι εξαιτίας τους.

Όπως αναφέρει η Ελληνική Πνευμονολογική Εταιρία (ΕΠΕ) με αφορμή την Παγκόσμια Ημέρα Φυσικής Δραστηριότητας (6 Απριλίου) τα μη δραστήρια άτομα παρουσιάζουν 20-30% μεγαλύτερο κίνδυνο θανάτου από οποιοδήποτε νόσημα. Παρά το γεγονός ότι ο ΠΟΥ έχει ορίσει ελάχιστα επίπεδα φυσικής δραστηριότητας με βάση την ηλικία, τουλάχιστον 1 στους 4 ενήλικες παγκοσμίως δεν τα τηρεί.

Η φυσική δραστηριότητα αναφέρεται σε κάθε μορφή κίνησης που μπορεί να παραχθεί σε εσωτερικούς ή εξωτερικούς χώρους, κατά την ενασχόληση στο σπίτι, στην εργασία ή στον ελεύθερο χρόνο του ατόμου και διακρίνεται σε χαμηλής, μέτριας και υψηλής έντασης. Τα οφέλη της φυσικής δραστηριότητας και ιδιαίτερα όταν αυτή είναι συστηματική (π.χ. βάδιση, ποδηλασία, ενασχόληση με αθλήματα) είναι πολυάριθμα και περιλαμβάνουν τη βελτίωση της κατάστασης του καρδιοαναπνευστικού και μυοσκελετικού συστήματος, τη βελτίωση της λειτουργικής κατάστασης του ατόμου και τον έλεγχο του σωματικού βάρους.

Σύμφωνα με την ΕΠΕ, η έλλειψη φυσικής δραστηριότητας είναι ακόμα πιο έντονη μεταξύ των ασθενών με χρόνια αναπνευστικά νοσήματα, καθώς η δύσπνοια, η μυϊκή αδυναμία και η κατάθλιψη περιορίζουν συχνά τον ασθενή στο σπίτι. Το τελευταίο έτος, η πανδημία της COVID-19 και τα αναγκαία μέτρα περιορισμού (lockdown) που επιβλήθηκαν για τον έλεγχο της μετάδοσης του ιού, οδήγησαν σε ακόμα μεγαλύτερο περιορισμό της σωματικής δραστηριότητας, ιδιαίτερα μεταξύ των ευπαθών ομάδων, όπως είναι οι ασθενείς με χρόνιες πνευμονοπάθειες, με δυσμενείς βραχυπρόθεσμες και μακροπρόθεσμες επιπτώσεις στην υγεία τους, αναφέρει η ΕΠΕ. Υπογραμμίζει ότι η φυσική δραστηριότητα, ακόμα και κάτω από αυτές τις ιδιαίτερες συνθήκες είναι αναγκαία.

Φυσικά, προσθέτει η ΕΠΕ, όταν αυτή συνδυάζεται με θεραπευτική άσκηση, δηλαδή με εξατομικευμένη, δομημένη και επαναλαμβανόμενη σωματική δραστηριότητα, όπως αυτή που προσφέρει ομάδα εξειδικευμένων επαγγελματιών υγείας στα πλαίσια της πνευμονικής αποκατάστασης, τα αποτελέσματα είναι πολλαπλάσια, με μείωση της συμπτωματολογίας και των παροξύνσεων της νόσου, ελάττωση των ημερών ασθένειας, ενίσχυση της ικανότητας αυτοεξυπηρέτησης και τελικά βελτίωση της ποιότητας ζωής.

Όπως αναφέρει η ΕΠΕ, στις περισσότερες ευρωπαϊκές χώρες τα προγράμματα πνευμονικής αποκατάστασης έχουν ενταχθεί στο δημόσιο σύστημα υγείας και είναι αναπόσπαστο κομμάτι της θεραπευτικής αντιμετώπισης των ασθενών. «Δυστυχώς στην Ελλάδα λειτουργούν σε ορισμένα μόνο δημόσια ιδρύματα και δεν αποζημιώνονται, με αποτέλεσμα να είναι διαθέσιμα σε περιορισμένο μόνο αριθμό ασθενών. Επομένως τώρα, εξαιτίας των αρνητικών επιπτώσεων της πανδημίας, η ενίσχυση αυτών των προγραμμάτων είναι περισσότερο αναγκαία από ποτέ», καταλήγει η Επιστημονική Ομάδα «Φυσιολογία & Παθοφυσιολογία του Αναπνευστικού Συστήματος-Πνευμονική Κυκλοφορία-Αποκατάσταση» της ΕΠΕ.

TheNewspaper.gr

Πέντε εκατομμύρια θάνατοι το χρόνο λόγω έλλειψης άσκησης

5 Απριλίου 2021

Κάθε χρόνο πέντε εκατομμύρια θάνατοι παγκοσμίως οφείλονται σε έλλειψη φυσικής δραστηριότητας, αφού τα μη δραστήρια άτομα παρουσιάζουν 20-30% μεγαλύτερο κίνδυνο θανάτου από οποιοδήποτε νόσημα, αναφέρει η Ελληνική Πνευμονολογική Εταιρία (ΕΠΕ) με αφορμή την Παγκόσμια Ημέρα Φυσικής Δραστηριότητας (6 Απριλίου). Παρά το γεγονός ότι ο ΠΟΥ έχει ορίσει ελάχιστα επίπεδα φυσικής δραστηριότητας με βάση την ηλικία, τουλάχιστον 1 στους 4 ενήλικες παγκοσμίως δεν τα τηρεί.

Η φυσική δραστηριότητα αναφέρεται σε κάθε μορφή κίνησης που μπορεί να παραχθεί σε εσωτερικούς ή εξωτερικούς χώρους, κατά την ενασχόληση στο σπίτι, στην εργασία ή στον ελεύθερο χρόνο του ατόμου και διακρίνεται σε χαμηλής, μέτριας και υψηλής έντασης. Τα οφέλη της φυσικής δραστηριότητας και ιδιαίτερα όταν αυτή είναι συστηματική (π.χ. βάδιση, ποδηλασία, ενασχόληση με αθλήματα)

είναι πολυάριθμα και περιλαμβάνουν τη βελτίωση της κατάστασης του καρδιοαναπνευστικού και μυοσκελετικού συστήματος, τη βελτίωση της λειτουργικής κατάστασης του ατόμου και τον έλεγχο του σωματικού βάρους.

Σύμφωνα με την ΕΠΕ, η έλλειψη φυσικής δραστηριότητας είναι ακόμα πιο έντονη μεταξύ των ασθενών με χρόνια αναπνευστικά νοσήματα, καθώς η δύσπνοια, η μυϊκή αδυναμία και η κατάθλιψη περιορίζουν συχνά τον ασθενή στο σπίτι. Το τελευταίο έτος, η πανδημία της COVID-19 και τα αναγκαία μέτρα περιορισμού (lockdown) που επιβλήθηκαν για τον έλεγχο της μετάδοσης του ιού, οδήγησαν σε ακόμα μεγαλύτερο περιορισμό της σωματικής δραστηριότητας, ιδιαίτερα μεταξύ των ευπαθών ομάδων, όπως είναι οι ασθενείς με χρόνιες πνευμονοπάθειες, με δυσμενείς βραχυπρόθεσμες και μακροπρόθεσμες επιπτώσεις στην υγεία τους, αναφέρει η ΕΠΕ. Υπογραμμίζει ότι η φυσική δραστηριότητα, ακόμα και κάτω από αυτές τις ιδιαίτερες συνθήκες είναι αναγκαία. Φυσικά, προσθέτει, όταν αυτή συνδυάζεται με θεραπευτική άσκηση, δηλαδή με εξατομικευμένη, δομημένη και επαναλαμβανόμενη σωματική δραστηριότητα, όπως αυτή που προσφέρει ομάδα εξειδικευμένων επαγγελματιών υγείας στα πλαίσια της πνευμονικής αποκατάστασης, τα αποτελέσματα είναι πολλαπλάσια, με μείωση της συμπτωματολογίας και των παροξύνσεων της νόσου, ελάττωση των ημερών ασθένειας, ενίσχυση της ικανότητας αυτοεξυπηρέτησης και τελικά βελτίωση της ποιότητας ζωής.

Όπως αναφέρει η ΕΠΕ, στις περισσότερες ευρωπαϊκές χώρες τα προγράμματα πνευμονικής αποκατάστασης έχουν ενταχθεί στο δημόσιο σύστημα υγείας και είναι αναπόσπαστο κομμάτι της θεραπευτικής αντιμετώπισης των ασθενών. “Δυστυχώς στην Ελλάδα λειτουργούν σε ορισμένα μόνο δημόσια ιδρύματα και δεν αποζημιώνονται, με αποτέλεσμα να είναι διαθέσιμα σε περιορισμένο μόνο αριθμό ασθενών. Επομένως τώρα, εξαιτίας των αρνητικών επιπτώσεων της πανδημίας, η ενίσχυση αυτών των προγραμμάτων είναι περισσότερο αναγκαία από ποτέ”, καταλήγει η Επιστημονική Ομάδα «Φυσιολογία & Παθοφυσιολογία του Αναπνευστικού Συστήματος-Πνευμονική Κυκλοφορία-Αποκατάσταση» της ΕΠΕ.

Τελευταία ενημέρωση: Δευτέρα, 5 Απριλίου 2021, 21:40

ΠΗΓΗ

Η φυσική δραστηριότητα σώζει – Τα στοιχεία από την Ελληνική Πνευμονολογική Εταιρεία

Κάθε χρόνο, πέντε εκατομμύρια θάνατοι παγκοσμίως οφείλονται σε έλλειψη φυσικής δραστηριότητας, αφού τα μη δραστήρια άτομα παρουσιάζουν 20-30% μεγαλύτερο κίνδυνο θανάτου από οποιοδήποτε νόσημα, αναφέρει η Ελληνική Πνευμονολογική Εταιρεία (ΕΠΕ)..

Κάθε χρόνο, πέντε εκατομμύρια θάνατοι παγκοσμίως οφείλονται σε έλλειψη φυσικής δραστηριότητας, αφού τα μη δραστήρια άτομα παρουσιάζουν 20-30% μεγαλύτερο κίνδυνο θανάτου από οποιοδήποτε νόσημα, αναφέρει η Ελληνική Πνευμονολογική Εταιρεία (ΕΠΕ), με αφορμή την Παγκόσμια Ημέρα Φυσικής Δραστηριότητας (6 Απριλίου).

Παρά το γεγονός ότι ο Παγκόσμιος Οργανισμός Υγείας (ΠΟΥ) έχει ορίσει ελάχιστα επίπεδα φυσικής δραστηριότητας με βάση την ηλικία, τουλάχιστον ένας στους 4 ενήλικες παγκοσμίως δεν τα τηρεί.

Η φυσική δραστηριότητα αναφέρεται σε κάθε μορφή κίνησης, που μπορεί να παραχθεί σε εσωτερικούς ή εξωτερικούς χώρους, κατά την ενασχόληση στο σπίτι, στην εργασία ή στον ελεύθερο χρόνο του ατόμου και διακρίνεται σε χαμηλής, μέτριας και υψηλής έντασης.

Τα οφέλη της φυσικής δραστηριότητας και ιδιαίτερα όταν αυτή είναι συστηματική (π.χ. βάδιση, ποδηλασία, ενασχόληση με αθλήματα) είναι πολυάριθμα και περιλαμβάνουν τη βελτίωση της κατάστασης του καρδιοαναπνευστικού και μυοσκελετικού συστήματος, τη βελτίωση της λειτουργικής κατάστασης του ατόμου και τον έλεγχο του σωματικού βάρους.

Σύμφωνα με την ΕΠΕ, η έλλειψη φυσικής δραστηριότητας είναι ακόμα πιο έντονη μεταξύ των ασθενών με χρόνια αναπνευστικά νοσήματα, καθώς η δύσπνοια, η μυϊκή αδυναμία και η κατάθλιψη περιορίζουν συχνά τον ασθενή στο σπίτι.

Το τελευταίο έτος, η πανδημία του νέου κοροναϊού και τα αναγκαία μέτρα περιορισμού (lockdown) που επιβλήθηκαν για τον έλεγχο της μετάδοσης του ιού, οδήγησαν σε ακόμα μεγαλύτερο περιορισμό της σωματικής δραστηριότητας, ιδιαίτερα μεταξύ των ευπαθών ομάδων,

όπως είναι οι ασθενείς με χρόνιες πνευμονοπάθειες, με δυσμενείς βραχυπρόθεσμες και μακροπρόθεσμες επιπτώσεις στην υγεία τους, αναφέρει η ΕΠΕ.

Υπογραμμίζει ότι η φυσική δραστηριότητα, ακόμα και κάτω από αυτές τις ιδιαίτερες συνθήκες είναι αναγκαία. Φυσικά, προσθέτει, όταν αυτή συνδυάζεται με θεραπευτική άσκηση, δηλαδή με εξατομικευμένη, δομημένη και επαναλαμβανόμενη σωματική δραστηριότητα, όπως αυτή που προσφέρει ομάδα εξειδικευμένων επαγγελματιών υγείας στο πλαίσιο της πνευμονικής αποκατάστασης, τα αποτελέσματα της οποίας είναι πολλαπλάσια, με μείωση της συμπτωματολογίας και των παροξύνσεων της νόσου, ελάττωση των ημερών ασθένειας, ενίσχυση της ικανότητας αυτοεξυπηρέτησης και τελικά βελτίωση της ποιότητας ζωής.

Όπως αναφέρει η ΕΠΕ, στις περισσότερες ευρωπαϊκές χώρες, τα προγράμματα πνευμονικής αποκατάστασης έχουν ενταχθεί στο δημόσιο σύστημα υγείας και είναι αναπόσπαστο κομμάτι της θεραπευτικής αντιμετώπισης των ασθενών.

«Δυστυχώς, στην Ελλάδα, λειτουργούν σε ορισμένα μόνο δημόσια ιδρύματα και δεν αποζημιώνονται, με αποτέλεσμα να είναι διαθέσιμα μόνο σε περιορισμένο αριθμό ασθενών. Επομένως, τώρα, εξαιτίας των αρνητικών επιπτώσεων της πανδημίας, η ενίσχυση αυτών των προγραμμάτων είναι περισσότερο αναγκαία από ποτέ», καταλήγει η Επιστημονική Ομάδα «Φυσιολογία & Παθοφυσιολογία του Αναπνευστικού Συστήματος-Πνευμονική Κυκλοφορία-Αποκατάσταση» της ΕΠΕ.

patris | news
Η ΕΝΗΜΕΡΩΤΙΚΗ ΠΥΛΗ ΤΗΣ ΠΕΛΟΠΟΝΝΗΣΟΥ

Σε έλλειψη φυσικής δραστηριότητας οφείλονται πέντε εκατομμύρια θάνατοι κάθε χρόνο παγκοσμίως

6 Απριλίου 2021 - 08:40

Κάθε χρόνο πέντε εκατομμύρια θάνατοι παγκοσμίως οφείλονται σε έλλειψη φυσικής δραστηριότητας, αφού τα μη δραστήρια άτομα παρουσιάζουν 20-30% μεγαλύτερο κίνδυνο θανάτου από οποιοδήποτε νόσημα, αναφέρει η Ελληνική Πνευμονολογική Εταιρία (ΕΠΕ) με αφορμή την Παγκόσμια Ημέρα Φυσικής Δραστηριότητας (6 Απριλίου).

Παρά το γεγονός ότι ο ΠΟΥ έχει ορίσει ελάχιστα επίπεδα φυσικής δραστηριότητας με βάση την ηλικία, τουλάχιστον 1 στους 4 ενήλικες παγκοσμίως δεν τα τηρεί.

Η φυσική δραστηριότητα αναφέρεται σε κάθε μορφή κίνησης που μπορεί να παραχθεί σε εσωτερικούς ή εξωτερικούς χώρους, κατά την ενασχόληση στο σπίτι, στην εργασία ή στον ελεύθερο χρόνο του ατόμου και διακρίνεται σε χαμηλής, μέτριας και υψηλής έντασης. Τα οφέλη της φυσικής δραστηριότητας και ιδιαίτερα όταν αυτή είναι συστηματική (π.χ. βάδιση, ποδηλασία, ενασχόληση με αθλήματα) είναι πολυάριθμα και περιλαμβάνουν τη βελτίωση της κατάστασης του καρδιοαναπνευστικού και μυοσκελετικού συστήματος, τη βελτίωση της λειτουργικής κατάστασης του ατόμου και τον έλεγχο του σωματικού βάρους.

Σύμφωνα με την ΕΠΕ, η έλλειψη φυσικής δραστηριότητας είναι ακόμα πιο έντονη μεταξύ των ασθενών με χρόνια αναπνευστικά νοσήματα, καθώς η δύσπνοια, η μυϊκή αδυναμία και η κατάθλιψη περιορίζουν συχνά τον ασθενή στο σπίτι. Το τελευταίο έτος, η πανδημία της COVID-19 και τα αναγκαία μέτρα περιορισμού (lockdown) που επιβλήθηκαν για τον έλεγχο της μετάδοσης του ιού, οδήγησαν σε ακόμα μεγαλύτερο περιορισμό της σωματικής δραστηριότητας, ιδιαίτερα μεταξύ των ευπαθών ομάδων, όπως είναι οι ασθενείς με χρόνιες πνευμονοπάθειες, με δυσμενείς βραχυπρόθεσμες και μακροπρόθεσμες επιπτώσεις στην υγεία τους, αναφέρει η ΕΠΕ. Υπογραμμίζει ότι η φυσική δραστηριότητα, ακόμα και κάτω από αυτές τις ιδιαίτερες συνθήκες είναι αναγκαία. Φυσικά, προσθέτει, όταν αυτή συνδυάζεται με θεραπευτική άσκηση, δηλαδή με εξατομικευμένη, δομημένη και

επαναλαμβανόμενη σωματική δραστηριότητα, όπως αυτή που προσφέρει ομάδα εξειδικευμένων επαγγελματιών υγείας στα πλαίσια της πνευμονικής αποκατάστασης, τα αποτελέσματα είναι πολλαπλάσια, με μείωση της συμπτωματολογίας και των παροξύνσεων της νόσου, ελάττωση των ημερών ασθένειας, ενίσχυση της ικανότητας αυτοεξυπηρέτησης και τελικά βελτίωση της ποιότητας ζωής.

Οπως αναφέρει η ΕΠΕ, στις περισσότερες ευρωπαϊκές χώρες τα προγράμματα πνευμονικής αποκατάστασης έχουν ενταχθεί στο δημόσιο σύστημα υγείας και είναι αναπόσπαστο κομμάτι της θεραπευτικής αντιμετώπισης των ασθενών. “Δυστυχώς στην Ελλάδα λειτουργούν σε ορισμένα μόνο δημόσια ιδρύματα και δεν αποζημιώνονται, με αποτέλεσμα να είναι διαθέσιμα σε περιορισμένο μόνο αριθμό ασθενών. Επομένως τώρα, εξαιτίας των αρνητικών επιπτώσεων της πανδημίας, η ενίσχυση αυτών των προγραμμάτων είναι περισσότερο αναγκαία από ποτέ”, καταλήγει η Επιστημονική Ομάδα «Φυσιολογία & Παθοφυσιολογία του Αναπνευστικού Συστήματος-Πνευμονική Κυκλοφορία-Αποκατάσταση» της ΕΠΕ.

ΕΜΒΟΛΟΣ

Σε έλλειψη φυσικής δραστηριότητας οφείλονται πέντε εκατομμύρια θάνατοι κάθε χρόνο παγκοσμίως

Κάθε χρόνο πέντε εκατομμύρια θάνατοι παγκοσμίως οφείλονται σε έλλειψη φυσικής δραστηριότητας, αφού τα μη δραστήρια άτομα παρουσιάζουν 20-30% μεγαλύτερο κίνδυνο θανάτου από οποιοδήποτε νόσημα, αναφέρει η Ελληνική Πνευμονολογική Εταιρία (ΕΠΕ) με αφορμή την Παγκόσμια Ημέρα Φυσικής Δραστηριότητας (6 Απριλίου).

Παρά το γεγονός ότι ο ΠΟΥ έχει ορίσει ελάχιστα επίπεδα φυσικής δραστηριότητας με βάση την ηλικία, τουλάχιστον 1 στους 4 ενήλικες παγκοσμίως δεν τα τηρεί.

Η φυσική δραστηριότητα αναφέρεται σε κάθε μορφή κίνησης που μπορεί να παραχθεί σε εσωτερικούς ή εξωτερικούς χώρους, κατά την ενασχόληση στο σπίτι, στην εργασία ή στον ελεύθερο χρόνο του ατόμου και διακρίνεται σε χαμηλής, μέτριας και υψηλής έντασης. Τα οφέλη της φυσικής δραστηριότητας και ιδιαίτερα όταν αυτή είναι συστηματική (π.χ. βάδιση, ποδηλασία, ενασχόληση με αθλήματα) είναι πολυάριθμα και περιλαμβάνουν τη βελτίωση της κατάστασης του καρδιοαναπνευστικού και μυοσκελετικού συστήματος, τη βελτίωση της λειτουργικής κατάστασης του ατόμου και τον έλεγχο του σωματικού βάρους.

Σύμφωνα με την ΕΠΕ, η έλλειψη φυσικής δραστηριότητας είναι ακόμα πιο έντονη μεταξύ των ασθενών με χρόνια αναπνευστικά νοσήματα, καθώς η δύσπνοια, η μυϊκή αδυναμία και η κατάθλιψη περιορίζουν συχνά τον ασθενή στο σπίτι. Το τελευταίο έτος, η πανδημία της COVID-19 και τα αναγκαία μέτρα περιορισμού (lockdown) που επιβλήθηκαν για τον έλεγχο της μετάδοσης του ιού, οδήγησαν σε ακόμα μεγαλύτερο περιορισμό της σωματικής δραστηριότητας, ιδιαίτερα μεταξύ των ευπαθών ομάδων, όπως είναι οι ασθενείς με χρόνιες πνευμονοπάθειες, με δυσμενείς βραχυπρόθεσμες και μακροπρόθεσμες επιπτώσεις στην υγεία τους, αναφέρει η ΕΠΕ.

Υπογραμμίζει ότι η φυσική δραστηριότητα, ακόμα και κάτω από αυτές τις ιδιαίτερες συνθήκες είναι αναγκαία. Φυσικά, προσθέτει, όταν αυτή συνδυάζεται με θεραπευτική άσκηση, δηλαδή με εξατομικευμένη, δομημένη και επαναλαμβανόμενη σωματική δραστηριότητα, όπως αυτή που προσφέρει ομάδα εξειδικευμένων επαγγελματιών υγείας στα πλαίσια της πνευμονικής αποκατάστασης, τα αποτελέσματα είναι πολλαπλάσια, με μείωση της συμπτωματολογίας και των παροξύνσεων της νόσου, ελάττωση των ημερών ασθένειας, ενίσχυση της ικανότητας αυτοεξυπηρέτησης και τελικά βελτίωση της ποιότητας ζωής.

Όπως αναφέρει η ΕΠΕ, στις περισσότερες ευρωπαϊκές χώρες τα προγράμματα πνευμονικής αποκατάστασης έχουν ενταχθεί στο δημόσιο σύστημα υγείας και είναι αναπόσπαστο κομμάτι της θεραπευτικής αντιμετώπισης των ασθενών. "Δυστυχώς στην Ελλάδα λειτουργούν σε ορισμένα μόνο δημόσια ιδρύματα και δεν αποζημιώνονται, με αποτέλεσμα να είναι διαθέσιμα σε περιορισμένο μόνο αριθμό ασθενών.

Επομένως τώρα, εξαιτίας των αρνητικών επιπτώσεων της πανδημίας, η ενίσχυση αυτών των προγραμμάτων είναι περισσότερο αναγκαία από

ποτέ”, καταλήγει η Επιστημονική Ομάδα «Φυσιολογία & Παθοφυσιολογία του Αναπνευστικού Συστήματος-Πνευμονική Κυκλοφορία-Αποκατάσταση» της ΕΠΕ.

ΑΠΕ-ΜΠΕ

MONEY REVIEW

Πέντε εκατομμύρια θάνατοι παγκοσμίως κάθε χρόνο από έλλειψη φυσικής δραστηριότητας

φωτ. AP

Κάθε χρόνο πέντε εκατομμύρια θάνατοι παγκοσμίως οφείλονται σε έλλειψη φυσικής δραστηριότητας, αφού τα μη δραστήρια άτομα παρουσιάζουν 20-30% μεγαλύτερο κίνδυνο θανάτου από οποιοδήποτε νόσημα, αναφέρει η Ελληνική Πνευμονολογική Εταιρία (ΕΠΕ) με αφορμή την Παγκόσμια Ημέρα Φυσικής Δραστηριότητας (6 Απριλίου). Παρά το γεγονός ότι ο ΠΟΥ έχει

ορίσει ελάχιστα επίπεδα φυσικής δραστηριότητας με βάση την ηλικία, τουλάχιστον 1 στους 4 ενήλικες παγκοσμίως δεν τα τηρεί.

Η φυσική δραστηριότητα αναφέρεται σε κάθε μορφή κίνησης που μπορεί να παραχθεί σε εσωτερικούς ή εξωτερικούς χώρους, κατά την ενασχόληση στο σπίτι, στην εργασία ή στον ελεύθερο χρόνο του ατόμου και διακρίνεται σε χαμηλής, μέτριας και υψηλής έντασης. Τα οφέλη της φυσικής δραστηριότητας και ιδιαίτερα όταν αυτή είναι συστηματική (π.χ. βάδιση, ποδηλασία, ενασχόληση με αθλήματα) είναι πολυάριθμα και περιλαμβάνουν τη βελτίωση της κατάστασης του καρδιοαναπνευστικού και μυοσκελετικού συστήματος, τη βελτίωση της λειτουργικής κατάστασης του ατόμου και τον έλεγχο του σωματικού βάρους.

Σύμφωνα με την ΕΠΕ, η έλλειψη φυσικής δραστηριότητας είναι ακόμα πιο έντονη μεταξύ των ασθενών με χρόνια αναπνευστικά νοσήματα, καθώς η δύσπνοια, η μυϊκή αδυναμία και η κατάθλιψη περιορίζουν συχνά τον ασθενή στο σπίτι. Το τελευταίο έτος, η πανδημία της COVID-19 και τα αναγκαία μέτρα περιορισμού (lockdown) που επιβλήθηκαν για τον έλεγχο της μετάδοσης του ιού, οδήγησαν σε ακόμα μεγαλύτερο περιορισμό της σωματικής δραστηριότητας, ιδιαίτερα μεταξύ των ευπαθών ομάδων, όπως είναι οι ασθενείς με χρόνιες πνευμονοπάθειες, με δυσμενείς βραχυπρόθεσμες και μακροπρόθεσμες επιπτώσεις στην υγεία τους, αναφέρει η ΕΠΕ. Υπογραμμίζει ότι η φυσική δραστηριότητα, ακόμα και κάτω από αυτές τις ιδιαίτερες συνθήκες είναι αναγκαία. Φυσικά, προσθέτει, όταν αυτή συνδυάζεται με θεραπευτική άσκηση, δηλαδή με εξατομικευμένη, δομημένη και επαναλαμβανόμενη σωματική δραστηριότητα, όπως αυτή που προσφέρει ομάδα εξειδικευμένων επαγγελματιών υγείας στα πλαίσια της πνευμονικής αποκατάστασης, τα αποτελέσματα είναι πολλαπλάσια, με μείωση της συμπτωματολογίας και των παροξύνσεων της νόσου, ελάττωση των ημερών ασθένειας, ενίσχυση της ικανότητας αυτοεξυπηρέτησης και τελικά βελτίωση της ποιότητας ζωής.

Οπως αναφέρει η ΕΠΕ, στις περισσότερες ευρωπαϊκές χώρες τα προγράμματα πνευμονικής αποκατάστασης έχουν ενταχθεί στο δημόσιο

σύστημα υγείας και είναι αναπόσπαστο κομμάτι της θεραπευτικής αντιμετώπισης των ασθενών. “Δυστυχώς στην Ελλάδα λειτουργούν σε ορισμένα μόνο δημόσια ιδρύματα και δεν αποζημιώνονται, με αποτέλεσμα να είναι διαθέσιμα σε περιορισμένο μόνο αριθμό ασθενών. Επομένως τώρα, εξαιτίας των αρνητικών επιπτώσεων της πανδημίας, η ενίσχυση αυτών των προγραμμάτων είναι περισσότερο αναγκαία από ποτέ”, καταλήγει η Επιστημονική Ομάδα «Φυσιολογία & Παθοφυσιολογία του Αναπνευστικού Συστήματος-Πνευμονική Κυκλοφορία-Αποκατάσταση» της ΕΠΕ.

patkiout.gr

Κάθε χρόνο πέντε εκατομμύρια θάνατοι παγκοσμίως οφείλονται σε έλλειψη φυσικής δραστηριότητας, αφού τα μη δραστήρια άτομα παρουσιάζουν 20-30% μεγαλύτερο κίνδυνο θανάτου από οποιοδήποτε νόσημα, αναφέρει η Ελληνική Πνευμονολογική Εταιρία (ΕΠΕ) με αφορμή την Παγκόσμια Ημέρα Φυσικής Δραστηριότητας (6 Απριλίου). Παρά το γεγονός ότι ο ΠΟΥ έχει ορίσει ελάχιστα επίπεδα φυσικής δραστηριότητας με βάση την ηλικία, τουλάχιστον 1 στους 4 ενήλικες παγκοσμίως δεν τα τηρεί.

Η φυσική δραστηριότητα αναφέρεται σε κάθε μορφή κίνησης που μπορεί να παραχθεί σε εσωτερικούς ή εξωτερικούς χώρους, κατά την ενασχόληση στο σπίτι, στην εργασία ή στον ελεύθερο χρόνο του ατόμου και διακρίνεται σε χαμηλής, μέτριας και υψηλής έντασης. Τα οφέλη της φυσικής δραστηριότητας και ιδιαίτερα όταν αυτή είναι συστηματική (π.χ. βάδιση, ποδηλασία, ενασχόληση με αθλήματα) είναι πολυάριθμα και περιλαμβάνουν τη βελτίωση της κατάστασης του καρδιοαναπνευστικού και μυοσκελετικού συστήματος, τη βελτίωση της λειτουργικής κατάστασης του ατόμου και τον έλεγχο του σωματικού βάρους.

Σύμφωνα με την ΕΠΕ, η έλλειψη φυσικής δραστηριότητας είναι ακόμα πιο έντονη μεταξύ των ασθενών με χρόνια αναπνευστικά νοσήματα, καθώς η δύσπνοια, η μυϊκή

αδυναμία και η κατάθλιψη περιορίζουν συχνά τον ασθενή στο σπίτι. Το τελευταίο έτος, η πανδημία της COVID-19 και τα αναγκαία μέτρα περιορισμού (lockdown) που επιβλήθηκαν για τον έλεγχο της μετάδοσης του ιού, οδήγησαν σε ακόμα μεγαλύτερο περιορισμό της σωματικής δραστηριότητας, ιδιαίτερα μεταξύ των ευπαθών ομάδων, όπως είναι οι ασθενείς με χρόνιες πνευμονοπάθειες, με δυσμενείς βραχυπρόθεσμες και μακροπρόθεσμες επιπτώσεις στην υγεία τους, αναφέρει η ΕΠΕ. Υπογραμμίζει ότι η φυσική δραστηριότητα, ακόμα και κάτω από αυτές τις ιδιαίτερες συνθήκες είναι αναγκαία. Φυσικά, προσθέτει, όταν αυτή συνδυάζεται με θεραπευτική άσκηση, δηλαδή με εξατομικευμένη, δομημένη και επαναλαμβανόμενη σωματική δραστηριότητα, όπως αυτή που προσφέρει ομάδα εξειδικευμένων επαγγελματιών υγείας στα πλαίσια της πνευμονικής αποκατάστασης, τα αποτελέσματα είναι πολλαπλάσια, με μείωση της συμπτωματολογίας και των παροξύνσεων της νόσου, ελάττωση των ημερών ασθένειας, ενίσχυση της ικανότητας αυτοεξυπηρέτησης και τελικά βελτίωση της ποιότητας ζωής.

Όπως αναφέρει η ΕΠΕ, στις περισσότερες ευρωπαϊκές χώρες τα προγράμματα πνευμονικής αποκατάστασης έχουν ενταχθεί στο δημόσιο σύστημα υγείας και είναι αναπόσπαστο κομμάτι της θεραπευτικής αντιμετώπισης των ασθενών. «Δυστυχώς στην Ελλάδα λειτουργούν σε ορισμένα μόνο δημόσια ιδρύματα και δεν αποζημιώνονται, με αποτέλεσμα να είναι διαθέσιμα σε περιορισμένο μόνο αριθμό ασθενών. Επομένως τώρα, εξαιτίας των αρνητικών επιπτώσεων της πανδημίας, η ενίσχυση αυτών των προγραμμάτων είναι περισσότερο αναγκαία από ποτέ», καταλήγει η Επιστημονική Ομάδα «Φυσιολογία & Παθοφυσιολογία του Αναπνευστικού Συστήματος-Πνευμονική Κυκλοφορία-Αποκατάσταση» της ΕΠΕ.

Πηγή; ΑΠΕ-ΜΠΕ

Πέντε εκατ. θάνατοι παγκοσμίως κάθε χρόνο από έλλειψη φυσικής δραστηριότητας

Κάθε χρόνο πέντε εκατομμύρια θάνατοι παγκοσμίως οφείλονται σε έλλειψη φυσικής δραστηριότητας, αφού τα μη δραστήρια άτομα παρουσιάζουν 20-30% μεγαλύτερο κίνδυνο θανάτου από οποιοδήποτε νόσημα, αναφέρει η Ελληνική Πνευμονολογική Εταιρία (ΕΠΕ). Παρά το γεγονός ότι ο ΠΟΥ έχει ορίσει ελάχιστα επίπεδα φυσικής δραστηριότητας με βάση την ηλικία, τουλάχιστον 1 στους 4 ενήλικες παγκοσμίως δεν τα τηρεί.

Η φυσική δραστηριότητα αναφέρεται σε κάθε μορφή κίνησης που μπορεί να παραχθεί σε εσωτερικούς ή εξωτερικούς χώρους, κατά την ενασχόληση στο σπίτι, στην εργασία ή στον ελεύθερο χρόνο του ατόμου και διακρίνεται σε χαμηλής, μέτριας και υψηλής έντασης.

Τα οφέλη της φυσικής δραστηριότητας και ιδιαίτερα όταν αυτή είναι συστηματική (π.χ. βάδιση, ποδηλασία, ενασχόληση με αθλήματα) είναι πολυάριθμα και περιλαμβάνουν τη βελτίωση της κατάστασης του καρδιοαναπνευστικού και μυοσκελετικού συστήματος, τη βελτίωση της λειτουργικής κατάστασης του ατόμου και τον έλεγχο του σωματικού βάρους.

Σύμφωνα με την ΕΠΕ, η έλλειψη φυσικής δραστηριότητας είναι ακόμα πιο έντονη μεταξύ των ασθενών με χρόνια αναπνευστικά νοσήματα, καθώς η δύσπνοια, η μυϊκή αδυναμία και η κατάθλιψη περιορίζουν συχνά τον ασθενή στο σπίτι.

Το τελευταίο έτος, η πανδημία της COVID-19 και τα αναγκαία μέτρα περιορισμού (lockdown) που επιβλήθηκαν για τον έλεγχο της μετάδοσης του ιού, οδήγησαν σε ακόμα μεγαλύτερο περιορισμό της σωματικής δραστηριότητας, ιδιαίτερα μεταξύ των ευπαθών ομάδων, όπως είναι οι ασθενείς με χρόνιες πνευμονοπάθειες, με δυσμενείς βραχυπρόθεσμες και μακροπρόθεσμες επιπτώσεις στην υγεία τους, αναφέρει η ΕΠΕ.

Υπογραμμίζει ότι η φυσική δραστηριότητα, ακόμα και κάτω από αυτές τις ιδιαίτερες συνθήκες είναι αναγκαία. Φυσικά, προσθέτει, όταν αυτή συνδυάζεται με θεραπευτική άσκηση, δηλαδή με εξατομικευμένη, δομημένη και επαναλαμβανόμενη σωματική δραστηριότητα, όπως αυτή που προσφέρει ομάδα εξειδικευμένων επαγγελματιών υγείας στα πλαίσια της πνευμονικής αποκατάστασης, τα αποτελέσματα είναι πολλαπλάσια, με μείωση της συμπτωματολογίας και των παροξύνσεων της νόσου, ελάττωση των ημερών ασθένειας, ενίσχυση της ικανότητας αυτοεξυπηρέτησης και τελικά βελτίωση της ποιότητας ζωής.

Οπως αναφέρει η ΕΠΕ, στις περισσότερες ευρωπαϊκές χώρες τα προγράμματα πνευμονικής αποκατάστασης έχουν ενταχθεί στο δημόσιο σύστημα υγείας και είναι αναπόσπαστο κομμάτι της θεραπευτικής αντιμετώπισης των ασθενών. “Δυστυχώς στην Ελλάδα λειτουργούν σε ορισμένα μόνο δημόσια ιδρύματα και δεν αποζημιώνονται, με αποτέλεσμα να είναι διαθέσιμα σε περιορισμένο μόνο αριθμό ασθενών.

Επομένως τώρα, εξαιτίας των αρνητικών επιπτώσεων της πανδημίας, η ενίσχυση αυτών των προγραμμάτων είναι περισσότερο αναγκαία από ποτέ”, καταλήγει η Επιστημονική Ομάδα «Φυσιολογία & Παθοφυσιολογία του Αναπνευστικού Συστήματος-Πνευμονική Κυκλοφορία-Αποκατάσταση» της ΕΠΕ.

dete.gr

Αυτή είναι η αιτία για το θάνατο 5 εκατομμυρίων ανθρώπων κάθε χρόνο στον πλανήτη

Κάθε χρόνο πέντε εκατομμύρια θάνατοι παγκοσμίως οφείλονται σε έλλειψη **φυσικής δραστηριότητας**, αφού τα μη δραστήρια άτομα παρουσιάζουν 20-30% μεγαλύτερο κίνδυνο θανάτου από οποιοδήποτε νόσημα, αναφέρει η Ελληνική Πνευμονολογική Εταιρία (ΕΠΕ) με αφορμή την Παγκόσμια Ημέρα Φυσικής Δραστηριότητας (6 Απριλίου). Παρά το γεγονός ότι ο ΠΟΥ έχει ορίσει ελάχιστα επίπεδα φυσικής δραστηριότητας με βάση την ηλικία, τουλάχιστον 1 στους 4 ενήλικες παγκοσμίως δεν τα τηρεί.

Η φυσική δραστηριότητα αναφέρεται σε κάθε μορφή κίνησης που μπορεί να παραχθεί σε εσωτερικούς ή εξωτερικούς χώρους, κατά την ενασχόληση στο σπίτι, στην εργασία ή στον ελεύθερο χρόνο του ατόμου και διακρίνεται σε χαμηλής, μέτριας και υψηλής έντασης. Τα οφέλη της φυσικής δραστηριότητας και ιδιαίτερα όταν αυτή είναι συστηματική (π.χ. βάδιση, ποδηλασία, ενασχόληση με **αθλήματα**) είναι πολυάριθμα και περιλαμβάνουν τη βελτίωση της κατάστασης του καρδιοαναπνευστικού και μυοσκελετικού συστήματος, τη βελτίωση της λειτουργικής κατάστασης του ατόμου και τον έλεγχο του σωματικού βάρους.

Σύμφωνα με την ΕΠΕ, η έλλειψη φυσικής δραστηριότητας είναι ακόμα πιο έντονη μεταξύ των ασθενών με χρόνια αναπνευστικά νοσήματα, καθώς η δύσπνοια, η μυϊκή αδυναμία και η κατάθλιψη περιορίζουν συχνά τον ασθενή στο σπίτι. Το τελευταίο έτος, η πανδημία της COVID-19 και τα αναγκαία μέτρα περιορισμού (lockdown) που επιβλήθηκαν για τον έλεγχο της μετάδοσης του ιού, οδήγησαν σε ακόμα μεγαλύτερο περιορισμό της σωματικής δραστηριότητας, ιδιαίτερα μεταξύ των ευπαθών ομάδων, όπως είναι οι ασθενείς με χρόνιες πνευμονοπάθειες, με δυσμενείς βραχυπρόθεσμες και μακροπρόθεσμες επιπτώσεις στην υγεία τους, αναφέρει η ΕΠΕ. Υπογραμμίζει ότι η φυσική δραστηριότητα, ακόμα και κάτω από αυτές τις ιδιαίτερες συνθήκες είναι αναγκαία. Φυσικά, προσθέτει, όταν αυτή συνδυάζεται με θεραπευτική άσκηση, δηλαδή με εξατομικευμένη, δομημένη και επαναλαμβανόμενη σωματική δραστηριότητα, όπως αυτή που προσφέρει ομάδα εξειδικευμένων επαγγελματιών υγείας στα πλαίσια της πνευμονικής αποκατάστασης, τα αποτελέσματα είναι πολλαπλάσια, με μείωση της συμπτωματολογίας και των παροξύνσεων της νόσου, ελάττωση των ημερών ασθένειας, ενίσχυση της ικανότητας αυτοεξυπηρέτησης και τελικά βελτίωση της ποιότητας ζωής.

Οπως αναφέρει η ΕΠΕ, στις περισσότερες ευρωπαϊκές χώρες τα προγράμματα πνευμονικής αποκατάστασης έχουν ενταχθεί στο δημόσιο σύστημα υγείας και είναι αναπόσπαστο κομμάτι της θεραπευτικής αντιμετώπισης των ασθενών. “Δυστυχώς στην Ελλάδα λειτουργούν σε ορισμένα μόνο δημόσια ιδρύματα και δεν αποζημιώνονται, με αποτέλεσμα να είναι διαθέσιμα σε

περιορισμένο μόνο αριθμό ασθενών. Επομένως τώρα, εξαιτίας των αρνητικών επιπτώσεων της πανδημίας, η ενίσχυση αυτών των προγραμμάτων είναι περισσότερο αναγκαία από ποτέ”, καταλήγει η Επιστημονική Ομάδα «Φυσιολογία & Παθοφυσιολογία του Αναπνευστικού Συστήματος-Πνευμονική Κυκλοφορία-Αποκατάσταση» της ΕΠ

Kefalonia PRESS
Για την Κεφαλονιά που ονειρευόμαστε!

Αυτή είναι η αιτία για το θάνατο 5 εκατομμυρίων ανθρώπων κάθε χρόνο

06/04/2021

https://pixabay.com/

Κάθε χρόνο, πέντε εκατομμύρια θάνατοι παγκοσμίως οφείλονται σε έλλειψη φυσικής δραστηριότητας, αφού τα μη δραστήρια άτομα

παρουσιάζουν 20-30% μεγαλύτερο κίνδυνο θανάτου από οποιοδήποτε νόσημα, αναφέρει η Ελληνική Πνευμονολογική Εταιρεία (ΕΠΕ), με αφορμή την Παγκόσμια Ημέρα Φυσικής Δραστηριότητας (6 Απριλίου).

Παρά το γεγονός ότι ο Παγκόσμιος Οργανισμός Υγείας (ΠΟΥ) έχει ορίσει ελάχιστα επίπεδα φυσικής δραστηριότητας με βάση την ηλικία, τουλάχιστον ένας στους 4 ενήλικες παγκοσμίως δεν τα τηρεί.

Η φυσική δραστηριότητα αναφέρεται σε κάθε μορφή κίνησης, που μπορεί να παραχθεί σε εσωτερικούς ή εξωτερικούς χώρους, κατά την ενασχόληση στο σπίτι, στην εργασία ή στον ελεύθερο χρόνο του ατόμου και διακρίνεται σε χαμηλής, μέτριας και υψηλής έντασης.

Τα οφέλη της φυσικής δραστηριότητας και ιδιαίτερα όταν αυτή είναι συστηματική (π.χ. βάδιση, ποδηλασία, ενασχόληση με αθλήματα) είναι πολυάριθμα και περιλαμβάνουν τη βελτίωση της κατάστασης του καρδιοαναπνευστικού και μυοσκελετικού συστήματος, τη βελτίωση της λειτουργικής κατάστασης του ατόμου και τον έλεγχο του σωματικού βάρους.

Σύμφωνα με την ΕΠΕ, η έλλειψη φυσικής δραστηριότητας είναι ακόμα πιο έντονη μεταξύ των ασθενών με χρόνια αναπνευστικά νοσήματα, καθώς η δύσπνοια, η μυϊκή αδυναμία και η κατάθλιψη περιορίζουν συχνά τον ασθενή στο σπίτι.

Το τελευταίο έτος, η πανδημία του νέου κοροναϊού και τα αναγκαία μέτρα περιορισμού (lockdown) που επιβλήθηκαν για τον έλεγχο της μετάδοσης του ιού, οδήγησαν σε ακόμα μεγαλύτερο περιορισμό της σωματικής δραστηριότητας, ιδιαίτερα μεταξύ των ευπαθών ομάδων, όπως είναι οι ασθενείς με χρόνιες πνευμονοπάθειες, με δυσμενείς βραχυπρόθεσμες και μακροπρόθεσμες επιπτώσεις στην υγεία τους, αναφέρει η ΕΠΕ.

Υπογραμμίζει ότι η φυσική δραστηριότητα, ακόμα και κάτω από αυτές τις ιδιαίτερες συνθήκες είναι αναγκαία. Φυσικά, προσθέτει, όταν αυτή συνδυάζεται με θεραπευτική άσκηση, δηλαδή με εξατομικευμένη, δομημένη και επαναλαμβανόμενη σωματική δραστηριότητα, όπως αυτή που προσφέρει ομάδα εξειδικευμένων επαγγελματιών υγείας στο πλαίσιο της πνευμονικής αποκατάστασης, τα αποτελέσματα της οποίας είναι πολλαπλάσια, με μείωση της συμπτωματολογίας και των παροξύνσεων της νόσου, ελάττωση των ημερών ασθένειας, ενίσχυση της ικανότητας αυτοεξυπηρέτησης και τελικά βελτίωση της ποιότητας ζωής.

Όπως αναφέρει η ΕΠΕ, στις περισσότερες ευρωπαϊκές χώρες, τα προγράμματα πνευμονικής αποκατάστασης έχουν ενταχθεί στο δημόσιο σύστημα υγείας και είναι αναπόσπαστο κομμάτι της θεραπευτικής αντιμετώπισης των ασθενών.

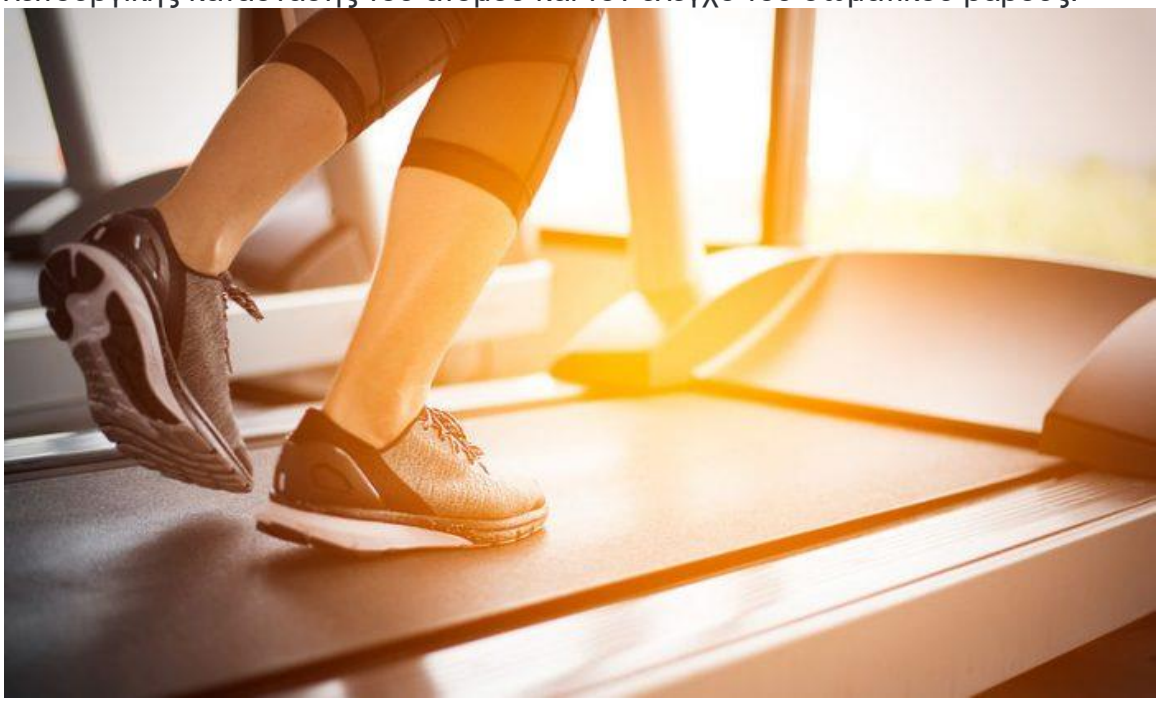
«Δυστυχώς, στην Ελλάδα, λειτουργούν σε ορισμένα μόνο δημόσια ιδρύματα και δεν αποζημιώνονται, με αποτέλεσμα να είναι διαθέσιμα μόνο σε περιορισμένο αριθμό ασθενών. Επομένως, τώρα, εξαιτίας των αρνητικών επιπτώσεων της πανδημίας, η ενίσχυση αυτών των προγραμμάτων είναι περισσότερο αναγκαία από ποτέ», καταλήγει η Επιστημονική Ομάδα «Φυσιολογία & Παθοφυσιολογία του Αναπνευστικού Συστήματος-Πνευμονική Κυκλοφορία-Αποκατάσταση» της ΕΠΕ.

Φωτογραφία από https://pixabay.com/

Άσκηση: Γιατί είναι απαραίτητη ακόμη και μέσα στην καραντίνα

Κάθε χρόνο πέντε εκατομμύρια θάνατοι παγκοσμίως οφείλονται σε έλλειψη φυσικής δραστηριότητας, αφού τα **μη δραστήρια άτομα** παρουσιάζουν 20-30% μεγαλύτερο κίνδυνο θανάτου από οποιοδήποτε νόσημα.
Αυτό αναφέρει η **Ελληνική Πνευμονολογική Εταιρία** (ΕΠΕ) με αφορμή την Παγκόσμια Ημέρα Φυσικής Δραστηριότητας Παρά το γεγονός ότι ο ΠΟΥ έχει ορίσει ελάχιστα επίπεδα φυσικής δραστηριότητας με βάση την ηλικία, τουλάχιστον **1 στους 4 ενήλικες** παγκοσμίως δεν τα τηρεί.
Η **φυσική δραστηριότητα** αναφέρεται σε κάθε μορφή κίνησης που μπορεί να παραχθεί σε εσωτερικούς ή εξωτερικούς χώρους, κατά την ενασχόληση στο σπίτι, στην εργασία ή στον ελεύθερο χρόνο του ατόμου και διακρίνεται σε χαμηλής, μέτριας και υψηλής έντασης.
Τα **οφέλη της φυσικής δραστηριότητας** και ιδιαίτερα όταν αυτή είναι συστηματική (π.χ. βάδιση, ποδηλασία, ενασχόληση με αθλήματα) είναι

πολυάριθμα και περιλαμβάνουν τη βελτίωση της κατάστασης του καρδιοαναπνευστικού και μυοσκελετικού συστήματος, τη βελτίωση της λειτουργικής κατάστασης του ατόμου και τον έλεγχο του σωματικού βάρους.



Σύμφωνα με την ΕΠΕ, η **έλλειψη φυσικής δραστηριότητας** είναι ακόμα πιο έντονη μεταξύ των ασθενών με χρόνια αναπνευστικά νοσήματα, καθώς η δύσπνοια, η μυϊκή αδυναμία και η κατάθλιψη περιορίζουν συχνά τον ασθενή στο σπίτι.

Το τελευταίο έτος, η πανδημία της **COVID-19** και τα αναγκαία μέτρα περιορισμού (lockdown) που επιβλήθηκαν για τον έλεγχο της μετάδοσης του ιού, οδήγησαν σε ακόμα μεγαλύτερο περιορισμό της σωματικής δραστηριότητας, ιδιαίτερα μεταξύ των ευπαθών ομάδων, όπως είναι οι ασθενείς με χρόνιες πνευμονοπάθειες, με δυσμενείς βραχυπρόθεσμες και μακροπρόθεσμες επιπτώσεις στην υγεία τους, αναφέρει η ΕΠΕ.

Υπογραμμίζει ότι η **φυσική δραστηριότητα,** ακόμα και κάτω από αυτές τις ιδιαίτερες συνθήκες είναι αναγκαία.

Όπως αναφέρει η **ΕΠΕ,** στις περισσότερες ευρωπαϊκές χώρες τα προγράμματα πνευμονικής αποκατάστασης έχουν ενταχθεί στο δημόσιο σύστημα υγείας και είναι αναπόσπαστο κομμάτι της θεραπευτικής αντιμετώπισης των ασθενών.

«Δυστυχώς στην Ελλάδα λειτουργούν σε ορισμένα μόνο δημόσια ιδρύματα και δεν αποζημιώνονται, με αποτέλεσμα να είναι διαθέσιμα σε περιορισμένο μόνο αριθμό ασθενών.

THE PRESIDENT
Πέμπτη, 8 Απριλίου 2021

Η έλλειψη φυσικής δραστηριότητας ευθύνεται για 5 εκατ.θανάτους κάθε χρόνο παγκοσμίως

Κάθε χρόνο πέντε εκατομμύρια θάνατοι παγκοσμίως οφείλονται σε έλλειψη φυσικής δραστηριότητας, αφού τα μη δραστήρια άτομα παρουσιάζουν 20-30% μεγαλύτερο κίνδυνο θανάτου από οποιοδήποτε νόσημα, αναφέρει η Ελληνική Πνευμονολογική Εταιρία (ΕΠΕ) με αφορμή την Παγκόσμια Ημέρα Φυσικής Δραστηριότητας (6 Απριλίου). Παρά το γεγονός ότι ο ΠΟΥ έχει

ορίσει ελάχιστα επίπεδα φυσικής δραστηριότητας με βάση την ηλικία, τουλάχιστον 1 στους 4 ενήλικες παγκοσμίως δεν τα τηρεί.

Η φυσική δραστηριότητα αναφέρεται σε κάθε μορφή κίνησης που μπορεί να παραχθεί σε εσωτερικούς ή εξωτερικούς χώρους, κατά την ενασχόληση στο σπίτι, στην εργασία ή στον ελεύθερο χρόνο του ατόμου και διακρίνεται σε χαμηλής, μέτριας και υψηλής έντασης. Τα οφέλη της φυσικής δραστηριότητας και ιδιαίτερα όταν αυτή είναι συστηματική (π.χ. βάδιση, ποδηλασία, ενασχόληση με αθλήματα) είναι πολυάριθμα και περιλαμβάνουν τη βελτίωση της κατάστασης του καρδιοαναπνευστικού και μυοσκελετικού συστήματος, τη βελτίωση της λειτουργικής κατάστασης του ατόμου και τον έλεγχο του σωματικού βάρους.

Σύμφωνα με την ΕΠΕ, η έλλειψη φυσικής δραστηριότητας είναι ακόμα πιο έντονη μεταξύ των ασθενών με χρόνια αναπνευστικά νοσήματα, καθώς η δύσπνοια, η μυϊκή αδυναμία και η κατάθλιψη περιορίζουν συχνά τον ασθενή στο σπίτι. Το τελευταίο έτος, η πανδημία της COVID-19 και τα αναγκαία μέτρα περιορισμού (lockdown) που επιβλήθηκαν για τον έλεγχο της μετάδοσης του ιού, οδήγησαν σε ακόμα μεγαλύτερο περιορισμό της σωματικής δραστηριότητας, ιδιαίτερα μεταξύ των ευπαθών ομάδων, όπως είναι οι ασθενείς με χρόνιες πνευμονοπάθειες, με δυσμενείς βραχυπρόθεσμες και μακροπρόθεσμες επιπτώσεις στην υγεία τους, αναφέρει η ΕΠΕ. Υπογραμμίζει ότι η φυσική δραστηριότητα, ακόμα και κάτω από αυτές τις ιδιαίτερες συνθήκες είναι αναγκαία. Φυσικά, προσθέτει, όταν αυτή συνδυάζεται με θεραπευτική άσκηση, δηλαδή με εξατομικευμένη, δομημένη και επαναλαμβανόμενη σωματική δραστηριότητα, όπως αυτή που προσφέρει ομάδα εξειδικευμένων επαγγελματιών υγείας στα πλαίσια της πνευμονικής αποκατάστασης, τα αποτελέσματα είναι πολλαπλάσια, με μείωση της συμπτωματολογίας και των παροξύνσεων της νόσου, ελάττωση των ημερών ασθένειας, ενίσχυση της ικανότητας αυτοεξυπηρέτησης και τελικά βελτίωση της ποιότητας ζωής.

Όπως αναφέρει η ΕΠΕ, στις περισσότερες ευρωπαϊκές χώρες τα προγράμματα πνευμονικής αποκατάστασης έχουν ενταχθεί στο δημόσιο σύστημα υγείας και είναι αναπόσπαστο κομμάτι της θεραπευτικής αντιμετώπισης των ασθενών. "Δυστυχώς στην Ελλάδα λειτουργούν σε ορισμένα μόνο δημόσια ιδρύματα και δεν αποζημιώνονται, με αποτέλεσμα να είναι διαθέσιμα σε περιορισμένο μόνο αριθμό ασθενών. Επομένως τώρα, εξαιτίας των αρνητικών επιπτώσεων της πανδημίας, η ενίσχυση αυτών των προγραμμάτων είναι περισσότερο αναγκαία από ποτέ", καταλήγει η Επιστημονική Ομάδα «Φυσιολογία & Παθοφυσιολογία του Αναπνευστικού Συστήματος-Πνευμονική Κυκλοφορία-Αποκατάσταση» της ΕΠΕ.

FINANCIAL PRESS

Υγεία: 5 εκατ. θάνατοι κάθε χρόνο λόγω έλλειψης φυσικής δραστηριότητας

05 Απρ 2021 - 22:14

Η άσκηση σώζει ζωές

Κάθε χρόνο πέντε εκατομμύρια θάνατοι παγκοσμίως οφείλονται σε έλλειψη φυσικής δραστηριότητας, αφού τα μη δραστήρια άτομα παρουσιάζουν 20-30% μεγαλύτερο κίνδυνο θανάτου από οποιοδήποτε νόσημα, αναφέρει η Ελληνική Πνευμονολογική Εταιρία (ΕΠΕ) με αφορμή την Παγκόσμια Ημέρα Φυσικής Δραστηριότητας (6 Απριλίου). Παρά το γεγονός ότι ο ΠΟΥ έχει ορίσει ελάχιστα επίπεδα φυσικής δραστηριότητας με βάση την ηλικία, τουλάχιστον 1 στους 4 ενήλικες παγκοσμίως δεν τα τηρεί.

Η φυσική δραστηριότητα αναφέρεται σε κάθε μορφή κίνησης που μπορεί να παραχθεί σε εσωτερικούς ή εξωτερικούς χώρους, κατά την ενασχόληση στο σπίτι, στην εργασία ή στον ελεύθερο χρόνο του ατόμου και διακρίνεται σε χαμηλής, μέτριας και υψηλής έντασης. Τα οφέλη της φυσικής δραστηριότητας και ιδιαίτερα όταν αυτή είναι συστηματική (π.χ. βάδιση, ποδηλασία, ενασχόληση με αθλήματα) είναι πολυάριθμα και περιλαμβάνουν τη βελτίωση της κατάστασης του καρδιοαναπνευστικού και μυοσκελετικού συστήματος, τη βελτίωση της λειτουργικής κατάστασης του ατόμου και τον έλεγχο του σωματικού βάρους.

Σύμφωνα με την ΕΠΕ, η έλλειψη φυσικής δραστηριότητας είναι ακόμα πιο έντονη μεταξύ των ασθενών με χρόνια αναπνευστικά νοσήματα, καθώς η δύσπνοια, η μυϊκή αδυναμία και η κατάθλιψη περιορίζουν συχνά τον ασθενή στο σπίτι. Το τελευταίο έτος, η πανδημία της COVID-19 και τα αναγκαία μέτρα περιορισμού (lockdown) που επιβλήθηκαν για τον έλεγχο της μετάδοσης του ιού, οδήγησαν σε ακόμα μεγαλύτερο περιορισμό της σωματικής δραστηριότητας, ιδιαίτερα μεταξύ των ευπαθών ομάδων, όπως είναι οι ασθενείς με χρόνιες πνευμονοπάθειες, με δυσμενείς βραχυπρόθεσμες και μακροπρόθεσμες επιπτώσεις στην υγεία τους, αναφέρει η ΕΠΕ. Υπογραμμίζει ότι η φυσική δραστηριότητα, ακόμα και κάτω από αυτές τις ιδιαίτερες συνθήκες είναι αναγκαία. Φυσικά, προσθέτει, όταν αυτή συνδυάζεται με θεραπευτική άσκηση, δηλαδή με εξατομικευμένη, δομημένη και επαναλαμβανόμενη σωματική δραστηριότητα, όπως αυτή που προσφέρει ομάδα εξειδικευμένων επαγγελματιών υγείας στα πλαίσια της πνευμονικής αποκατάστασης, τα αποτελέσματα είναι πολλαπλάσια, με μείωση της συμπτωματολογίας και των παροξύνσεων της νόσου, ελάττωση των ημερών ασθένειας, ενίσχυση της ικανότητας αυτοεξυπηρέτησης και τελικά βελτίωση της ποιότητας ζωής.

Όπως αναφέρει η ΕΠΕ, στις περισσότερες ευρωπαϊκές χώρες τα προγράμματα πνευμονικής αποκατάστασης έχουν ενταχθεί στο δημόσιο σύστημα υγείας και είναι αναπόσπαστο κομμάτι της θεραπευτικής αντιμετώπισης των ασθενών. "Δυστυχώς στην Ελλάδα λειτουργούν σε ορισμένα μόνο δημόσια ιδρύματα και δεν αποζημιώνονται, με αποτέλεσμα να είναι διαθέσιμα σε περιορισμένο μόνο αριθμό ασθενών. Επομένως τώρα, εξαιτίας των αρνητικών επιπτώσεων της πανδημίας, η ενίσχυση αυτών των προγραμμάτων είναι περισσότερο αναγκαία από ποτέ", καταλήγει η Επιστημονική Ομάδα «Φυσιολογία & Παθοφυσιολογία του Αναπνευστικού Συστήματος-Πνευμονική Κυκλοφορία-Αποκατάσταση» της ΕΠΕ.

tomanifesto

Σε έλλειψη γυμναστικής οφείλονται 5 εκατ. θάνατοι κάθε χρόνο παγκοσμίως

5 Απρίλιος 2021

Κάθε χρόνο πέντε εκατομμύρια θάνατοι παγκοσμίως οφείλονται σε έλλειψη φυσικής δραστηριότητας, αφού τα μη δραστήρια άτομα παρουσιάζουν 20-30% μεγαλύτερο κίνδυνο θανάτου από οποιοδήποτε νόσημα, αναφέρει η Ελληνική Πνευμονολογική Εταιρία (ΕΠΕ) με αφορμή την Παγκόσμια Ημέρα Φυσικής Δραστηριότητας (6 Απριλίου). Παρά το γεγονός ότι ο ΠΟΥ έχει ορίσει ελάχιστα επίπεδα φυσικής δραστηριότητας με βάση την ηλικία, τουλάχιστον 1 στους 4 ενήλικες παγκοσμίως δεν τα τηρεί.
Η φυσική δραστηριότητα αναφέρεται σε κάθε μορφή κίνησης που μπορεί να παραχθεί σε εσωτερικούς ή εξωτερικούς χώρους, κατά την ενασχόληση στο σπίτι, στην εργασία ή στον ελεύθερο χρόνο του ατόμου και διακρίνεται σε χαμηλής, μέτριας και υψηλής έντασης. Τα οφέλη της φυσικής δραστηριότητας και ιδιαίτερα όταν αυτή είναι συστηματική (π.χ. βάδιση, ποδηλασία, ενασχόληση με αθλήματα) είναι πολυάριθμα και περιλαμβάνουν τη βελτίωση της κατάστασης του καρδιοαναπνευστικού και μυοσκελετικού συστήματος, τη βελτίωση της λειτουργικής κατάστασης του ατόμου και τον έλεγχο του σωματικού βάρους.

Σύμφωνα με την ΕΠΕ, η έλλειψη φυσικής δραστηριότητας είναι ακόμα πιο έντονη μεταξύ των ασθενών με χρόνια αναπνευστικά νοσήματα, καθώς η δύσπνοια, η μυϊκή αδυναμία και η κατάθλιψη περιορίζουν συχνά τον ασθενή στο σπίτι. Το τελευταίο έτος, η πανδημία της COVID-19 και τα αναγκαία μέτρα περιορισμού (lockdown) που επιβλήθηκαν για τον έλεγχο της μετάδοσης του ιού, οδήγησαν σε ακόμα μεγαλύτερο περιορισμό της σωματικής δραστηριότητας, ιδιαίτερα μεταξύ

των ευπαθών ομάδων, όπως είναι οι ασθενείς με χρόνιες πνευμονοπάθειες, με δυσμενείς βραχυπρόθεσμες και μακροπρόθεσμες επιπτώσεις στην υγεία τους, αναφέρει η ΕΠΕ. Υπογραμμίζει ότι η φυσική δραστηριότητα, ακόμα και κάτω από αυτές τις ιδιαίτερες συνθήκες είναι αναγκαία. Φυσικά, προσθέτει, όταν αυτή συνδυάζεται με θεραπευτική άσκηση, δηλαδή με εξατομικευμένη, δομημένη και επαναλαμβανόμενη σωματική δραστηριότητα, όπως αυτή που προσφέρει ομάδα εξειδικευμένων επαγγελματιών υγείας στα πλαίσια της πνευμονικής αποκατάστασης, τα αποτελέσματα είναι πολλαπλάσια, με μείωση της συμπτωματολογίας και των παροξύνσεων της νόσου, ελάττωση των ημερών ασθένειας, ενίσχυση της ικανότητας αυτοεξυπηρέτησης και τελικά βελτίωση της ποιότητας ζωής.

Όπως αναφέρει η ΕΠΕ, στις περισσότερες ευρωπαϊκές χώρες τα προγράμματα πνευμονικής αποκατάστασης έχουν ενταχθεί στο δημόσιο σύστημα υγείας και είναι αναπόσπαστο κομμάτι της θεραπευτικής αντιμετώπισης των ασθενών. "Δυστυχώς στην Ελλάδα λειτουργούν σε ορισμένα μόνο δημόσια ιδρύματα και δεν αποζημιώνονται, με αποτέλεσμα να είναι διαθέσιμα σε περιορισμένο μόνο αριθμό ασθενών. Επομένως τώρα, εξαιτίας των αρνητικών επιπτώσεων της πανδημίας, η ενίσχυση αυτών των προγραμμάτων είναι περισσότερο αναγκαία από ποτέ", καταλήγει η Επιστημονική Ομάδα «Φυσιολογία & Παθοφυσιολογία του Αναπνευστικού Συστήματος-Πνευμονική Κυκλοφορία-Αποκατάσταση» της ΕΠΕ.

Πέντε εκατομμύρια άνθρωποι πεθαίνουν κάθε χρόνο λόγω έλλειψης φυσικής δραστηριότητας

Πέντε εκατομμύρια άνθρωποι πεθαίνουν κάθε χρόνο στον κόσμο, λόγω **έλλειψης φυσικής δραστηριότητας,** αναφέρει η **Ελληνική Πνευμονολογική Εταιρία (ΕΠΕ) μ**ε αφορμή την **Παγκόσμια Ημέρα Φυσικής Δραστηριότητας (6 Απριλίου).** Τα μη δραστήρια άτομα παρουσιάζουν **20-30%**

μεγαλύτερο κίνδυνο θανάτου από οποιοδήποτε νόσημα. Ο **ΠΟΥ** έχει ορίσει ελάχιστα επίπεδα φυσικής δραστηριότητας με βάση την ηλικία. Ωστόσο τουλάχιστον ένας στους τέσσερις ενήλικες δεν τα τηρεί.

Η **φυσική δραστηριότητα** αναφέρεται σε κάθε μορφή κίνησης που μπορεί να παραχθεί σε εσωτερικούς ή εξωτερικούς χώρους, κατά την

ενασχόληση στο σπίτι, στην εργασία ή στον ελεύθερο χρόνο του ατόμου και διακρίνεται σε χαμηλής, μέτριας και υψηλής έντασης.

Τα οφέλη της φυσικής δραστηριότητας και ιδιαίτερα όταν αυτή είναι συστηματική (π.χ. βάδιση, ποδηλασία, ενασχόληση με αθλήματα) είναι πολυάριθμα και περιλαμβάνουν τη βελτίωση της κατάστασης του καρδιοαναπνευστικού και μυοσκελετικού συστήματος, τη βελτίωση της λειτουργικής κατάστασης του ατόμου και τον έλεγχο του σωματικού βάρους.

Η πανδημία περιόρισε τη σωματική δραστηριότητα

Σύμφωνα με την ΕΠΕ, η έλλειψη φυσικής δραστηριότητας είναι ακόμα **πιο έντονη μεταξύ των ασθενών με χρόνια αναπνευστικά νοσήματα, καθώς η δύσπνοια, η μυϊκή αδυναμία και η κατάθλιψη περιορίζουν συχνά τον ασθενή στο σπίτι.** Το τελευταίο έτος, η **πανδημία** της COVID-19 και τα **αναγκαία μέτρα περιορισμού (lockdown)** που επιβλήθηκαν για τον έλεγχο της μετάδοσης του ιού, οδήγησαν σε ακόμα μεγαλύτερο **περιορισμό της σωματικής δραστηριότητας**, ιδιαίτερα μεταξύ των **ευπαθών ομάδων,** όπως είναι οι ασθενείς με χρόνιες πνευμονοπάθειες, με δυσμενείς βραχυπρόθεσμες και μακροπρόθεσμες επιπτώσεις στην υγεία τους, αναφέρει η ΕΠΕ.

Η φυσική δραστηριότητα, ακόμα και κάτω από αυτές τις ιδιαίτερες συνθήκες είναι **αναγκαία.** Σύμφωνα με την ΕΠΕ, όταν αυτή συνδυάζεται με **θεραπευτική άσκηση,**

δηλαδή με εξατομικευμένη, δομημένη και επαναλαμβανόμενη σωματική δραστηριότητα, όπως αυτή που προσφέρει ομάδα εξειδικευμένων επαγγελματιών υγείας στα πλαίσια της πνευμονικής αποκατάστασης, τα αποτελέσματα είναι πολλαπλάσια, με μείωση της συμπτωματολογίας και των παροξύνσεων της νόσου, ελάττωση των ημερών ασθένειας, ενίσχυση της ικανότητας αυτοεξυπηρέτησης και τελικά βελτίωση της ποιότητας ζωής.

Προβληματική η λειτουργία προγραμμάτων πνευμονικής αποκατάστασης στην Ελλάδα

Στις περισσότερες ευρωπαϊκές χώρες τα **προγράμματα πνευμονικής αποκατάστασης** έχουν ενταχθεί στο δημόσιο

σύστημα υγείας και είναι αναπόσπαστο κομμάτι της θεραπευτικής αντιμετώπισης των ασθενών.

«*Δυστυχώς στην Ελλάδα λειτουργούν σε ορισμένα μόνο δημόσια ιδρύματα και δεν αποζημιώνονται, με αποτέλεσμα να είναι διαθέσιμα σε περιορισμένο μόνο αριθμό ασθενών. Επομένως τώρα, εξαιτίας των αρνητικών επιπτώσεων της πανδημίας, η ενίσχυση αυτών των προγραμμάτων είναι περισσότερο αναγκαία από ποτέ*», καταλήγει η Επιστημονική Ομάδα «Φυσιολογία & Παθοφυσιολογία του Αναπνευστικού Συστήματος-Πνευμονική Κυκλοφορία-Αποκατάσταση» της ΕΠΕ.
protothema.gr

INFOWOMAN

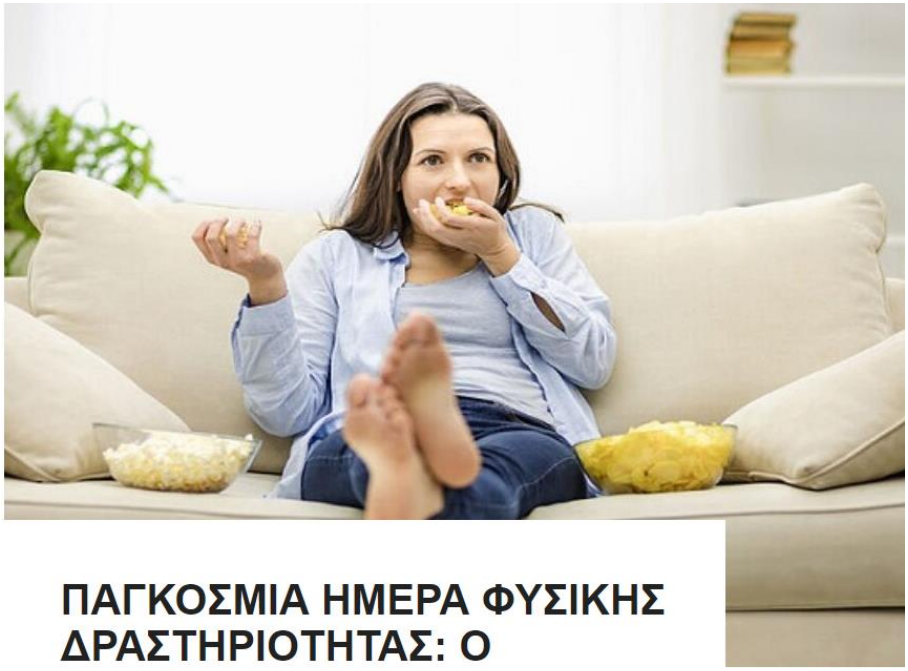
Μ. Παγώνη: “Με μεγάλη προσοχή να ανοίξουν και τα γυμναστήρια”

Το 2002 ο Παγκόσμιος Οργανισμός Υγείας (ΠΟΥ) όρισε την 6η Απριλίου ως παγκόσμια ημέρα φυσικής δραστηριότητας. Υπολογίζεται ότι κάθε χρόνο, **5 εκατομμύρια θάνατοι παγκοσμίως οφείλονται σε έλλειψη φυσικής δραστηριότητας**, αφού τα μη δραστήρια άτομα παρουσιάζουν 20-30% μεγαλύτερο κίνδυνο θανάτου από οποιοδήποτε νόσημα. Η φυσική δραστηριότητα αναφέρεται σε κάθε μορφή κίνησης που μπορεί να παραχθεί σε εσωτερικούς ή εξωτερικούς χώρους, κατά την ενασχόληση στο σπίτι, στην εργασία ή στον ελεύθερο χρόνο του ατόμου και διακρίνεται σε χαμηλής, μέτριας και υψηλής έντασης.

Τα οφέλη της φυσικής δραστηριότητας και ιδιαίτερα όταν αυτή είναι συστηματική (π.χ. βάδιση, ποδηλασία, ενασχόληση με αθλήματα) είναι πολυάριθμα και περιλαμβάνουν την βελτίωση της κατάστασης του καρδιοαναπνευστικού και μυοσκελετικού συστήματος, την βελτίωση της λειτουργικής κατάστασης του ατόμου και τον έλεγχο του σωματικού βάρους. Παρά το γεγονός ότι ο ΠΟΥ έχει ορίσει ελάχιστα επίπεδα φυσικής δραστηριότητας με βάση την ηλικία, τουλάχιστον 1 στους 4 ενήλικες παγκοσμίως δεν τα τηρεί.

Σε μεγάλη έρευνα που πραγματοποιήθηκε στην Ελλάδα, το 71% των πολιτών ζητά την επαναλειτουργία των γυμναστηρίων, ενώ το 74% του πληθυσμού ζητά το άνοιγμα γυμναστηρίων σε εξωτερικούς χώρους.

Καλεσμένη νωρίτερα σήμερα στην ΕΡΤ1 η κ. Ματίνα Παγώνη, πρόεδρος ΕΙΝΑΠ, είπε ότι για λόγους ψυχολογικούς πρέπει να επιτραπεί άμεσα η δυνατότητα άσκησης σε εξωτερικούς χώρους για αρχή. Βέβαια, όπως δήλωσε στη συνέχεια η κ. Παγώνη, μπορεί γρήγορα να ανοίξει στο σύνολό της η αθλητική δραστηριότητα εφόσον όμως τηρούνται πολύ αυστηρά τα μέτρα πρόληψης, δηλαδή σαφείς αποστάσεις μεταξύ των αθλούμενων και σχολαστική καθαριότητα και κατά τη διάρκεια της άσκησης, όπου είναι εφικτό, αλλά και αμέσως μετά την ολοκλήρωση του προγράμματος.



ΠΑΓΚΟΣΜΙΑ ΗΜΕΡΑ ΦΥΣΙΚΗΣ ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΑΣ: Ο ΚΙΝΔΥΝΟΣ ΘΑΝΑΤΟΥ ΓΙΑ ΟΣΟΥΣ ΔΕΝ ΑΣΚΟΥΝΤΑΙ

Κάθε χρόνο πέντε εκατομμύρια θάνατοι παγκοσμίως οφείλονται σε έλλειψη φυσικής δραστηριότητας, αφού τα μη δραστήρια άτομα παρουσιάζουν 20-30% μεγαλύτερο κίνδυνο θανάτου από οποιοδήποτε νόσημα.Αυτό αναφέρει η Ελληνική Πνευμονολογική Εταιρία (ΕΠΕ) με αφορμή την Παγκόσμια Ημέρα Φυσικής Δραστηριότητας (6 Απριλίου). Παρά το γεγονός ότι ο ΠΟΥ έχει ορίσει ελάχιστα επίπεδα φυσικής δραστηριότητας με βάση την ηλικία, τουλάχιστον 1 στους 4 ενήλικες παγκοσμίως δεν τα τηρεί. Η φυσική δραστηριότητα αναφέρεται σε κάθε μορφή κίνησης που μπορεί να παραχθεί σε εσωτερικούς ή εξωτερικούς χώρους, κατά την ενασχόληση στο σπίτι, στην εργασία ή στον ελεύθερο χρόνο του ατόμου και διακρίνεται σε χαμηλής, μέτριας και

υψηλής έντασης. Τα οφέλη της φυσικής δραστηριότητας και ιδιαίτερα όταν αυτή είναι συστηματική (π.χ. βάδιση, ποδηλασία, ενασχόληση με αθλήματα) είναι πολυάριθμα και περιλαμβάνουν τη βελτίωση της κατάστασης του καρδιοαναπνευστικού και μυοσκελετικού συστήματος, τη βελτίωση της λειτουργικής κατάστασης του ατόμου και τον έλεγχο του σωματικού βάρους. Σύμφωνα με την ΕΠΕ, η έλλειψη φυσικής δραστηριότητας είναι ακόμα πιο έντονη μεταξύ των ασθενών με χρόνια αναπνευστικά νοσήματα, καθώς η δύσπνοια, η μυϊκή αδυναμία και η κατάθλιψη περιορίζουν συχνά τον ασθενή στο σπίτι. Το τελευταίο έτος, η πανδημία της COVID-19 και τα αναγκαία μέτρα περιορισμού (lockdown) που επιβλήθηκαν για τον έλεγχο της μετάδοσης του ιού, οδήγησαν σε ακόμα μεγαλύτερο περιορισμό της σωματικής δραστηριότητας, ιδιαίτερα μεταξύ των ευπαθών ομάδων, όπως είναι οι ασθενείς με χρόνιες πνευμονοπάθειες, με δυσμενείς βραχυπρόθεσμες και μακροπρόθεσμες επιπτώσεις στην υγεία τους, αναφέρει η ΕΠΕ.
Υπογραμμίζει ότι η φυσική δραστηριότητα, ακόμα και κάτω από αυτές τις ιδιαίτερες συνθήκες είναι αναγκαία. Φυσικά, προσθέτει, όταν αυτή συνδυάζεται με θεραπευτική άσκηση, δηλαδή με εξατομικευμένη, δομημένη και επαναλαμβανόμενη σωματική δραστηριότητα, όπως αυτή που προσφέρει ομάδα εξειδικευμένων επαγγελματιών υγείας στα πλαίσια της πνευμονικής αποκατάστασης, τα αποτελέσματα είναι πολλαπλάσια, με μείωση της συμπτωματολογίας και των παροξύνσεων της νόσου, ελάττωση των ημερών ασθένειας, ενίσχυση της ικανότητας αυτοεξυπηρέτησης και τελικά βελτίωση της ποιότητας ζωής.
Όπως αναφέρει η ΕΠΕ, στις περισσότερες ευρωπαϊκές χώρες τα προγράμματα πνευμονικής αποκατάστασης έχουν ενταχθεί στο δημόσιο σύστημα υγείας και είναι αναπόσπαστο κομμάτι της θεραπευτικής αντιμετώπισης των ασθενών. «Δυστυχώς στην Ελλάδα λειτουργούν σε ορισμένα μόνο δημόσια ιδρύματα και δεν αποζημιώνονται, με αποτέλεσμα να είναι διαθέσιμα σε περιορισμένο μόνο αριθμό ασθενών. Επομένως τώρα, εξαιτίας των αρνητικών επιπτώσεων της πανδημίας, η ενίσχυση αυτών των προγραμμάτων είναι περισσότερο αναγκαία από ποτέ»,

καταλήγει η Επιστημονική Ομάδα «Φυσιολογία & Παθοφυσιολογία του Αναπνευστικού Συστήματος-Πνευμονική Κυκλοφορία-Αποκατάσταση» της ΕΠΕ.

6 Απριλίου: Παγκόσμια Ημέρα Φυσικής Δραστηριότητας

Το 2002 ο Παγκόσμιος Οργανισμός Υγείας (ΠΟΥ) όρισε την 6η Απριλίου ως παγκόσμια ημέρα φυσικής δραστηριότητας. Υπολογίζεται ότι, κάθε χρόνο, 5 εκατομμύρια θάνατοι παγκοσμίως οφείλονται σε έλλειψη φυσικής δραστηριότητας, αφού τα μη δραστήρια άτομα παρουσιάζουν 20-30% μεγαλύτερο κίνδυνο θανάτου από οποιοδήποτε νόσημα.

Η φυσική δραστηριότητα αναφέρεται σε κάθε μορφή κίνησης που μπορεί να παραχθεί σε εσωτερικούς ή εξωτερικούς χώρους, κατά την ενασχόληση στο σπίτι, στην εργασία ή στον ελεύθερο χρόνο του ατόμου και διακρίνεται σε χαμηλής, μέτριας και υψηλής έντασης. Τα οφέλη της φυσικής δραστηριότητας, και ιδιαίτερα όταν αυτή είναι συστηματική (π.χ. βάδιση, ποδηλασία, ενασχόληση με αθλήματα), είναι πολυάριθμα και περιλαμβάνουν **τη βελτίωση της κατάστασης του καρδιοαναπνευστικού και μυοσκελετικού συστήματος, τη βελτίωση της λειτουργικής κατάστασης του ατόμου και τον έλεγχο του σωματικού βάρους**. Παρά το γεγονός ότι ο ΠΟΥ έχει ορίσει ελάχιστα επίπεδα φυσικής δραστηριότητας με βάση την ηλικία, τουλάχιστον 1 στους 4 ενήλικες παγκοσμίως δεν τα τηρεί.

Η έλλειψη φυσικής δραστηριότητας είναι ακόμα πιο έντονη μεταξύ των ασθενών με χρόνια αναπνευστικά νοσήματα, καθώς η δύσπνοια, η μυϊκή αδυναμία και η κατάθλιψη περιορίζουν συχνά τον ασθενή στο σπίτι, οδηγώντας σε έναν φαύλο κύκλο κακής φυσικής κατάστασης, μειωμένης λειτουργικότητας και επίτασης των συμπτωμάτων του. Το τελευταίο έτος, η πανδημία της COVID-19 και τα αναγκαία μέτρα περιορισμού (lockdown) που επιβλήθηκαν για τον έλεγχο της μετάδοσης του ιού, οδήγησαν σε ακόμα μεγαλύτερο περιορισμό της σωματικής δραστηριότητας, ιδιαίτερα μεταξύ των ευπαθών ομάδων, όπως είναι οι ασθενείς με χρόνιες πνευμονοπάθειες, με δυσμενείς βραχυπρόθεσμες και μακροπρόθεσμες επιπτώσεις στην υγεία τους.

Ωστόσο **η φυσική δραστηριότητα, ακόμα και κάτω από αυτές τις ιδιαίτερες συνθήκες είναι αναγκαία. Φυσικά, όταν αυτή συνδυάζεται με θεραπευτική άσκηση**, δηλαδή με εξατομικευμένη, δομημένη και επαναλαμβανόμενη σωματική δραστηριότητα, όπως αυτή που προσφέρει ομάδα εξειδικευμένων επαγγελματιών υγείας στα πλαίσια της πνευμονικής αποκατάστασης, **τα αποτελέσματα είναι πολλαπλάσια, με μείωση της συμπτωματολογίας και των παροξύνσεων της νόσου, ελάττωση των ημερών ασθένειας, ενίσχυση της ικανότητας αυτοεξυπηρέτησης και τελικά βελτίωση της ποιότητας ζωής**.

Στις περισσότερες ευρωπαϊκές χώρες, τα προγράμματα πνευμονικής αποκατάστασης έχουν ενταχθεί στο δημόσιο σύστημα υγείας και είναι αναπόσπαστο κομμάτι της θεραπευτικής αντιμετώπισης των ασθενών. Δυστυχώς, στην Ελλάδα λειτουργούν σε ορισμένα μόνο δημόσια ιδρύματα και δεν αποζημιώνονται, με αποτέλεσμα να είναι διαθέσιμα σε περιορισμένο μόνο αριθμό ασθενών. Επομένως, τώρα, εξαιτίας των αρνητικών επιπτώσεων της πανδημίας, η ενίσχυση αυτών των προγραμμάτων είναι περισσότερο αναγκαία από ποτέ.

Συντονίστριες της Επιστημονικής Ομάδας «Φυσιολογία και Παθοφυσιολογία του Αναπνευστικού Συστήματος-Πνευμονική Κυκλοφορία-Αποκατάσταση» της ΕΠΕ:

Μητρούσκα Ιωάννα και Μπούτου Αφροδίτη

Συντονίστρια εκ μέρους του ΔΣ της ΕΠΕ: Ροβίνα Νικολέτα

Παγκόσμια Ημέρα Φυσικής Δραστηριότητας: Ο κίνδυνος θανάτου για όσους δεν ασκούνται

Κάθε χρόνο πέντε εκατομμύρια θάνατοι παγκοσμίως οφείλονται σε έλλειψη φυσικής δραστηριότητας, αφού τα μη δραστήρια άτομα παρουσιάζουν 20-30% μεγαλύτερο κίνδυνο θανάτου από οποιοδήποτε νόσημα.Αυτό αναφέρει η Ελληνική Πνευμονολογική Εταιρία (ΕΠΕ) με αφορμή την Παγκόσμια Ημέρα Φυσικής Δραστηριότητας (6 Απριλίου). Παρά το γεγονός ότι ο ΠΟΥ έχει ορίσει ελάχιστα επίπεδα φυσικής δραστηριότητας με βάση την ηλικία, τουλάχιστον 1 στους 4 ενήλικες παγκοσμίως δεν τα τηρεί.

Η φυσική δραστηριότητα αναφέρεται σε κάθε μορφή κίνησης που μπορεί να παραχθεί σε εσωτερικούς ή εξωτερικούς χώρους, κατά την ενασχόληση στο σπίτι, στην εργασία ή στον ελεύθερο χρόνο του ατόμου και διακρίνεται σε χαμηλής, μέτριας και υψηλής έντασης.....Διαβάστε αναλυτικά ΕΔΩ

Στην έλλειψη άσκησης οφείλονται 5 εκατ. θάνατοι το χρόνο παγκοσμίως

Κάθε χρόνο **πέντε εκατομμύρια θάνατοι παγκοσμίως** οφείλονται σε έλλειψη φυσικής δραστηριότητας, αφού **τα μη δραστήρια άτομα παρουσιάζουν 20-30% μεγαλύτερο κίνδυνο θανάτου από οποιοδήποτε νόσημα**, αναφέρει η **Ελληνική**

Πνευμονολογική Εταιρία (ΕΠΕ) με αφορμή την Παγκόσμια Ημέρα Φυσικής Δραστηριότητας στις 6 Απριλίου.

Η φυσική δραστηριότητα αναφέρεται σε κάθε μορφή κίνησης που μπορεί να παραχθεί **σε εσωτερικούς ή εξωτερικούς χώρους, κατά την ενασχόληση στο σπίτι, στην εργασία** ή στον ελεύθερο χρόνο του ατόμου και διακρίνεται σε χαμηλής, μέτριας και υψηλής έντασης. Τα οφέλη της φυσικής δραστηριότητας και ιδιαίτερα όταν αυτή είναι συστηματική (π.χ. βάδιση, ποδηλασία, ενασχόληση με αθλήματα) είναι πολυάριθμα και περιλαμβάνουν τη **βελτίωση της κατάστασης του καρδιοαναπνευστικού και μυοσκελετικού συστήματος**, τη βελτίωση της λειτουργικής κατάστασης του ατόμου και τον έλεγχο του σωματικού βάρους.

Σύμφωνα με την ΕΠΕ, η έλλειψη φυσικής δραστηριότητας είναι ακόμα πιο έντονη μεταξύ των ασθενών με χρόνια αναπνευστικά νοσήματα, καθώς η δύσπνοια, η μυϊκή αδυναμία και η κατάθλιψη περιορίζουν συχνά τον ασθενή στο σπίτι. Το τελευταίο έτος, **η πανδημία της COVID-19 και τα αναγκαία μέτρα περιορισμού (lockdown)** που επιβλήθηκαν για τον έλεγχο της μετάδοσης του ιού, **οδήγησαν σε ακόμα μεγαλύτερο περιορισμό της σωματικής δραστηριότητας,** ιδιαίτερα μεταξύ των ευπαθών ομάδων, όπως είναι οι ασθενείς με χρόνιες πνευμονοπάθειες, με δυσμενείς βραχυπρόθεσμες και μακροπρόθεσμες επιπτώσεις στην υγεία τους, αναφέρει η ΕΠΕ.

Όπως υπογραμμίζεται, **η φυσική δραστηριότητα, ακόμα και κάτω από αυτές τις ιδιαίτερες συνθήκες είναι αναγκαία.** Φυσικά, προσθέτει, όταν αυτή συνδυάζεται με θεραπευτική άσκηση, δηλαδή με εξατομικευμένη, δομημένη

και επαναλαμβανόμενη σωματική δραστηριότητα, όπως αυτή που προσφέρει ομάδα εξειδικευμένων επαγγελματιών υγείας στα πλαίσια της πνευμονικής αποκατάστασης, τα αποτελέσματα είναι πολλαπλάσια, με μείωση της συμπτωματολογίας και των παροξύνσεων της νόσου, ελάττωση των ημερών ασθένειας, ενίσχυση της ικανότητας αυτοεξυπηρέτησης και τελικά βελτίωση της ποιότητας ζωής.

Στις περισσότερες ευρωπαϊκές χώρες **τα προγράμματα πνευμονικής αποκατάστασης έχουν ενταχθεί στο δημόσιο σύστημα υγείας και είναι αναπόσπαστο κομμάτι της θεραπευτικής αντιμετώπισης των ασθενών**.

«Δυστυχώς στην Ελλάδα λειτουργούν σε ορισμένα μόνο δημόσια ιδρύματα και δεν αποζημιώνονται, με αποτέλεσμα να είναι διαθέσιμα σε περιορισμένο μόνο αριθμό ασθενών. Επομένως τώρα, εξαιτίας των αρνητικών επιπτώσεων της πανδημίας, η ενίσχυση αυτών των προγραμμάτων είναι περισσότερο αναγκαία από ποτέ», καταλήγει η Επιστημονική Ομάδα Φυσιολογία & Παθοφυσιολογία του Αναπνευστικού Συστήματος-Πνευμονική Κυκλοφορία-Αποκατάσταση.

Πηγή: ΑΠΕ-ΜΠΕ

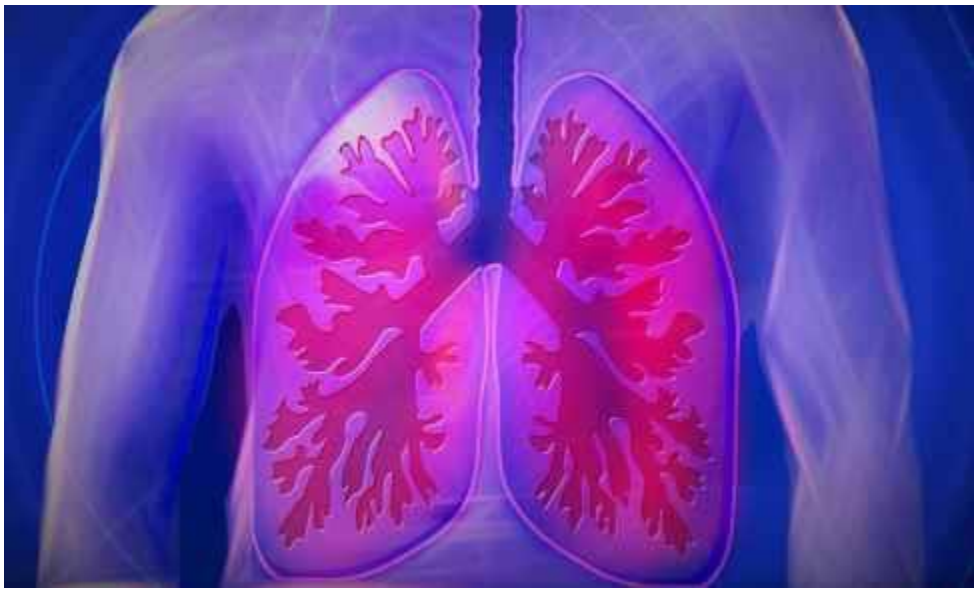
POLÍTICA

Σε έλλειψη φυσικής δραστηριότητας οφείλονται 5 εκατ. θάνατοι κάθε χρόνο παγκοσμίως

Κάθε χρόνο πέντε εκατομμύρια θάνατοι παγκοσμίως οφείλονται σε έλλειψη φυσικής δραστηριότητας, αφού τα μη δραστήρια άτομα παρουσιάζουν 20-30% μεγαλύτερο κίνδυνο θανάτου από οποιοδήποτε νόσημα, αναφέρει η Ελληνική Πνευμονολογική Εταιρία (ΕΠΕ) με αφορμή την Παγκόσμια Ημέρα Φυσικής Δραστηριότητας (6 Απριλίου). Παρά το γεγονός ότι ο ΠΟΥ έχει ορίσει ελάχιστα επίπεδα φυσικής δραστηριότητας με βάση την ηλικία, τουλάχιστον 1 στους 4 ενήλικες παγκοσμίως δεν τα τηρεί.

Η φυσική δραστηριότητα αναφέρεται σε κάθε μορφή κίνησης που μπορεί να παραχθεί σε εσωτερικούς ή εξωτερικούς χώρους, κατά την ενασχόληση στο σπίτι, στην εργασία ή στον ελεύθερο χρόνο του ατόμου και διακρίνεται σε χαμηλής, μέτριας και υψηλής έντασης. Τα οφέλη της φυσικής δραστηριότητας και ιδιαίτερα όταν αυτή είναι συστηματική (π.χ. βάδιση, ποδηλασία, ενασχόληση με αθλήματα) είναι πολυάριθμα και

περιλαμβάνουν τη βελτίωση της κατάστασης του καρδιοαναπνευστικού και μυοσκελετικού συστήματος, τη βελτίωση της λειτουργικής κατάστασης του ατόμου και τον έλεγχο του σωματικού βάρους.
Σύμφωνα με την ΕΠΕ, η έλλειψη φυσικής δραστηριότητας είναι ακόμα πιο έντονη μεταξύ των ασθενών με χρόνια αναπνευστικά νοσήματα, καθώς η δύσπνοια, η μυϊκή αδυναμία και η κατάθλιψη περιορίζουν συχνά τον ασθενή στο σπίτι. Το τελευταίο έτος, η πανδημία της COVID-19 και τα αναγκαία μέτρα περιορισμού (lockdown) που επιβλήθηκαν για τον έλεγχο της μετάδοσης του ιού, οδήγησαν σε ακόμα μεγαλύτερο περιορισμό της σωματικής δραστηριότητας, ιδιαίτερα μεταξύ των ευπαθών ομάδων, όπως είναι οι ασθενείς με χρόνιες πνευμονοπάθειες, με δυσμενείς βραχυπρόθεσμες και μακροπρόθεσμες επιπτώσεις στην υγεία τους, αναφέρει η ΕΠΕ. Υπογραμμίζει ότι η φυσική δραστηριότητα, ακόμα και κάτω από αυτές τις ιδιαίτερες συνθήκες είναι αναγκαία. Φυσικά, προσθέτει, όταν αυτή συνδυάζεται με θεραπευτική άσκηση, δηλαδή με εξατομικευμένη, δομημένη και επαναλαμβανόμενη σωματική δραστηριότητα, όπως αυτή που προσφέρει ομάδα εξειδικευμένων επαγγελματιών υγείας στα πλαίσια της πνευμονικής αποκατάστασης, τα αποτελέσματα είναι πολλαπλάσια, με μείωση της συμπτωματολογίας και των παροξύνσεων της νόσου, ελάττωση των ημερών ασθένειας, ενίσχυση της ικανότητας αυτοεξυπηρέτησης και τελικά βελτίωση της ποιότητας ζωής.
Όπως αναφέρει η ΕΠΕ, στις περισσότερες ευρωπαϊκές χώρες τα προγράμματα πνευμονικής αποκατάστασης έχουν ενταχθεί στο δημόσιο σύστημα υγείας και είναι αναπόσπαστο κομμάτι της θεραπευτικής αντιμετώπισης των ασθενών. “Δυστυχώς στην Ελλάδα λειτουργούν σε ορισμένα μόνο δημόσια ιδρύματα και δεν αποζημιώνονται, με αποτέλεσμα να είναι διαθέσιμα σε περιορισμένο μόνο αριθμό ασθενών. Επομένως τώρα, εξαιτίας των αρνητικών επιπτώσεων της πανδημίας, η ενίσχυση αυτών των προγραμμάτων είναι περισσότερο αναγκαία από ποτέ”, καταλήγει η Επιστημονική Ομάδα «Φυσιολογία & Παθοφυσιολογία του Αναπνευστικού Συστήματος-Πνευμονική Κυκλοφορία-Αποκατάσταση» της ΕΠΕ.Πηγή: ΑΠΕ-ΜΠΕ



Ο ρόλος της πνευμονικής αποκατάστασης μέσα στην πανδημία του κορονοϊού

06/04/2021 - 11:58:38

Η 6η Απριλίου έχει οριστεί από τον Παγκόσμιο Οργανισμό Υγείας ως Παγκόσμια Ημέρα Φυσικής Δραστηριότητας. Κάθε χρόνο, 5 εκατομμύρια θάνατοι…

Περισσότερα...

Δείτε όλο το άρθρο
★ Πηγή: http://www.newsbomb.gr

Η βραδυνή

Αυτός είναι ο λόγος θανάτου για 5 εκατ. ανθρώπους κάθε χρόνο

Τουλάχιστον 1 στους 4 ενήλικες παγκοσμίως δεν κάνει όσα απαιτούνται για να διατηρήσει την υγεία του

Κάθε χρόνο πέντε εκατομμύρια θάνατοι παγκοσμίως οφείλονται σε έλλειψη **φυσικής δραστηριότητας**, αφού τα μη δραστήρια άτομα παρουσιάζουν 20-30% μεγαλύτερο κίνδυνο θανάτου από οποιοδήποτε νόσημα, αναφέρει η Ελληνική Πνευμονολογική Εταιρία (ΕΠΕ) με αφορμή την Παγκόσμια Ημέρα Φυσικής Δραστηριότητας (6 Απριλίου). Παρά το γεγονός ότι ο ΠΟΥ έχει ορίσει ελάχιστα επίπεδα φυσικής δραστηριότητας με βάση την ηλικία, **τουλάχιστον 1 στους 4 ενήλικες παγκοσμίως δεν τα τηρεί.**

Η φυσική δραστηριότητα αναφέρεται σε κάθε μορφή κίνησης που μπορεί να παραχθεί σε εσωτερικούς ή εξωτερικούς χώρους, κατά την ενασχόληση στο σπίτι, στην εργασία ή στον ελεύθερο χρόνο του ατόμου και διακρίνεται σε χαμηλής, μέτριας και υψηλής έντασης.

Τα οφέλη της φυσικής δραστηριότητας και ιδιαίτερα όταν αυτή είναι συστηματική (π.χ. βάδιση, ποδηλασία, ενασχόληση με **αθλήματα**) είναι πολυάριθμα και περιλαμβάνουν τη βελτίωση της κατάστασης του καρδιοαναπνευστικού και μυοσκελετικού συστήματος, τη βελτίωση της λειτουργικής κατάστασης του ατόμου και τον έλεγχο του σωματικού βάρους.

Σύμφωνα με την ΕΠΕ, η έλλειψη φυσικής δραστηριότητας είναι ακόμα πιο έντονη μεταξύ των ασθενών με χρόνια αναπνευστικά νοσήματα, καθώς η δύσπνοια, η μυϊκή αδυναμία και η κατάθλιψη περιορίζουν συχνά τον ασθενή στο σπίτι.

Το τελευταίο έτος, η πανδημία της COVID-19 και τα αναγκαία μέτρα περιορισμού (lockdown) που επιβλήθηκαν για τον έλεγχο της μετάδοσης του ιού, οδήγησαν σε ακόμα μεγαλύτερο περιορισμό της σωματικής δραστηριότητας, ιδιαίτερα μεταξύ των ευπαθών ομάδων, όπως είναι οι ασθενείς με χρόνιες πνευμονοπάθειες, με δυσμενείς βραχυπρόθεσμες και μακροπρόθεσμες επιπτώσεις στην υγεία τους, αναφέρει η ΕΠΕ.

Υπογραμμίζει ότι η φυσική δραστηριότητα, ακόμα και κάτω από αυτές τις ιδιαίτερες συνθήκες είναι αναγκαία. Φυσικά, προσθέτει, **όταν αυτή συνδυάζεται με θεραπευτική άσκηση,** δηλαδή με εξατομικευμένη, δομημένη και επαναλαμβανόμενη σωματική δραστηριότητα, όπως αυτή που προσφέρει ομάδα εξειδικευμένων επαγγελματιών υγείας στα πλαίσια της πνευμονικής αποκατάστασης, τα αποτελέσματα είναι πολλαπλάσια, με μείωση της συμπτωματολογίας και των παροξύνσεων της νόσου, ελάττωση των ημερών ασθένειας, ενίσχυση της ικανότητας αυτοεξυπηρέτησης και τελικά βελτίωση της ποιότητας ζωής.

Όπως αναφέρει η ΕΠΕ, στις περισσότερες ευρωπαϊκές χώρες τα προγράμματα πνευμονικής αποκατάστασης έχουν ενταχθεί στο δημόσιο σύστημα υγείας και είναι αναπόσπαστο κομμάτι της θεραπευτικής αντιμετώπισης των ασθενών. *“Δυστυχώς στην Ελλάδα λειτουργούν σε ορισμένα μόνο δημόσια ιδρύματα και δεν αποζημιώνονται, με αποτέλεσμα να είναι διαθέσιμα σε περιορισμένο μόνο αριθμό ασθενών. Επομένως τώρα, εξαιτίας των αρνητικών επιπτώσεων της πανδημίας, η ενίσχυση αυτών των προγραμμάτων είναι περισσότερο αναγκαία από ποτέ”,* καταλήγει η Επιστημονική Ομάδα «Φυσιολογία & Παθοφυσιολογία του Αναπνευστικού Συστήματος-Πνευμονική Κυκλοφορία-Αποκατάσταση» της ΕΠΕ.

Έρευνα: 5 εκατομμύρια θάνατοι ετησίως οφείλονται σε έλλειψη φυσικής δραστηριότητας

Από

NEWS2U Pressroom

-

5 Απριλίου 2021

Κάθε χρόνο πέντε εκατομμύρια θάνατοι παγκοσμίως οφείλονται σε έλλειψη φυσικής δραστηριότητας, αφού τα μη δραστήρια άτομα παρουσιάζουν 20-30% μεγαλύτερο κίνδυνο θανάτου από οποιοδήποτε νόσημα, αναφέρει η Ελληνική Πνευμονολογική Εταιρία (ΕΠΕ) με αφορμή την Παγκόσμια Ημέρα Φυσικής Δραστηριότητας (6 Απριλίου).

Παρά το γεγονός ότι ο ΠΟΥ έχει ορίσει ελάχιστα επίπεδα φυσικής δραστηριότητας με βάση την ηλικία, τουλάχιστον 1 στους 4 ενήλικες παγκοσμίως δεν τα τηρεί.

Η φυσική δραστηριότητα αναφέρεται σε κάθε μορφή κίνησης που μπορεί να παραχθεί σε εσωτερικούς ή εξωτερικούς χώρους, κατά την ενασχόληση στο σπίτι, στην εργασία ή στον ελεύθερο χρόνο του ατόμου και διακρίνεται σε χαμηλής, μέτριας και υψηλής έντασης. Τα οφέλη της φυσικής δραστηριότητας και ιδιαίτερα όταν αυτή είναι συστηματική (π.χ. βάδιση, ποδηλασία, ενασχόληση με αθλήματα) είναι πολυάριθμα και περιλαμβάνουν τη βελτίωση της κατάστασης του καρδιοαναπνευστικού και μυοσκελετικού συστήματος, τη βελτίωση της λειτουργικής κατάστασης του ατόμου και τον έλεγχο του σωματικού βάρους.

Σύμφωνα με την ΕΠΕ, η έλλειψη φυσικής δραστηριότητας είναι ακόμα πιο έντονη μεταξύ των ασθενών με χρόνια αναπνευστικά νοσήματα, καθώς η δύσπνοια, η μυϊκή αδυναμία και η κατάθλιψη περιορίζουν συχνά τον ασθενή στο σπίτι.

Το τελευταίο έτος, η πανδημία της COVID-19 και τα αναγκαία μέτρα περιορισμού (lockdown) που επιβλήθηκαν για τον έλεγχο της μετάδοσης του ιού, οδήγησαν σε ακόμα μεγαλύτερο περιορισμό της σωματικής δραστηριότητας, ιδιαίτερα μεταξύ των ευπαθών ομάδων, όπως είναι οι ασθενείς με χρόνιες πνευμονοπάθειες, με δυσμενείς βραχυπρόθεσμες και μακροπρόθεσμες επιπτώσεις στην υγεία τους, αναφέρει η ΕΠΕ. Υπογραμμίζει ότι η φυσική δραστηριότητα, ακόμα και κάτω από αυτές τις ιδιαίτερες συνθήκες είναι αναγκαία.

Φυσικά, προσθέτει, όταν αυτή συνδυάζεται με θεραπευτική άσκηση, δηλαδή με εξατομικευμένη, δομημένη και επαναλαμβανόμενη σωματική δραστηριότητα, όπως αυτή που προσφέρει ομάδα εξειδικευμένων επαγγελματιών υγείας στα πλαίσια της πνευμονικής αποκατάστασης, τα αποτελέσματα είναι πολλαπλάσια, με μείωση της συμπτωματολογίας και των παροξύνσεων της νόσου, ελάττωση των ημερών ασθένειας, ενίσχυση της ικανότητας αυτοεξυπηρέτησης και τελικά βελτίωση της ποιότητας ζωής.

Όπως αναφέρει η ΕΠΕ, στις περισσότερες ευρωπαϊκές χώρες τα προγράμματα πνευμονικής αποκατάστασης έχουν ενταχθεί στο δημόσιο σύστημα υγείας και είναι αναπόσπαστο κομμάτι της θεραπευτικής αντιμετώπισης των ασθενών. “Δυστυχώς στην Ελλάδα λειτουργούν σε ορισμένα μόνο δημόσια ιδρύματα και δεν αποζημιώνονται, με αποτέλεσμα να είναι διαθέσιμα σε περιορισμένο μόνο αριθμό ασθενών. Επομένως τώρα, εξαιτίας των αρνητικών επιπτώσεων της πανδημίας, η ενίσχυση αυτών των προγραμμάτων είναι περισσότερο αναγκαία από ποτέ”, καταλήγει η Επιστημονική Ομάδα «Φυσιολογία & Παθοφυσιολογία του Αναπνευστικού Συστήματος-Πνευμονική Κυκλοφορία-Αποκατάσταση» της ΕΠΕ.

Πηγή: ΑΠΕ-ΜΠΕ

RUNNING NEWS.GR

05 Απρ 21

← πίσω

Έρευνα: 5 εκατομμύρια θάνατοι το χρόνο παγκοσμίως από έλλειψη φυσικής δραστηριότητας

Like 270 Tweet Share 270

Κάθε χρόνο πέντε εκατομμύρια θάνατοι παγκοσμίως οφείλονται σε έλλειψη φυσικής δραστηριότητας, αφού τα μη δραστήρια άτομα παρουσιάζουν 20-30% μεγαλύτερο κίνδυνο θανάτου από οποιοδήποτε νόσημα, αναφέρει η Ελληνική Πνευμονολογική Εταιρία (ΕΠΕ) με αφορμή την Παγκόσμια Ημέρα Φυσικής Δραστηριότητας (6 Απριλίου). Παρά το γεγονός ότι ο ΠΟΥ έχει ορίσει ελάχιστα επίπεδα φυσικής δραστηριότητας με βάση την ηλικία, τουλάχιστον 1 στους 4 ενήλικες παγκοσμίως δεν τα τηρεί.

Η φυσική δραστηριότητα αναφέρεται σε κάθε μορφή κίνησης που μπορεί να παραχθεί σε εσωτερικούς ή εξωτερικούς χώρους, κατά την ενασχόληση στο σπίτι, στην εργασία ή στον ελεύθερο χρόνο του ατόμου και διακρίνεται σε χαμηλής, μέτριας και υψηλής έντασης. Τα οφέλη της φυσικής δραστηριότητας και ιδιαίτερα όταν αυτή είναι συστηματική (π.χ. βάδιση, ποδηλασία, ενασχόληση με αθλήματα) είναι πολυάριθμα και περιλαμβάνουν τη βελτίωση της κατάστασης του καρδιοαναπνευστικού και μυοσκελετικού συστήματος, τη βελτίωση της λειτουργικής κατάστασης του ατόμου και τον έλεγχο του σωματικού βάρους.

Σύμφωνα με την ΕΠΕ, η έλλειψη φυσικής δραστηριότητας είναι ακόμα πιο έντονη μεταξύ των ασθενών με χρόνια αναπνευστικά νοσήματα, καθώς η δύσπνοια, η μυϊκή αδυναμία και η κατάθλιψη περιορίζουν συχνά τον ασθενή στο σπίτι. Το τελευταίο έτος, η πανδημία της COVID-19 και τα αναγκαία μέτρα περιορισμού (lockdown) που επιβλήθηκαν για τον έλεγχο της μετάδοσης του ιού, οδήγησαν σε ακόμα μεγαλύτερο περιορισμό της σωματικής δραστηριότητας, ιδιαίτερα μεταξύ των ευπαθών ομάδων, όπως είναι οι ασθενείς με χρόνιες πνευμονοπάθειες, με δυσμενείς βραχυπρόθεσμες και μακροπρόθεσμες επιπτώσεις στην υγεία τους, αναφέρει η ΕΠΕ. Υπογραμμίζει ότι η φυσική δραστηριότητα, ακόμα και κάτω από αυτές τις ιδιαίτερες συνθήκες είναι αναγκαία. Φυσικά, προσθέτει, όταν αυτή συνδυάζεται με θεραπευτική άσκηση, δηλαδή με εξατομικευμένη, δομημένη και επαναλαμβανόμενη σωματική δραστηριότητα, όπως αυτή που προσφέρει ομάδα εξειδικευμένων επαγγελματιών υγείας στα πλαίσια της πνευμονικής αποκατάστασης, τα αποτελέσματα είναι πολλαπλάσια, με μείωση της συμπτωματολογίας και των παροξύνσεων της νόσου, ελάττωση των ημερών ασθένειας, ενίσχυση της ικανότητας αυτοεξυπηρέτησης και τελικά βελτίωση της ποιότητας ζωής.

Οπως αναφέρει η ΕΠΕ, στις περισσότερες ευρωπαϊκές χώρες τα προγράμματα πνευμονικής αποκατάστασης έχουν ενταχθεί στο δημόσιο σύστημα υγείας και είναι αναπόσπαστο κομμάτι της θεραπευτικής αντιμετώπισης των ασθενών. "Δυστυχώς στην Ελλάδα λειτουργούν σε ορισμένα μόνο δημόσια ιδρύματα και δεν αποζημιώνονται, με αποτέλεσμα να είναι διαθέσιμα σε περιορισμένο μόνο αριθμό ασθενών. Επομένως τώρα, εξαιτίας των αρνητικών επιπτώσεων της πανδημίας, η ενίσχυση αυτών των προγραμμάτων είναι περισσότερο αναγκαία από ποτέ", καταλήγει η Επιστημονική Ομάδα «Φυσιολογία & Παθοφυσιολογία του Αναπνευστικού Συστήματος-Πνευμονική Κυκλοφορία-Αποκατάσταση» της ΕΠΕ.

Πηγή: ΑΠΕ-ΜΠΕ
https://www.skai.gr/

Γαργαλιάνοι online
Τα νέα της Μεσσηνίας στην ώρα τους!

Κάθε χρόνο πέντε εκατομμύρια θάνατοι παγκοσμίως οφείλονται σε έλλειψη **φυσικής δραστηριότητας**, αφού τα μη δραστήρια άτομα παρουσιάζουν 20-30% μεγαλύτερο κίνδυνο θανάτου από οποιοδήποτε νόσημα, αναφέρει η Ελληνική Πνευμονολογική Εταιρία (ΕΠΕ) με αφορμή την Παγκόσμια Ημέρα Φυσικής Δραστηριότητας (6 Απριλίου). Παρά το γεγονός ότι ο ΠΟΥ έχει ορίσει ελάχιστα επίπεδα φυσικής δραστηριότητας με βάση την ηλικία, τουλάχιστον 1 στους 4 ενήλικες παγκοσμίως δεν τα τηρεί.

Η φυσική δραστηριότητα αναφέρεται σε κάθε μορφή κίνησης που μπορεί να παραχθεί σε εσωτερικούς ή εξωτερικούς χώρους, κατά την ενασχόληση στο σπίτι, στην εργασία ή στον ελεύθερο χρόνο του ατόμου και διακρίνεται σε χαμηλής, μέτριας και υψηλής έντασης. Τα οφέλη της φυσικής δραστηριότητας και ιδιαίτερα όταν αυτή είναι συστηματική (π.χ. βάδιση, ποδηλασία, ενασχόληση με **αθλήματα**) είναι πολυάριθμα και περιλαμβάνουν τη βελτίωση της κατάστασης του καρδιοαναπνευστικού και μυοσκελετικού συστήματος, τη βελτίωση της λειτουργικής κατάστασης του ατόμου και τον έλεγχο του σωματικού βάρους.

Σύμφωνα με την ΕΠΕ, η έλλειψη φυσικής δραστηριότητας είναι ακόμα πιο έντονη μεταξύ των ασθενών με χρόνια αναπνευστικά νοσήματα, καθώς η δύσπνοια, η μυϊκή αδυναμία και η κατάθλιψη περιορίζουν συχνά τον ασθενή στο σπίτι. Το τελευταίο έτος, η πανδημία της COVID-19 και τα αναγκαία μέτρα περιορισμού (lockdown) που

επιβλήθηκαν για τον έλεγχο της μετάδοσης του ιού, οδήγησαν σε ακόμα μεγαλύτερο περιορισμό της σωματικής δραστηριότητας, ιδιαίτερα μεταξύ των ευπαθών ομάδων, όπως είναι οι ασθενείς με χρόνιες πνευμονοπάθειες, με δυσμενείς βραχυπρόθεσμες και μακροπρόθεσμες επιπτώσεις στην υγεία τους, αναφέρει η ΕΠΕ. Υπογραμμίζει ότι η φυσική δραστηριότητα, ακόμα και κάτω από αυτές τις ιδιαίτερες συνθήκες είναι αναγκαία. Φυσικά, προσθέτει, όταν αυτή συνδυάζεται με θεραπευτική άσκηση, δηλαδή με εξατομικευμένη, δομημένη και επαναλαμβανόμενη σωματική δραστηριότητα, όπως αυτή που προσφέρει ομάδα εξειδικευμένων επαγγελματιών υγείας στα πλαίσια της πνευμονικής αποκατάστασης, τα αποτελέσματα είναι πολλαπλάσια, με μείωση της συμπτωματολογίας και των παροξύνσεων της νόσου, ελάττωση των ημερών ασθένειας, ενίσχυση της ικανότητας αυτοεξυπηρέτησης και τελικά βελτίωση της ποιότητας ζωής.

Οπως αναφέρει η ΕΠΕ, στις περισσότερες ευρωπαϊκές χώρες τα προγράμματα πνευμονικής αποκατάστασης έχουν ενταχθεί στο δημόσιο σύστημα υγείας και είναι αναπόσπαστο κομμάτι της θεραπευτικής αντιμετώπισης των ασθενών. “Δυστυχώς στην Ελλάδα λειτουργούν σε ορισμένα μόνο δημόσια ιδρύματα και δεν αποζημιώνονται, με αποτέλεσμα να είναι διαθέσιμα σε περιορισμένο μόνο αριθμό ασθενών. Επομένως τώρα, εξαιτίας των αρνητικών επιπτώσεων της πανδημίας, η ενίσχυση αυτών των προγραμμάτων είναι περισσότερο αναγκαία από ποτέ”, καταλήγει η Επιστημονική Ομάδα «Φυσιολογία & Παθοφυσιολογία του Αναπνευστικού Συστήματος-Πνευμονική Κυκλοφορία-Αποκατάσταση» της ΕΠΕ.

#NEWSMAG

Ο ρόλος της πνευμονικής αποκατάστασης μέσα στην πανδημία του κορονοϊού

Η 6η Απριλίου έχει οριστεί από τον Παγκόσμιο Οργανισμό Υγείας ως Παγκόσμια Ημέρα Φυσικής Δραστηριότητας. Κάθε χρόνο, 5 εκατομμύρια θάνατοι παγκοσμίως οφείλονται σε έλλειψη φυσικής δραστηριότητας, αφού τα μη δραστήρια άτομα παρουσιάζουν 20-30% μεγαλύτερο κίνδυνο θανάτου από οποιοδήποτε νόσημα, επισημαίνει η Ελληνική Πνευμονολογική Εταιρεία. Η φυσική δραστηριότητα αναφέρεται σε κάθε μορφή κίνησης που μπορεί να παραχθεί σε εσωτερικούς ή εξωτερικούς χώρους, κατά την ενασχόληση στο σπίτι, στην εργασία ή στον ελεύθερο χρόνο του

ατόμου και διακρίνεται σε χαμηλής, μέτριας και υψηλής έντασης. Τα οφέλη της φυσικής δραστηριότητας και ιδιαίτερα όταν αυτή είναι συστηματική (π.χ. βάδιση, ποδηλασία, ενασχόληση με αθλήματα) είναι πολυάριθμα και περιλαμβάνουν τη βελτίωση της κατάστασης του καρδιοαναπνευστικού και μυοσκελετικού συστήματος, τη βελτίωση της λειτουργικής κατάστασης του ατόμου και τον έλεγχο του σωματικού βάρους. Παρά το γεγονός ότι ο ΠΟΥ έχει ορίσει ελάχιστα επίπεδα φυσικής δραστηριότητας με βάση την ηλικία, τουλάχιστον ένας στους τέσσερις ενήλικες παγκοσμίως δεν τα τηρεί.

Η έλλειψη φυσικής δραστηριότητας είναι ακόμα πιο έντονη μεταξύ των ασθενών με χρόνια αναπνευστικά νοσήματα, καθώς η δύσπνοια, η μυϊκή αδυναμία και η κατάθλιψη περιορίζουν συχνά τον ασθενή στο σπίτι, οδηγώντας σε έναν φαύλο κύκλο κακής φυσικής κατάστασης, μειωμένης λειτουργικότητας και επίτασης των συμπτωμάτων του. Το τελευταίο έτος, η πανδημία της COVID-19 και τα αναγκαία μέτρα περιορισμού (lockdown) που επιβλήθηκαν για τον έλεγχο της μετάδοσης του ιού, οδήγησαν σε ακόμα μεγαλύτερο περιορισμό της σωματικής δραστηριότητας, ιδιαίτερα μεταξύ των ευπαθών ομάδων, όπως είναι οι ασθενείς με χρόνιες πνευμονοπάθειες, με δυσμενείς βραχυπρόθεσμες και μακροπρόθεσμες επιπτώσεις στην υγεία τους.

Ωστόσο η φυσική δραστηριότητα, ακόμα και κάτω από αυτές τις ιδιαίτερες συνθήκες είναι αναγκαία. Όταν αυτή συνδυάζεται με θεραπευτική άσκηση, δηλαδή με εξατομικευμένη, δομημένη και επαναλαμβανόμενη σωματική δραστηριότητα, όπως αυτή που προσφέρει ομάδα εξειδικευμένων επαγγελματιών υγείας στο πλαίσιο της πνευμονικής αποκατάστασης, έχει πολλαπλάσια αποτελέσματα, με μείωση της συμπτωματολογίας και των παροξύνσεων της νόσου, ελάττωση των ημερών ασθένειας, ενίσχυση της ικανότητας αυτοεξυπηρέτησης και τελικά βελτίωση της ποιότητας ζωής.

Στις περισσότερες ευρωπαϊκές χώρες τα προγράμματα πνευμονικής αποκατάστασης έχουν ενταχθεί στο δημόσιο σύστημα υγείας και είναι αναπόσπαστο κομμάτι της θεραπευτικής αντιμετώπισης των ασθενών. Στην Ελλάδα, όμως, λειτουργούν σε ορισμένα δημόσια ιδρύματα και δεν αποζημιώνονται, με αποτέλεσμα να είναι διαθέσιμα σε περιορισμένο μόνο αριθμό ασθενών. Η Ελληνική Πνευμονολογική Εταιρεία τονίζει, τέλος, ότι οι αρνητικές επιπτώσεις της πανδημίας του κορονοϊού καθιστούν την ενίσχυση των προγραμμάτων πνευμονικής αποκατάστασης περισσότερο αναγκαία από ποτέ.

pelop.gr
Ενημέρωση απο την Εφημερίδα «ΠΕΛΟΠΟΝΝΗΣΟΣ»

Σε έλλειψη φυσικής δραστηριότητας οφείλονται 5 εκατ. θάνατοι κάθε χρόνο παγκοσμίως

Κάθε χρόνο πέντε εκατομμύρια θάνατοι παγκοσμίως οφείλονται σε έλλειψη φυσικής δραστηριότητας, αφού τα μη δραστήρια άτομα παρουσιάζουν 20-30% μεγαλύτερο κίνδυνο θανάτου από οποιοδήποτε νόσημα, αναφέρει η Ελληνική Πνευμονολογική Εταιρία (ΕΠΕ) με αφορμή την Παγκόσμια Ημέρα Φυσικής Δραστηριότητας (6 Απριλίου). Παρά το γεγονός ότι ο ΠΟΥ έχει ορίσει ελάχιστα επίπεδα φυσικής δραστηριότητας με βάση την ηλικία, τουλάχιστον 1 στους 4 ενήλικες παγκοσμίως δεν τα τηρεί.

Η φυσική δραστηριότητα αναφέρεται σε κάθε μορφή κίνησης που μπορεί να παραχθεί σε εσωτερικούς ή εξωτερικούς χώρους, κατά την ενασχόληση στο σπίτι, στην εργασία ή στον ελεύθερο χρόνο του ατόμου και διακρίνεται σε χαμηλής, μέτριας και υψηλής έντασης. Τα οφέλη της φυσικής δραστηριότητας και ιδιαίτερα όταν αυτή είναι συστηματική (π.χ. βάδιση, ποδηλασία, ενασχόληση με αθλήματα) είναι πολυάριθμα και περιλαμβάνουν τη βελτίωση της κατάστασης του καρδιοαναπνευστικού και μυοσκελετικού συστήματος, τη βελτίωση της λειτουργικής κατάστασης του ατόμου και τον έλεγχο του σωματικού βάρους.

Σύμφωνα με την ΕΠΕ, η έλλειψη φυσικής δραστηριότητας είναι ακόμα πιο έντονη μεταξύ των ασθενών με χρόνια αναπνευστικά νοσήματα, καθώς η δύσπνοια, η μυϊκή αδυναμία και η κατάθλιψη περιορίζουν συχνά τον ασθενή στο σπίτι. Το τελευταίο έτος, η πανδημία της COVID-19 και τα αναγκαία μέτρα περιορισμού (lockdown) που επιβλήθηκαν για τον έλεγχο της μετάδοσης του ιού, οδήγησαν σε ακόμα μεγαλύτερο περιορισμό της σωματικής δραστηριότητας, ιδιαίτερα μεταξύ των ευπαθών ομάδων, όπως είναι οι ασθενείς με χρόνιες πνευμονοπάθειες, με δυσμενείς βραχυπρόθεσμες και μακροπρόθεσμες επιπτώσεις στην υγεία τους, αναφέρει η ΕΠΕ. Υπογραμμίζει ότι η φυσική δραστηριότητα, ακόμα και κάτω από αυτές τις ιδιαίτερες συνθήκες είναι αναγκαία. Φυσικά, προσθέτει, όταν αυτή συνδυάζεται με θεραπευτική άσκηση, δηλαδή με εξατομικευμένη, δομημένη και επαναλαμβανόμενη

σωματική δραστηριότητα, όπως αυτή που προσφέρει ομάδα εξειδικευμένων επαγγελματιών υγείας στα πλαίσια της πνευμονικής αποκατάστασης, τα αποτελέσματα είναι πολλαπλάσια, με μείωση της συμπτωματολογίας και των παροξύνσεων της νόσου, ελάττωση των ημερών ασθένειας, ενίσχυση της ικανότητας αυτοεξυπηρέτησης και τελικά βελτίωση της ποιότητας ζωής.

Όπως αναφέρει η ΕΠΕ, στις περισσότερες ευρωπαϊκές χώρες τα προγράμματα πνευμονικής αποκατάστασης έχουν ενταχθεί στο δημόσιο σύστημα υγείας και είναι αναπόσπαστο κομμάτι της θεραπευτικής αντιμετώπισης των ασθενών. "Δυστυχώς στην Ελλάδα λειτουργούν σε ορισμένα μόνο δημόσια ιδρύματα και δεν αποζημιώνονται, με αποτέλεσμα να είναι διαθέσιμα σε περιορισμένο μόνο αριθμό ασθενών. Επομένως τώρα, εξαιτίας των αρνητικών επιπτώσεων της πανδημίας, η ενίσχυση αυτών των προγραμμάτων είναι περισσότερο αναγκαία από ποτέ", καταλήγει η Επιστημονική Ομάδα «Φυσιολογία & Παθοφυσιολογία του Αναπνευστικού Συστήματος-Πνευμονική Κυκλοφορία-Αποκατάσταση» της ΕΠΕ.

Πηγή: ΑΠΕ-ΜΠΕ

evolos.gr

Πέντε εκατομμύρια θάνατοι το χρόνο λόγω έλλειψης άσκησης

Κάθε χρόνο πέντε εκατομμύρια θάνατοι παγκοσμίως οφείλονται σε έλλειψη φυσικής δραστηριότητας, αφού τα μη δραστήρια άτομα παρουσιάζουν 20-30% μεγαλύτερο κίνδυνο θανάτου από οποιοδήποτε νόσημα, αναφέρει η Ελληνική Πνευμονολογική Εταιρία (ΕΠΕ) με αφορμή την Παγκόσμια Ημέρα Φυσικής Δραστηριότητας (6 Απριλίου). Παρά το γεγονός ότι ο ΠΟΥ έχει ορίσει ελάχιστα επίπεδα φυσικής δραστηριότητας με βάση την ηλικία, τουλάχιστον 1 στους 4 ενήλικες παγκοσμίως δεν τα τηρεί.

Η φυσική δραστηριότητα αναφέρεται σε κάθε μορφή κίνησης που μπορεί να παραχθεί σε εσωτερικούς ή εξωτερικούς χώρους, κατά την ενασχόληση στο σπίτι, στην εργασία ή στον ελεύθερο χρόνο του ατόμου και διακρίνεται σε χαμηλής, μέτριας και υψηλής έντασης. Τα οφέλη της φυσικής δραστηριότητας και ιδιαίτερα όταν αυτή είναι συστηματική (π.χ. βάδιση, ποδηλασία, ενασχόληση με αθλήματα) είναι πολυάριθμα και περιλαμβάνουν τη βελτίωση της κατάστασης του

καρδιοαναπνευστικού και μυοσκελετικού συστήματος, τη βελτίωση της λειτουργικής κατάστασης του ατόμου και τον έλεγχο του σωματικού βάρους.

Σύμφωνα με την ΕΠΕ, η έλλειψη φυσικής δραστηριότητας είναι ακόμα πιο έντονη μεταξύ των ασθενών με χρόνια αναπνευστικά νοσήματα, καθώς η δύσπνοια, η μυϊκή αδυναμία και η κατάθλιψη περιορίζουν συχνά τον ασθενή στο σπίτι. Το τελευταίο έτος, η πανδημία της COVID-19 και τα αναγκαία μέτρα περιορισμού (lockdown) που επιβλήθηκαν για τον έλεγχο της μετάδοσης του ιού, οδήγησαν σε ακόμα μεγαλύτερο περιορισμό της σωματικής δραστηριότητας, ιδιαίτερα μεταξύ των ευπαθών ομάδων, όπως είναι οι ασθενείς με χρόνιες πνευμονοπάθειες, με δυσμενείς βραχυπρόθεσμες και μακροπρόθεσμες επιπτώσεις στην υγεία τους, αναφέρει η ΕΠΕ. Υπογραμμίζει ότι η φυσική δραστηριότητα, ακόμα και κάτω από αυτές τις ιδιαίτερες συνθήκες είναι αναγκαία. Φυσικά, προσθέτει, όταν αυτή συνδυάζεται με θεραπευτική άσκηση, δηλαδή με εξατομικευμένη, δομημένη και επαναλαμβανόμενη σωματική δραστηριότητα, όπως αυτή που προσφέρει ομάδα εξειδικευμένων επαγγελματιών υγείας στα πλαίσια της πνευμονικής αποκατάστασης, τα αποτελέσματα είναι πολλαπλάσια, με μείωση της συμπτωματολογίας και των παροξύνσεων της νόσου, ελάττωση των ημερών ασθένειας, ενίσχυση της ικανότητας αυτοεξυπηρέτησης και τελικά βελτίωση της ποιότητας ζωής.

Όπως αναφέρει η ΕΠΕ, στις περισσότερες ευρωπαϊκές χώρες τα προγράμματα πνευμονικής αποκατάστασης έχουν ενταχθεί στο δημόσιο σύστημα υγείας και είναι αναπόσπαστο κομμάτι της θεραπευτικής αντιμετώπισης των ασθενών. "Δυστυχώς στην Ελλάδα λειτουργούν σε ορισμένα μόνο δημόσια ιδρύματα και δεν αποζημιώνονται, με αποτέλεσμα να είναι διαθέσιμα σε περιορισμένο μόνο αριθμό ασθενών. Επομένως τώρα, εξαιτίας των αρνητικών επιπτώσεων της πανδημίας, η ενίσχυση αυτών των προγραμμάτων είναι περισσότερο αναγκαία από ποτέ", καταλήγει η Επιστημονική Ομάδα «Φυσιολογία & Παθοφυσιολογία του Αναπνευστικού Συστήματος-Πνευμονική Κυκλοφορία-Αποκατάσταση» της ΕΠΕ.

Πέντε εκατομμύρια θάνατοι το χρόνο λόγω έλλειψης άσκησης

Πρώτη καταχώρηση: Δευτέρα, 5 Απριλίου 2021, 21:40

Κάθε χρόνο πέντε εκατομμύρια θάνατοι παγκοσμίως οφείλονται σε έλλειψη φυσικής δραστηριότητας, αφού τα μη δραστήρια άτομα παρουσιάζουν 20-30% μεγαλύτερο κίνδυνο θανάτου από οποιοδήποτε νόσημα, αναφέρει η Ελληνική Πνευμονολογική Εταιρία (ΕΠΕ) με αφορμή την Παγκόσμια Ημέρα Φυσικής Δραστηριότητας (6 Απριλίου). Παρά το γεγονός ότι ο ΠΟΥ έχει ορίσει ελάχιστα επίπεδα φυσικής δραστηριότητας με βάση την ηλικία, τουλάχιστον 1 στους 4 ενήλικες παγκοσμίως δεν τα τηρεί.

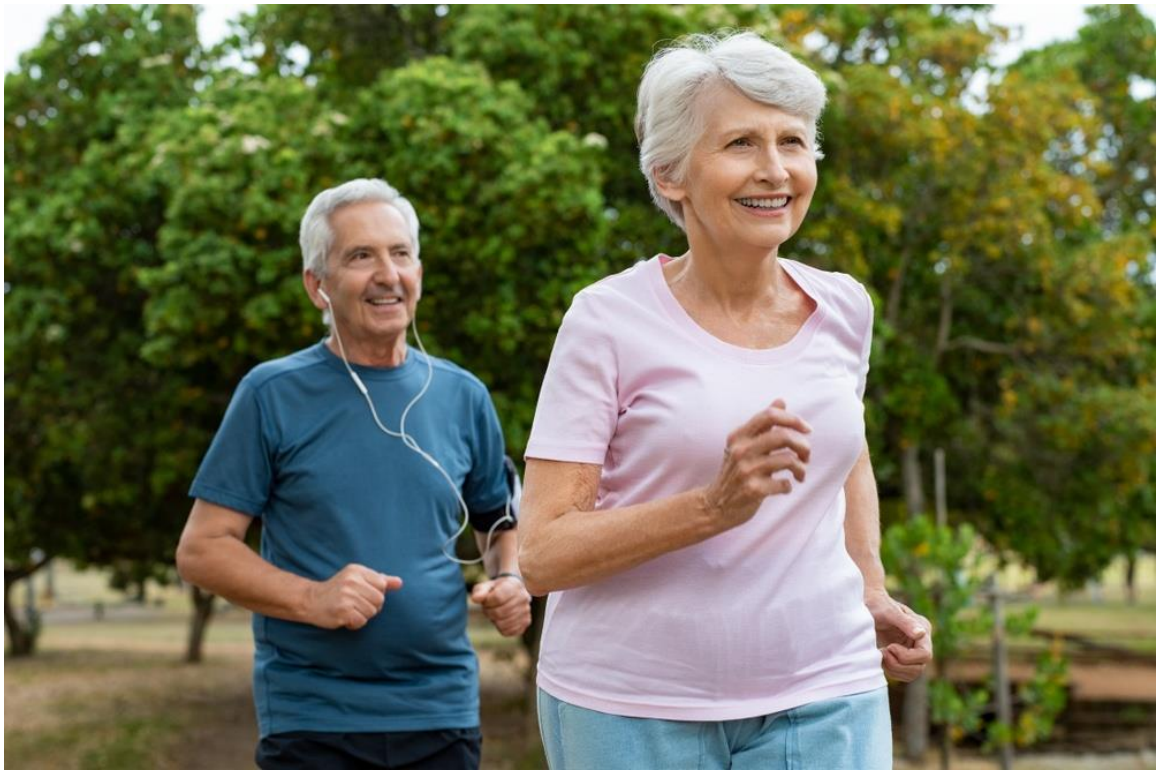
Η φυσική δραστηριότητα αναφέρεται σε κάθε μορφή κίνησης που μπορεί να παραχθεί σε εσωτερικούς ή εξωτερικούς χώρους, κατά την ενασχόληση στο σπίτι, στην εργασία ή στον ελεύθερο χρόνο του ατόμου και διακρίνεται σε χαμηλής, μέτριας και υψηλής έντασης. Τα οφέλη της φυσικής δραστηριότητας και ιδιαίτερα όταν αυτή είναι συστηματική (π.χ. βάδιση, ποδηλασία, ενασχόληση με αθλήματα) είναι πολυάριθμα και περιλαμβάνουν τη βελτίωση της κατάστασης του καρδιοαναπνευστικού και μυοσκελετικού συστήματος, τη βελτίωση της λειτουργικής κατάστασης του ατόμου και τον έλεγχο του σωματικού βάρους.

Σύμφωνα με την ΕΠΕ, η έλλειψη φυσικής δραστηριότητας είναι ακόμα πιο έντονη μεταξύ των ασθενών με χρόνια αναπνευστικά νοσήματα, καθώς η δύσπνοια, η μυϊκή αδυναμία και η κατάθλιψη περιορίζουν συχνά τον ασθενή στο σπίτι. Το τελευταίο έτος, η πανδημία της COVID-19 και τα αναγκαία μέτρα περιορισμού (lockdown) που επιβλήθηκαν για τον έλεγχο της

μετάδοσης του ιού, οδήγησαν σε ακόμα μεγαλύτερο περιορισμό της σωματικής δραστηριότητας, ιδιαίτερα μεταξύ των ευπαθών ομάδων, όπως είναι οι ασθενείς με χρόνιες πνευμονοπάθειες, με δυσμενείς βραχυπρόθεσμες και μακροπρόθεσμες επιπτώσεις στην υγεία τους, αναφέρει η ΕΠΕ. Υπογραμμίζει ότι η φυσική δραστηριότητα, ακόμα και κάτω από αυτές τις ιδιαίτερες συνθήκες είναι αναγκαία. Φυσικά, προσθέτει, όταν αυτή συνδυάζεται με θεραπευτική άσκηση, δηλαδή με εξατομικευμένη, δομημένη και επαναλαμβανόμενη σωματική δραστηριότητα, όπως αυτή που προσφέρει ομάδα εξειδικευμένων επαγγελματιών υγείας στα πλαίσια της πνευμονικής αποκατάστασης, τα αποτελέσματα είναι πολλαπλάσια, με μείωση της συμπτωματολογίας και των παροξύνσεων της νόσου, ελάττωση των ημερών ασθένειας, ενίσχυση της ικανότητας αυτοεξυπηρέτησης και τελικά βελτίωση της ποιότητας ζωής.
Όπως αναφέρει η ΕΠΕ, στις περισσότερες ευρωπαϊκές χώρες τα προγράμματα πνευμονικής αποκατάστασης έχουν ενταχθεί στο δημόσιο σύστημα υγείας και είναι αναπόσπαστο κομμάτι της θεραπευτικής αντιμετώπισης των ασθενών. «Δυστυχώς στην Ελλάδα λειτουργούν σε ορισμένα μόνο δημόσια ιδρύματα και δεν αποζημιώνονται, με αποτέλεσμα να είναι διαθέσιμα σε περιορισμένο μόνο αριθμό ασθενών. Επομένως τώρα, εξαιτίας των αρνητικών επιπτώσεων της πανδημίας, η ενίσχυση αυτών των προγραμμάτων είναι περισσότερο αναγκαία από ποτέ», καταλήγει η Επιστημονική Ομάδα «Φυσιολογία & Παθοφυσιολογία του Αναπνευστικού Συστήματος-Πνευμονική Κυκλοφορία-Αποκατάσταση» της ΕΠΕ.

HealthStories

Πέντε εκατομμύρια θάνατοι ετησίως οφείλονται σε έλλειψη φυσικής δραστηριότητας



Υπολογίζεται ότι κάθε χρόνο, πέντε εκατομμύρια θάνατοι παγκοσμίως οφείλονται σε έλλειψη φυσικής δραστηριότητας, αφού τα μη δραστήρια άτομα παρουσιάζουν 20-30% μεγαλύτερο κίνδυνο θανάτου από οποιοδήποτε νόσημα.

Στο πλαίσιο της Παγκόσμιας Ημέρας Φυσικής Δραστηριότητας (6/4), η **Ελληνική Πνευμονολογική Εταιρεία, (ΕΠΕ)** υπογραμμίζει ότι τα οφέλη της φυσικής δραστηριότητας και ιδιαίτερα όταν αυτή είναι συστηματική (π.χ. Βάδιση, ποδηλασία, ενασχόληση με αθλήματα) είναι πολυάριθμα και περιλαμβάνουν την βελτίωση της κατάστασης του καρδιοαναπνευστικού και μυοσκελετικού συστήματος, την βελτίωση της λειτουργικής κατάστασης του ατόμου και τον έλεγχο του σωματικού βάρους.

Παρά το γεγονός ότι ο ΠΟΥ έχει ορίσει ελάχιστα επίπεδα φυσικής δραστηριότητας με βάση την ηλικία, τουλάχιστον 1 στους 4 ενήλικες παγκοσμίως δεν τα τηρεί.

Η έλλειψη φυσικής δραστηριότητας είναι ακόμα πιο έντονη μεταξύ των ασθενών με χρόνια αναπνευστικά νοσήματα, καθώς η δύσπνοια, η μυϊκή αδυναμία και η κατάθλιψη περιορίζουν συχνά τον ασθενή στο σπίτι, οδηγώντας σε έναν φαύλο κύκλο κακής φυσικής κατάστασης, μειωμένης λειτουργικότητας και επίτασης των συμπτωμάτων του.

Η καραντίνα περιόρισε τη φυσική δραστηριότητα

Η πανδημία της COVID-19 και τα αναγκαία μέτρα περιορισμού (lockdown) που επιβλήθηκαν για τον έλεγχο της μετάδοσης του ιού, οδήγησαν σε ακόμα μεγαλύτερο περιορισμό της σωματικής δραστηριότητας, ιδιαίτερα μεταξύ των ευπαθών ομάδων, όπως είναι οι ασθενείς με χρόνιες πνευμονοπάθειες, με δυσμενείς βραχυπρόθεσμες και μακροπρόθεσμες επιπτώσεις στην υγεία τους.

Ωστόσο η φυσική δραστηριότητα, ακόμα και κάτω από αυτές τις ιδιαίτερες συνθήκες είναι αναγκαία. Φυσικά, όταν αυτή συνδυάζεται με θεραπευτική άσκηση, δηλαδή με εξατομικευμένη, δομημένη και επαναλαμβανόμενη σωματική δραστηριότητα, όπως αυτή που προσφέρει ομάδα εξειδικευμένων επαγγελματιών υγείας στα πλαίσια της πνευμονικής αποκατάστασης, τα αποτελέσματα είναι πολλαπλάσια, με μείωση της συμπτωματολογίας και των παροξύνσεων της νόσου, ελάττωση των ημερών ασθένειας, ενίσχυση της ικανότητας αυτοεξυπηρέτησης και τελικά βελτίωση της ποιότητας ζωής.

Αναγκαία η ενίσχυση προγραμμάτων πνευμονικής αποκατάστασης

Στις περισσότερες ευρωπαϊκές χώρες τα προγράμματα πνευμονικής αποκατάστασης έχουν ενταχθεί στο δημόσιο σύστημα υγείας και είναι αναπόσπαστο κομμάτι της θεραπευτικής αντιμετώπισης των ασθενών.

Δυστυχώς στην Ελλάδα, τονίζει η ΕΠΕ, λειτουργούν σε ορισμένα μόνο δημόσια ιδρύματα και δεν αποζημιώνονται, με αποτέλεσμα να είναι διαθέσιμα σε περιορισμένο μόνο αριθμό ασθενών. Επομένως τώρα,

εξαιτίας των αρνητικών επιπτώσεων της πανδημίας, η ενίσχυση αυτών των προγραμμάτων είναι περισσότερο αναγκαία από ποτέ.

Συντονίστριες της Επιστημονικής Ομάδας «Φυσιολογία & Παθοφυσιολογία του Αναπνευστικού Συστήματος-Πνευμονική Κυκλοφορία-Αποκατάσταση» της ΕΠΕ είναι οι: **Μητρούσκα Ιωάννα** και **Μπούτου Αφροδίτη.**

Συντονίστρια εκ μέρους του ΔΣ της ΕΠΕ, η **Ροβίνα Νικολέτα**

analitis.gr

Σε Έλλειψη Φυσικής Δραστηριότητας Οφείλονται 5 Εκατ. Θάνατοι Κάθε Χρόνο Παγκοσμίως

5 Απρίλιος, 2021

Ειδήσεις

Κάθε χρόνο πέντε εκατομμύρια θάνατοι παγκοσμίως οφείλονται σε έλλειψη φυσικής δραστηριότητας, αφού τα μη δραστήρια άτομα παρουσιάζουν 20-30% μεγαλύτερο κίνδυνο θανάτου από οποιοδήποτε νόσημα, αναφέρει η Ελληνική Πνευμονολογική Εταιρία (ΕΠΕ) με αφορμή την Παγκόσμια Ημέρα Φυσικής Δραστηριότητας (6 Απριλίου). Παρά το γεγονός ότι ο ΠΟΥ έχει ορίσει ελάχιστα επίπεδα φυσικής δραστηριότητας με βάση την ηλικία, τουλάχιστον 1 στους 4 ενήλικες παγκοσμίως δεν τα τηρεί.

Η φυσική δραστηριότητα αναφέρεται σε κάθε μορφή κίνησης που μπορεί να παραχθεί σε εσωτερικούς ή εξωτερικούς χώρους, κατά την ενασχόληση στο σπίτι, στην εργασία ή στον ελεύθερο χρόνο του ατόμου και διακρίνεται σε χαμηλής, μέτριας και υψηλής έντασης. Τα οφέλη της φυσικής δραστηριότητας και ιδιαίτερα όταν αυτή είναι συστηματική (π.χ. βάδιση, ποδηλασία, ενασχόληση με αθλήματα) είναι πολυάριθμα και περιλαμβάνουν τη βελτίωση της κατάστασης του καρδιοαναπνευστικού και μυοσκελετικού συστήματος, τη βελτίωση της λειτουργικής κατάστασης του ατόμου και τον έλεγχο του σωματικού βάρους.

Σύμφωνα με την ΕΠΕ, η έλλειψη φυσικής δραστηριότητας είναι ακόμα πιο έντονη μεταξύ των ασθενών με χρόνια αναπνευστικά νοσήματα, καθώς η δύσπνοια, η μυϊκή αδυναμία και η κατάθλιψη περιορίζουν συχνά τον ασθενή στο σπίτι. Το τελευταίο έτος, η πανδημία της COVID-19 και τα αναγκαία μέτρα περιορισμού (lockdown) που επιβλήθηκαν για τον έλεγχο της μετάδοσης του ιού, οδήγησαν σε ακόμα μεγαλύτερο περιορισμό της σωματικής δραστηριότητας, ιδιαίτερα μεταξύ των ευπαθών ομάδων, όπως είναι οι ασθενείς με χρόνιες πνευμονοπάθειες, με δυσμενείς βραχυπρόθεσμες και μακροπρόθεσμες επιπτώσεις στην υγεία τους, αναφέρει η ΕΠΕ. Υπογραμμίζει ότι η φυσική δραστηριότητα, ακόμα και κάτω από αυτές τις ιδιαίτερες συνθήκες είναι αναγκαία. Φυσικά, προσθέτει, όταν αυτή συνδυάζεται με θεραπευτική άσκηση, δηλαδή με εξατομικευμένη, δομημένη και επαναλαμβανόμενη σωματική δραστηριότητα, όπως αυτή που προσφέρει ομάδα εξειδικευμένων επαγγελματιών υγείας στα πλαίσια της πνευμονικής αποκατάστασης, τα αποτελέσματα είναι πολλαπλάσια, με μείωση της συμπτωματολογίας και των παροξύνσεων της νόσου, ελάττωση των ημερών ασθένειας, ενίσχυση της ικανότητας αυτοεξυπηρέτησης και τελικά βελτίωση της ποιότητας ζωής.

Όπως αναφέρει η ΕΠΕ, στις περισσότερες ευρωπαϊκές χώρες τα προγράμματα πνευμονικής αποκατάστασης έχουν ενταχθεί στο δημόσιο σύστημα υγείας και είναι αναπόσπαστο κομμάτι της θεραπευτικής αντιμετώπισης των ασθενών. “Δυστυχώς στην Ελλάδα λειτουργούν σε ορισμένα μόνο δημόσια ιδρύματα και δεν αποζημιώνονται, με αποτέλεσμα να είναι διαθέσιμα σε περιορισμένο μόνο αριθμό ασθενών. Επομένως τώρα, εξαιτίας των αρνητικών επιπτώσεων της πανδημίας, η ενίσχυση αυτών των προγραμμάτων είναι περισσότερο αναγκαία από ποτέ”, καταλήγει η Επιστημονική Ομάδα «Φυσιολογία & Παθοφυσιολογία του Αναπνευστικού Συστήματος-Πνευμονική Κυκλοφορία-Αποκατάσταση» της ΕΠΕ.

ΚΟΣΜΟΔΡΟΜΙΟ

Σε έλλειψη φυσικής δραστηριότητας οφείλονται 5 εκατ. θάνατοι κάθε χρόνο παγκοσμίως

Τα μη δραστήρια άτομα παρουσιάζουν 20-30% μεγαλύτερο κίνδυνο θανάτου από οποιοδήποτε νόσημα, αναφέρει η Ελληνική Πνευμονολογική Εταιρία (ΕΠΕ).

Κάθε χρόνο πέντε εκατομμύρια θάνατοι παγκοσμίως οφείλονται σε έλλειψη φυσικής δραστηριότητας, αφού τα μη δραστήρια άτομα παρουσιάζουν 20-30% μεγαλύτερο κίνδυνο θανάτου από οποιοδήποτε νόσημα, αναφέρει η Ελληνική Πνευμονολογική Εταιρία (ΕΠΕ) με αφορμή την Παγκόσμια Ημέρα Φυσικής Δραστηριότητας (6 Απριλίου). Παρά το γεγονός ότι ο ΠΟΥ έχει ορίσει ελάχιστα επίπεδα φυσικής δραστηριότητας με βάση την ηλικία, τουλάχιστον 1 στους 4 ενήλικες παγκοσμίως δεν τα τηρεί.

Η φυσική δραστηριότητα αναφέρεται σε κάθε μορφή κίνησης που μπορεί να παραχθεί σε εσωτερικούς ή εξωτερικούς χώρους, κατά την ενασχόληση στο σπίτι, στην εργασία ή στον ελεύθερο χρόνο του ατόμου και διακρίνεται σε χαμηλής, μέτριας και υψηλής έντασης. Τα οφέλη της φυσικής δραστηριότητας και ιδιαίτερα όταν αυτή είναι συστηματική (π.χ. βάδιση, ποδηλασία, ενασχόληση με αθλήματα) είναι πολυάριθμα και περιλαμβάνουν τη βελτίωση της κατάστασης του καρδιοαναπνευστικού και μυοσκελετικού συστήματος, τη βελτίωση της λειτουργικής κατάστασης του ατόμου και τον έλεγχο του σωματικού βάρους.

Σύμφωνα με την ΕΠΕ, η έλλειψη φυσικής δραστηριότητας είναι ακόμα πιο έντονη μεταξύ των ασθενών με χρόνια αναπνευστικά νοσήματα, καθώς η δύσπνοια, η μυϊκή αδυναμία και η κατάθλιψη περιορίζουν συχνά τον ασθενή στο σπίτι. Το τελευταίο έτος, η πανδημία της COVID-19 και τα αναγκαία μέτρα περιορισμού (lockdown) που επιβλήθηκαν για τον έλεγχο της μετάδοσης του ιού, οδήγησαν σε ακόμα μεγαλύτερο περιορισμό της σωματικής δραστηριότητας, ιδιαίτερα μεταξύ των ευπαθών ομάδων, όπως είναι οι ασθενείς με χρόνιες πνευμονοπάθειες, με δυσμενείς βραχυπρόθεσμες και μακροπρόθεσμες επιπτώσεις στην υγεία τους, αναφέρει η ΕΠΕ. Υπογραμμίζει ότι η φυσική δραστηριότητα, ακόμα και κάτω από αυτές τις ιδιαίτερες συνθήκες είναι αναγκαία.

Φυσικά, προσθέτει, όταν αυτή συνδυάζεται με θεραπευτική άσκηση, δηλαδή με εξατομικευμένη, δομημένη και επαναλαμβανόμενη σωματική δραστηριότητα, όπως αυτή που προσφέρει ομάδα εξειδικευμένων επαγγελματιών υγείας στα πλαίσια της πνευμονικής αποκατάστασης, τα αποτελέσματα είναι πολλαπλάσια, με μείωση της συμπτωματολογίας και των παροξύνσεων της νόσου, ελάττωση των ημερών ασθένειας, ενίσχυση της ικανότητας αυτοεξυπηρέτησης και τελικά βελτίωση της ποιότητας ζωής.

Τέλος, όπως αναφέρει η ΕΠΕ, στις περισσότερες ευρωπαϊκές χώρες τα προγράμματα πνευμονικής αποκατάστασης έχουν ενταχθεί στο δημόσιο σύστημα υγείας και είναι αναπόσπαστο κομμάτι της θεραπευτικής αντιμετώπισης των ασθενών. “Δυστυχώς στην Ελλάδα λειτουργούν σε ορισμένα μόνο δημόσια ιδρύματα και δεν αποζημιώνονται, με αποτέλεσμα να είναι διαθέσιμα σε περιορισμένο μόνο αριθμό ασθενών. Επομένως τώρα, εξαιτίας των αρνητικών επιπτώσεων της πανδημίας, η ενίσχυση αυτών των προγραμμάτων είναι περισσότερο αναγκαία από ποτέ”, καταλήγει η Επιστημονική Ομάδα «Φυσιολογία & Παθοφυσιολογία του Αναπνευστικού Συστήματος-Πνευμονική Κυκλοφορία-Αποκατάσταση» της ΕΠΕ.

Πέντε εκατομμύρια θάνατοι το χρόνο λόγω έλλειψης άσκησης

5 Απριλίου, 2021 Dimitris Papatheodosiou

Κάθε χρόνο πέντε εκατομμύρια θάνατοι παγκοσμίως οφείλονται σε έλλειψη φυσικής δραστηριότητας, αφού τα μη δραστήρια άτομα παρουσιάζουν 20-30% μεγαλύτερο κίνδυνο θανάτου από οποιοδήποτε νόσημα, αναφέρει η Ελληνική Πνευμονολογική Εταιρία (ΕΠΕ) με αφορμή την Παγκόσμια Ημέρα Φυσικής Δραστηριότητας (6 Απριλίου). Παρά το γεγονός ότι ο ΠΟΥ έχει ορίσει ελάχιστα επίπεδα φυσικής δραστηριότητας με βάση την ηλικία, τουλάχιστον 1 στους 4 ενήλικες παγκοσμίως δεν τα τηρεί.

Η φυσική δραστηριότητα αναφέρεται σε κάθε μορφή κίνησης που μπορεί να παραχθεί σε εσωτερικούς ή εξωτερικούς χώρους, κατά την ενασχόληση στο σπίτι, στην εργασία ή στον ελεύθερο χρόνο του ατόμου και διακρίνεται σε χαμηλής, μέτριας και υψηλής έντασης. Τα οφέλη της φυσικής δραστηριότητας και ιδιαίτερα όταν αυτή είναι συστηματική (π.χ. βάδιση, ποδηλασία, ενασχόληση με αθλήματα) είναι πολυάριθμα και περιλαμβάνουν τη βελτίωση της κατάστασης του καρδιοαναπνευστικού και μυοσκελετικού συστήματος, τη βελτίωση της λειτουργικής κατάστασης του ατόμου και τον έλεγχο του σωματικού βάρους.

Σύμφωνα με την ΕΠΕ, η έλλειψη φυσικής δραστηριότητας είναι ακόμα πιο έντονη μεταξύ των ασθενών με χρόνια αναπνευστικά νοσήματα, καθώς η δύσπνοια, η μυϊκή αδυναμία και η κατάθλιψη περιορίζουν συχνά τον ασθενή στο σπίτι. Το τελευταίο έτος, η πανδημία της COVID-19 και τα αναγκαία μέτρα περιορισμού (lockdown) που επιβλήθηκαν για τον έλεγχο της μετάδοσης του ιού, οδήγησαν σε ακόμα μεγαλύτερο περιορισμό της σωματικής δραστηριότητας, ιδιαίτερα μεταξύ των ευπαθών ομάδων, όπως είναι οι ασθενείς με χρόνιες πνευμονοπάθειες, με δυσμενείς βραχυπρόθεσμες και μακροπρόθεσμες επιπτώσεις στην υγεία τους, αναφέρει η ΕΠΕ. Υπογραμμίζει ότι η φυσική δραστηριότητα, ακόμα και κάτω από αυτές τις ιδιαίτερες συνθήκες είναι αναγκαία. Φυσικά, προσθέτει, όταν αυτή συνδυάζεται με θεραπευτική άσκηση, δηλαδή με εξατομικευμένη, δομημένη και επαναλαμβανόμενη σωματική δραστηριότητα, όπως αυτή που προσφέρει ομάδα εξειδικευμένων επαγγελματιών υγείας στα πλαίσια της πνευμονικής αποκατάστασης, τα αποτελέσματα είναι πολλαπλάσια, με μείωση της συμπτωματολογίας και των παροξύνσεων της νόσου, ελάττωση των ημερών ασθένειας, ενίσχυση της ικανότητας αυτοεξυπηρέτησης και τελικά βελτίωση της ποιότητας ζωής.

Όπως αναφέρει η ΕΠΕ, στις περισσότερες ευρωπαϊκές χώρες τα προγράμματα πνευμονικής αποκατάστασης έχουν ενταχθεί στο δημόσιο σύστημα υγείας και είναι αναπόσπαστο κομμάτι της θεραπευτικής αντιμετώπισης των ασθενών. "Δυστυχώς στην Ελλάδα λειτουργούν σε ορισμένα μόνο δημόσια ιδρύματα και δεν αποζημιώνονται, με αποτέλεσμα να είναι διαθέσιμα σε περιορισμένο μόνο αριθμό ασθενών. Επομένως τώρα, εξαιτίας των αρνητικών επιπτώσεων της πανδημίας, η ενίσχυση αυτών των προγραμμάτων είναι περισσότερο αναγκαία από ποτέ", καταλήγει η Επιστημονική Ομάδα «Φυσιολογία & Παθοφυσιολογία του Αναπνευστικού Συστήματος-Πνευμονική Κυκλοφορία-Αποκατάσταση» της ΕΠΕ.

Παγκόσμια Ημέρα Φυσικής Δραστηριότητας: Ο κίνδυνος θανάτου για όσους δεν ασκούνται

06 Απρ. 2021 - 13:42 | Υγεία

Κάθε χρόνο πέντε εκατομμύρια θάνατοι παγκοσμίως οφείλονται σε έλλειψη φυσικής δραστηριότητας, αφού τα μη δραστήρια άτομα παρουσιάζουν 20-30% μεγαλύτερο κίνδυνο θανάτου από οποιοδήποτε νόσημα.Αυτό αναφέρει η Ελληνική Πνευμονολογική Εταιρία (ΕΠΕ) με αφορμή την Παγκόσμια Ημέρα Φυσικής Δραστηριότητας (6 Απριλίου). Παρά το γεγονός ότι ο ΠΟΥ έχει ορίσει ελάχιστα επίπεδα φυσικής δραστηριότητας με βάση την ηλικία, τουλάχιστον 1 στους 4 ενήλικες παγκοσμίως δεν τα τηρεί.

Η φυσική δραστηριότητα αναφέρεται σε κάθε μορφή κίνησης που μπορεί να παραχθεί σε εσωτερικούς ή εξωτερικούς χώρους, κατά την ενασχόληση στο σπίτι, στην εργασία ή στον ελεύθερο χρόνο του ατόμου και διακρίνεται σε χαμηλής, μέτριας και υψηλής έντασης. Τα οφέλη της φυσικής δραστηριότητας και ιδιαίτερα όταν αυτή είναι συστηματική (π.χ. βάδιση, ποδηλασία, ενασχόληση με αθλήματα) είναι πολυάριθμα και περιλαμβάνουν τη βελτίωση της κατάστασης του καρδιοαναπνευστικού και μυοσκελετικού συστήματος, τη βελτίωση της λειτουργικής κατάστασης του ατόμου και τον έλεγχο του σωματικού βάρους.

Σύμφωνα με την ΕΠΕ, η έλλειψη φυσικής δραστηριότητας είναι ακόμα πιο έντονη μεταξύ των ασθενών με χρόνια αναπνευστικά νοσήματα, καθώς η δύσπνοια, η μυϊκή αδυναμία και η κατάθλιψη περιορίζουν συχνά τον ασθενή στο σπίτι. Το τελευταίο έτος, η πανδημία της COVID-19 και τα αναγκαία μέτρα περιορισμού (lockdown) που επιβλήθηκαν για

τον έλεγχο της μετάδοσης του ιού, οδήγησαν σε ακόμα μεγαλύτερο περιορισμό της σωματικής δραστηριότητας, ιδιαίτερα μεταξύ των ευπαθών ομάδων, όπως είναι οι ασθενείς με χρόνιες πνευμονοπάθειες, με δυσμενείς βραχυπρόθεσμες και μακροπρόθεσμες επιπτώσεις στην υγεία τους, αναφέρει η ΕΠΕ.

Υπογραμμίζει ότι η φυσική δραστηριότητα, ακόμα και κάτω από αυτές τις ιδιαίτερες συνθήκες είναι αναγκαία. Φυσικά, προσθέτει, όταν αυτή συνδυάζεται με θεραπευτική άσκηση, δηλαδή με εξατομικευμένη, δομημένη και επαναλαμβανόμενη σωματική δραστηριότητα, όπως αυτή που προσφέρει ομάδα εξειδικευμένων επαγγελματιών υγείας στα πλαίσια της πνευμονικής αποκατάστασης, τα αποτελέσματα είναι πολλαπλάσια, με μείωση της συμπτωματολογίας και των παροξύνσεων της νόσου, ελάττωση των ημερών ασθένειας, ενίσχυση της ικανότητας αυτοεξυπηρέτησης και τελικά βελτίωση της ποιότητας ζωής.

Όπως αναφέρει η ΕΠΕ, στις περισσότερες ευρωπαϊκές χώρες τα προγράμματα πνευμονικής αποκατάστασης έχουν ενταχθεί στο δημόσιο σύστημα υγείας και είναι αναπόσπαστο κομμάτι της θεραπευτικής αντιμετώπισης των ασθενών. «Δυστυχώς στην Ελλάδα λειτουργούν σε ορισμένα μόνο δημόσια ιδρύματα και δεν αποζημιώνονται, με αποτέλεσμα να είναι διαθέσιμα σε περιορισμένο μόνο αριθμό ασθενών. Επομένως τώρα, εξαιτίας των αρνητικών επιπτώσεων της πανδημίας, η ενίσχυση αυτών των προγραμμάτων είναι περισσότερο αναγκαία από ποτέ», καταλήγει η Επιστημονική Ομάδα «Φυσιολογία & Παθοφυσιολογία του Αναπνευστικού Συστήματος-Πνευμονική Κυκλοφορία-Αποκατάσταση» της ΕΠΕ.

thesspress

Σε έλλειψη φυσικής δραστηριότητας οφείλονται πέντε εκατομμύρια θάνατοι κάθε χρόνο παγκοσμίως

Κάθε χρόνο πέντε εκατομμύρια θάνατοι παγκοσμίως οφείλονται σε έλλειψη φυσικής δραστηριότητας, αφού τα μη δραστήρια άτομα παρουσιάζουν 20-30% μεγαλύτερο κίνδυνο θανάτου από οποιοδήποτε νόσημα, αναφέρει η Ελληνική Πνευμονολογική Εταιρία (ΕΠΕ) με αφορμή την Παγκόσμια Ημέρα Φυσικής Δραστηριότητας (6 Απριλίου).

Παρά το γεγονός ότι ο ΠΟΥ έχει ορίσει ελάχιστα επίπεδα φυσικής δραστηριότητας με βάση την ηλικία, τουλάχιστον 1 στους 4 ενήλικες παγκοσμίως δεν τα τηρεί.

Η φυσική δραστηριότητα αναφέρεται σε κάθε μορφή κίνησης που μπορεί να παραχθεί σε εσωτερικούς ή εξωτερικούς χώρους, κατά την ενασχόληση στο σπίτι, στην εργασία ή στον ελεύθερο χρόνο του ατόμου και διακρίνεται σε χαμηλής, μέτριας και υψηλής έντασης. Τα οφέλη της φυσικής δραστηριότητας και ιδιαίτερα όταν αυτή είναι συστηματική (π.χ. βάδιση, ποδηλασία, ενασχόληση με αθλήματα) είναι πολυάριθμα και περιλαμβάνουν τη βελτίωση της κατάστασης του καρδιοαναπνευστικού και μυοσκελετικού συστήματος, τη βελτίωση της λειτουργικής κατάστασης του ατόμου και τον έλεγχο του σωματικού βάρους.

Σύμφωνα με την ΕΠΕ, η έλλειψη φυσικής δραστηριότητας είναι ακόμα πιο έντονη μεταξύ των ασθενών με χρόνια αναπνευστικά νοσήματα, καθώς η δύσπνοια, η μυϊκή αδυναμία και η κατάθλιψη περιορίζουν συχνά τον ασθενή στο σπίτι. Το τελευταίο έτος, η πανδημία της COVID-19 και τα αναγκαία μέτρα περιορισμού (lockdown) που επιβλήθηκαν για τον έλεγχο της μετάδοσης του ιού, οδήγησαν σε ακόμα μεγαλύτερο περιορισμό της σωματικής δραστηριότητας, ιδιαίτερα μεταξύ των ευπαθών ομάδων, όπως είναι οι ασθενείς με χρόνιες πνευμονοπάθειες, με δυσμενείς βραχυπρόθεσμες και μακροπρόθεσμες επιπτώσεις στην υγεία τους, αναφέρει η ΕΠΕ. Υπογραμμίζει ότι η φυσική δραστηριότητα, ακόμα και κάτω από αυτές τις ιδιαίτερες συνθήκες είναι αναγκαία. Φυσικά, προσθέτει, όταν αυτή συνδυάζεται με θεραπευτική άσκηση, δηλαδή με εξατομικευμένη, δομημένη και επαναλαμβανόμενη σωματική δραστηριότητα, όπως αυτή που προσφέρει ομάδα εξειδικευμένων επαγγελματιών υγείας στα πλαίσια της πνευμονικής αποκατάστασης, τα αποτελέσματα είναι πολλαπλάσια, με μείωση της συμπτωματολογίας και των παροξύνσεων της νόσου, ελάττωση των ημερών ασθένειας, ενίσχυση της ικανότητας αυτοεξυπηρέτησης και τελικά βελτίωση της ποιότητας ζωής.

Οπως αναφέρει η ΕΠΕ, στις περισσότερες ευρωπαϊκές χώρες τα προγράμματα πνευμονικής αποκατάστασης έχουν ενταχθεί στο δημόσιο σύστημα υγείας και είναι αναπόσπαστο κομμάτι της θεραπευτικής αντιμετώπισης των ασθενών. "Δυστυχώς στην Ελλάδα λειτουργούν σε ορισμένα μόνο δημόσια ιδρύματα και δεν αποζημιώνονται, με αποτέλεσμα να είναι διαθέσιμα σε περιορισμένο μόνο αριθμό ασθενών. Επομένως τώρα, εξαιτίας των αρνητικών επιπτώσεων της πανδημίας, η ενίσχυση αυτών των προγραμμάτων είναι περισσότερο αναγκαία από ποτέ", καταλήγει η Επιστημονική Ομάδα «Φυσιολογία & Παθοφυσιολογία του Αναπνευστικού Συστήματος-Πνευμονική Κυκλοφορία-Αποκατάσταση» της ΕΠΕ.

Παγκόσμια Ημέρα Φυσικής Δραστηριότητας

Το 2002 ο Παγκόσμιος Οργανισμός Υγείας (ΠΟΥ) όρισε την 6η Απριλίου ως παγκόσμια ημέρα φυσικής δραστηριότητας. Υπολογίζεται ότι κάθε χρόνο, **5 εκατομμύρια θάνατοι παγκοσμίως οφείλονται σε έλλειψη φυσικής δραστηριότητας**, αφού τα μη δραστήρια άτομα παρουσιάζουν **20-30% μεγαλύτερο κίνδυνο θανάτου από οποιοδήποτε νόσημα**. Η φυσική δραστηριότητα αναφέρεται σε κάθε μορφή κίνησης που μπορεί να παραχθεί σε εσωτερικούς ή εξωτερικούς χώρους, κατά την ενασχόληση στο σπίτι, στην εργασία ή στον ελεύθερο χρόνο του ατόμου και διακρίνεται σε χαμηλής, μέτριας και υψηλής έντασης. Τα οφέλη της φυσικής δραστηριότητας και ιδιαίτερα όταν αυτή είναι συστηματική (π.χ. βάδιση, ποδηλασία, ενασχόληση με αθλήματα) είναι πολυάριθμα και περιλαμβάνουν την βελτίωση της κατάστασης του καρδιοαναπνευστικού και

μυοσκελετικού συστήματος, την βελτίωση της λειτουργικής κατάστασης του ατόμου και τον έλεγχο του σωματικού βάρους. Παρά το γεγονός ότι ο ΠΟΥ έχει ορίσει ελάχιστα επίπεδα φυσικής δραστηριότητας με βάση την ηλικία, τουλάχιστον 1 στους 4 ενήλικες παγκοσμίως δεν τα τηρεί.

Η **έλλειψη φυσικής δραστηριότητας** είναι ακόμα πιο έντονη μεταξύ των ασθενών με χρόνια αναπνευστικά νοσήματα, καθώς η δύσπνοια, η μυϊκή αδυναμία και η κατάθλιψη περιορίζουν συχνά τον ασθενή στο σπίτι, οδηγώντας σε έναν φαύλο κύκλο κακής φυσικής κατάστασης, μειωμένης λειτουργικότητας και επίτασης των συμπτωμάτων του. Το τελευταίο έτος, η Πανδημία της COVID-19 και τα αναγκαία μέτρα περιορισμού (lockdown) που επιβλήθηκαν για τον έλεγχο της μετάδοσης του ιού, οδήγησαν σε ακόμα μεγαλύτερο περιορισμό της σωματικής δραστηριότητας, ιδιαίτερα μεταξύ των ευπαθών ομάδων, όπως είναι οι ασθενείς με χρόνιες πνευμονοπάθειες, με δυσμενείς βραχυπρόθεσμες και μακροπρόθεσμες επιπτώσεις στην υγεία τους.

Ωστόσο η φυσική δραστηριότητα, ακόμα και κάτω από αυτές τις ιδιαίτερες συνθήκες είναι αναγκαία. Φυσικά, όταν αυτή **συνδυάζεται με θεραπευτική άσκηση, δηλαδή με εξατομικευμένη, δομημένη και επαναλαμβανόμενη σωματική δραστηριότητα**, όπως αυτή που προσφέρει ομάδα εξειδικευμένων επαγγελματιών υγείας στα πλαίσια της πνευμονικής αποκατάστασης, τα αποτελέσματα είναι πολλαπλάσια, με μείωση της συμπτωματολογίας και των παροξύνσεων της νόσου, ελάττωση των ημερών ασθένειας, ενίσχυση της ικανότητας αυτοεξυπηρέτησης και τελικά βελτίωση της ποιότητας ζωής.

Στις περισσότερες ευρωπαϊκές χώρες τα **προγράμματα πνευμονικής αποκατάστασης** έχουν ενταχθεί στο δημόσιο σύστημα υγείας και είναι αναπόσπαστο κομμάτι της θεραπευτικής αντιμετώπισης των ασθενών. Δυστυχώς στην Ελλάδα λειτουργούν σε ορισμένα μόνο δημόσια ιδρύματα και δεν αποζημιώνονται, με αποτέλεσμα να είναι διαθέσιμα σε περιορισμένο μόνο αριθμό ασθενών. Επομένως τώρα, εξαιτίας των αρνητικών επιπτώσεων της πανδημίας, η ενίσχυση αυτών των προγραμμάτων είναι περισσότερο αναγκαία από ποτέ.

Παγκόσμια Ημέρα Φυσικής Δραστηριότητας 6 Απριλίου 2021

5 εκατομμύρια θάνατοι κάθε χρόνο παγκοσμίως οφείλονται σε έλλειψη φυσικής δραστηριότητας

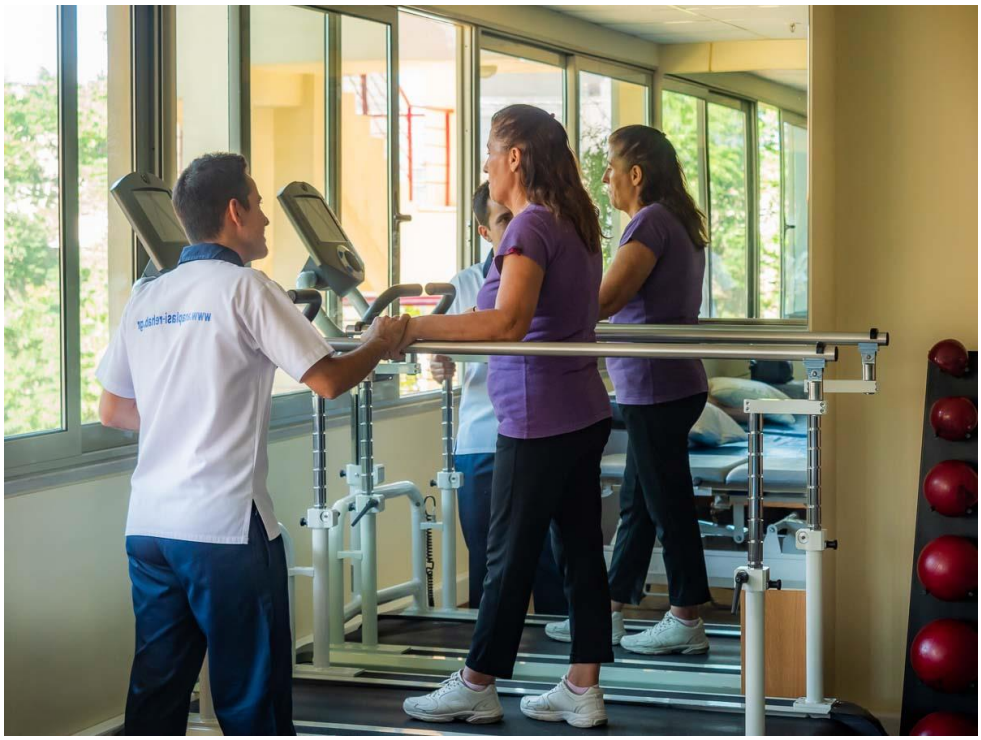
Το 2002 ο Παγκόσμιος Οργανισμός Υγείας (ΠΟΥ) όρισε την 6η Απριλίου ως παγκόσμια ημέρα φυσικής δραστηριότητας.

Υπολογίζεται ότι κάθε χρόνο, **5 εκατομμύρια θάνατοι παγκοσμίως οφείλονται σε έλλειψη φυσικής δραστηριότητας**, αφού τα μη δραστήρια άτομα παρουσιάζουν **20-30% μεγαλύτερο κίνδυνο θανάτου από οποιοδήποτε νόσημα**.

Όπως αναφέρει η Ελληνική Πνευμονολογική Εταιρεία, η φυσική δραστηριότητα αναφέρεται σε κάθε μορφή κίνησης που μπορεί να παραχθεί σε εσωτερικούς ή εξωτερικούς χώρους, κατά τ**ην ενασχόληση στο σπίτι, στην εργασία ή στον ελεύθερο χρόνο του ατόμου και διακρίνεται σε χαμηλής, μέτριας και υψηλής έντασης.**

Τα οφέλη της φυσικής δραστηριότητας και ιδιαίτερα όταν αυτή είναι συστηματική (π.χ. βάδιση, ποδηλασία, ενασχόληση με αθλήματα) **είναι πολυάριθμα και περιλαμβάνουν την βελτίωση της κατάστασης του καρδιοαναπνευστικού και μυοσκελετικού συστήματος, την βελτίωση της λειτουργικής κατάστασης του ατόμου και τον έλεγχο του σωματικού βάρους.**

Παρά το γεγονός ότι ο ΠΟΥ έχει ορίσει ελάχιστα επίπεδα φυσικής δραστηριότητας με βάση την ηλικία, τουλάχιστον 1 στους 4 ενήλικες παγκοσμίως δεν τα τηρεί.



Τα άτομα με χρόνια αναπνευστικά προβλήματα δεν ασκούνται

Η **έλλειψη φυσικής δραστηριότητας** είναι ακόμα **πιο έντονη μεταξύ των ασθενών με χρόνια αναπνευστικά νοσήματα, καθώς:**

-η δύσπνοια,

-η μυϊκή αδυναμία, και,

-η κατάθλιψη

περιορίζουν συχνά τον ασθενή στο σπίτι, οδηγώντας σε έναν φαύλο κύκλο κακής φυσικής κατάστασης, μειωμένης λειτουργικότητας και επίτασης των συμπτωμάτων του.

-Πανδημία DOVID-19 και τα μέτρα περιορισμού οδήγησαν σε μείωση της δραστηριότητας των ευπαθών ομάδων -Δυσμενείς οι επιπτώσεις

Το τελευταίο έτος, **η Πανδημία της COVID-19 και τα αναγκαία μέτρα περιορισμού (lockdown) που επιβλήθηκαν για τον έλεγχο της μετάδοσης του ιού, οδήγησαν σε ακόμα μεγαλύτερο περιορισμό της σωματικής δραστηριότητας, ιδιαίτερα μεταξύ των ευπαθών ομάδων**, όπως **είναι οι ασθενείς με χρόνιες πνευμονοπάθειες, με δυσμενείς βραχυπρόθεσμες και μακροπρόθεσμες επιπτώσεις στην υγεία τους.**

Ωστόσο **η φυσική δραστηριότητα, ακόμα και κάτω από αυτές τις ιδιαίτερες συνθήκες είναι αναγκαία.**

Φυσικά, όταν αυτή **συνδυάζεται με θεραπευτική άσκηση, δηλαδή με εξατομικευμένη, δομημένη και επαναλαμβανόμενη σωματική δραστηριότητα**, όπως αυτή που **προσφέρει ομάδα εξειδικευμένων επαγγελματιών υγείας στα πλαίσια της πνευμονικής αποκατάστασης, τα αποτελέσματα είναι πολλαπλάσια, με:**

-μείωση της συμπτωματολογίας και των παροξύνσεων της νόσου,

-ελάττωση των ημερών ασθένειας,

-ενίσχυση της ικανότητας αυτοεξυπηρέτησης και τελικά.

-βελτίωση της ποιότητας ζωής.

Στις περισσότερες **ευρωπαϊκές χώρες τα προγράμματα πνευμονικής αποκατάστασης έχουν ενταχθεί στο δημόσιο σύστημα υγείας και είναι αναπόσπαστο κομμάτι της θεραπευτικής αντιμετώπισης των ασθενών.**

Δυστυχώς στην Ελλάδα λειτουργούν σε ορισμένα μόνο δημόσια ιδρύματα και δεν αποζημιώνονται, με αποτέλεσμα **να είναι διαθέσιμα σε περιορισμένο μόνο αριθμό ασθενών.**

Επομένως τώρα, **εξαιτίας των αρνητικών επιπτώσεων της πανδημίας, η ενίσχυση αυτών των προγραμμάτων είναι περισσότερο αναγκαία από ποτέ.**

Το κείμενο υπογράφουν, οι Συντονίστριες της Επιστημονικής Ομάδας «Φυσιολογία & Παθοφυσιολογία του Αναπνευστικού

Συστήματος-Πνευμονική Κυκλοφορία-Αποκατάσταση» της ΕΠΕ.

Μητρούσκα Ιωάννα και Μπούτου Αφροδίτη

Συντονίστρια εκ μέρους του ΔΣ της ΕΠΕ: Ροβίνα Νικολέτα

Παγκόσμια Ημέρα Φυσικής Δραστηριότητας: Ο κίνδυνος θανάτου για όσους δεν ασκούνται

13:35 2021-04-06 - grammateia

Κάθε χρόνο πέντε εκατομμύρια θάνατοι παγκοσμίως οφείλονται σε έλλειψη φυσικής δραστηριότητας, αφού τα μη δραστήρια άτομα παρουσιάζουν 20-30% μεγαλύτερο κίνδυνο θανάτου από οποιοδήποτε νόσημα.

Αυτό αναφέρει η Ελληνική Πνευμονολογική Εταιρία (ΕΠΕ) με αφορμή την Παγκόσμια Ημέρα Φυσικής Δραστηριότητας (6 Απριλίου). Παρά το γεγονός ότι ο ΠΟΥ έχει ορίσει ελάχιστα επίπεδα φυσικής δραστηριότητας με βάση την ηλικία, τουλάχιστον 1 στους 4 ενήλικες παγκοσμίως δεν τα τηρεί.

Η φυσική δραστηριότητα αναφέρεται σε κάθε μορφή κίνησης που μπορεί να παραχθεί σε εσωτερικούς ή εξωτερικούς χώρους, κατά την ενασχόληση στο σπίτι, στην εργασία ή στον ελεύθερο χρόνο του ατόμου και διακρίνεται σε χαμηλής, μέτριας και υψηλής έντασης. Τα οφέλη της φυσικής δραστηριότητας και ιδιαίτερα όταν αυτή είναι συστηματική (π.χ. βάδιση, ποδηλασία, ενασχόληση με αθλήματα) είναι πολυάριθμα και περιλαμβάνουν τη βελτίωση της κατάστασης του καρδιοαναπνευστικού και μυοσκελετικού συστήματος, τη βελτίωση της λειτουργικής κατάστασης του ατόμου και τον έλεγχο του σωματικού βάρους.

Σύμφωνα με την ΕΠΕ, **η έλλειψη φυσικής δραστηριότητας είναι ακόμα πιο έντονη μεταξύ των ασθενών με χρόνια αναπνευστικά νοσήματα, καθώς η δύσπνοια, η μυϊκή αδυναμία και η κατάθλιψη περιορίζουν συχνά τον ασθενή στο σπίτι.** Το τελευταίο έτος, η πανδημία της COVID-19 και τα αναγκαία μέτρα περιορισμού (lockdown) που επιβλήθηκαν για τον έλεγχο της μετάδοσης του ιού, οδήγησαν σε ακόμα μεγαλύτερο περιορισμό της σωματικής δραστηριότητας, ιδιαίτερα μεταξύ των ευπαθών ομάδων, όπως είναι οι ασθενείς με χρόνιες πνευμονοπάθειες, με δυσμενείς βραχυπρόθεσμες και μακροπρόθεσμες επιπτώσεις στην υγεία τους, αναφέρει η ΕΠΕ.

Υπογραμμίζει ότι η φυσική δραστηριότητα, ακόμα και κάτω από αυτές τις ιδιαίτερες συνθήκες είναι αναγκαία. Φυσικά, προσθέτει, όταν αυτή συνδυάζεται με θεραπευτική άσκηση, δηλαδή με εξατομικευμένη, δομημένη και επαναλαμβανόμενη σωματική δραστηριότητα, όπως αυτή που προσφέρει ομάδα εξειδικευμένων επαγγελματιών υγείας

στα πλαίσια της πνευμονικής αποκατάστασης, τα αποτελέσματα είναι πολλαπλάσια, με μείωση της συμπτωματολογίας και των παροξύνσεων της νόσου, ελάττωση των ημερών ασθένειας, ενίσχυση της ικανότητας αυτοεξυπηρέτησης και τελικά βελτίωση της ποιότητας ζωής.

Όπως αναφέρει η ΕΠΕ, στις περισσότερες ευρωπαϊκές χώρες τα προγράμματα πνευμονικής αποκατάστασης έχουν ενταχθεί στο δημόσιο σύστημα υγείας και είναι αναπόσπαστο κομμάτι της θεραπευτικής αντιμετώπισης των ασθενών. «Δυστυχώς στην Ελλάδα λειτουργούν σε ορισμένα μόνο δημόσια ιδρύματα και δεν αποζημιώνονται, με αποτέλεσμα να είναι διαθέσιμα σε περιορισμένο μόνο αριθμό ασθενών. Επομένως τώρα, εξαιτίας των αρνητικών επιπτώσεων της πανδημίας, η ενίσχυση αυτών των προγραμμάτων είναι περισσότερο αναγκαία από ποτέ», καταλήγει η Επιστημονική Ομάδα «Φυσιολογία & Παθοφυσιολογία του Αναπνευστικού Συστήματος-Πνευμονική Κυκλοφορία-Αποκατάσταση» της ΕΠΕ.

Πηγή: https://www.onmed.gr/

Point MEDIA
Just get to the point

Η έλλειψη φυσικής δραστηριότητας ευθύνεται για το θάνατο 5 εκατ. ανθρώπων παγκοσμίως

Κάθε χρόνο πέντε εκατομμύρια θάνατοι παγκοσμίως οφείλονται σε έλλειψη φυσικής δραστηριότητας, αφού τα μη δραστήρια άτομα παρουσιάζουν 20-30% μεγαλύτερο κίνδυνο θανάτου από οποιοδήποτε νόσημα, αναφέρει η Ελληνική Πνευμονολογική Εταιρία (ΕΠΕ) με αφορμή την Παγκόσμια Ημέρα Φυσικής Δραστηριότητας (6 Απριλίου). Παρά το γεγονός ότι ο ΠΟΥ έχει ορίσει ελάχιστα επίπεδα φυσικής δραστηριότητας με βάση την ηλικία, τουλάχιστον 1 στους 4 ενήλικες παγκοσμίως δεν τα τηρεί.

Η φυσική δραστηριότητα αναφέρεται σε κάθε μορφή κίνησης που μπορεί να παραχθεί σε εσωτερικούς ή εξωτερικούς χώρους, κατά την ενασχόληση στο σπίτι, στην εργασία ή στον ελεύθερο χρόνο του ατόμου και διακρίνεται σε χαμηλής, μέτριας και υψηλής έντασης. Τα οφέλη της φυσικής δραστηριότητας και ιδιαίτερα όταν αυτή είναι συστηματική (π.χ. βάδιση, ποδηλασία, ενασχόληση με αθλήματα) είναι πολυάριθμα και περιλαμβάνουν τη βελτίωση της κατάστασης του καρδιοαναπνευστικού και μυοσκελετικού συστήματος, τη βελτίωση της λειτουργικής κατάστασης του ατόμου και τον έλεγχο του σωματικού βάρους.

Σύμφωνα με την ΕΠΕ, η έλλειψη φυσικής δραστηριότητας είναι ακόμα πιο έντονη μεταξύ των ασθενών με χρόνια αναπνευστικά νοσήματα, καθώς η δύσπνοια, η

μυϊκή αδυναμία και η κατάθλιψη περιορίζουν συχνά τον ασθενή στο σπίτι. Το τελευταίο έτος, η πανδημία της COVID-19 και τα αναγκαία μέτρα περιορισμού (lockdown) που επιβλήθηκαν για τον έλεγχο της μετάδοσης του ιού, οδήγησαν σε ακόμα μεγαλύτερο περιορισμό της σωματικής δραστηριότητας, ιδιαίτερα μεταξύ των ευπαθών ομάδων, όπως είναι οι ασθενείς με χρόνιες πνευμονοπάθειες, με δυσμενείς βραχυπρόθεσμες και μακροπρόθεσμες επιπτώσεις στην υγεία τους, αναφέρει η ΕΠΕ. Υπογραμμίζει ότι η φυσική δραστηριότητα, ακόμα και κάτω από αυτές τις ιδιαίτερες συνθήκες είναι αναγκαία. Φυσικά, προσθέτει, όταν αυτή συνδυάζεται με θεραπευτική άσκηση, δηλαδή με εξατομικευμένη, δομημένη και επαναλαμβανόμενη σωματική δραστηριότητα, όπως αυτή που προσφέρει ομάδα εξειδικευμένων επαγγελματιών υγείας στα πλαίσια της πνευμονικής αποκατάστασης, τα αποτελέσματα είναι πολλαπλάσια, με μείωση της συμπτωματολογίας και των παροξύνσεων της νόσου, ελάττωση των ημερών ασθένειας, ενίσχυση της ικανότητας αυτοεξυπηρέτησης και τελικά βελτίωση της ποιότητας ζωής.

Όπως αναφέρει η ΕΠΕ, στις περισσότερες ευρωπαϊκές χώρες τα προγράμματα πνευμονικής αποκατάστασης έχουν ενταχθεί στο δημόσιο σύστημα υγείας και είναι αναπόσπαστο κομμάτι της θεραπευτικής αντιμετώπισης των ασθενών. “Δυστυχώς στην Ελλάδα λειτουργούν σε ορισμένα μόνο δημόσια ιδρύματα και δεν αποζημιώνονται, με αποτέλεσμα να είναι διαθέσιμα σε περιορισμένο μόνο αριθμό ασθενών. Επομένως τώρα, εξαιτίας των αρνητικών επιπτώσεων της πανδημίας, η ενίσχυση αυτών των προγραμμάτων είναι περισσότερο αναγκαία από ποτέ”, καταλήγει η Επιστημονική Ομάδα «Φυσιολογία & Παθοφυσιολογία του Αναπνευστικού Συστήματος-Πνευμονική Κυκλοφορία-Αποκατάσταση» της ΕΠΕ.

5 εκατ. θάνατοι κάθε χρόνο παγκοσμίως οφείλονται στην έλλειψη φυσικής δραστηριότητας

Στις περισσότερες ευρωπαϊκές χώρες τα προγράμματα πνευμονικής αποκατάστασης έχουν ενταχθεί στο δημόσιο σύστημα υγείας και είναι αναπόσπαστο κομμάτι της θεραπευτικής αντιμετώπισης των ασθενών

Κάθε χρόνο πέντε εκατομμύρια θάνατοι παγκοσμίως οφείλονται σε έλλειψη φυσικής δραστηριότητας, αφού τα μη δραστήρια άτομα παρουσιάζουν 20-30% μεγαλύτερο κίνδυνο θανάτου από οποιοδήποτε νόσημα, αναφέρει η Ελληνική Πνευμονολογική Εταιρία (ΕΠΕ) με αφορμή την Παγκόσμια Ημέρα Φυσικής Δραστηριότητας (6 Απριλίου). Παρά το γεγονός ότι ο ΠΟΥ έχει ορίσει ελάχιστα επίπεδα φυσικής δραστηριότητας με βάση την ηλικία, τουλάχιστον 1 στους 4 ενήλικες παγκοσμίως δεν τα τηρεί.

Η φυσική δραστηριότητα αναφέρεται σε κάθε μορφή κίνησης που μπορεί να παραχθεί σε εσωτερικούς ή εξωτερικούς χώρους, κατά την ενασχόληση στο σπίτι, στην εργασία ή στον ελεύθερο χρόνο του ατόμου και διακρίνεται σε χαμηλής, μέτριας και υψηλής έντασης. Τα οφέλη της φυσικής δραστηριότητας και ιδιαίτερα όταν αυτή είναι συστηματική (π.χ. βάδιση, ποδηλασία, ενασχόληση με αθλήματα) είναι πολυάριθμα και περιλαμβάνουν τη βελτίωση της κατάστασης του καρδιοαναπνευστικού και μυοσκελετικού συστήματος, τη βελτίωση της λειτουργικής κατάστασης του ατόμου και τον έλεγχο του σωματικού βάρους.

Σύμφωνα με την ΕΠΕ, η έλλειψη φυσικής δραστηριότητας είναι ακόμα πιο έντονη μεταξύ των ασθενών με χρόνια αναπνευστικά νοσήματα, καθώς η δύσπνοια, η μυϊκή αδυναμία και η κατάθλιψη περιορίζουν συχνά τον ασθενή στο σπίτι. Το τελευταίο έτος, η πανδημία της COVID-19 και τα αναγκαία μέτρα περιορισμού (lockdown) που επιβλήθηκαν για τον έλεγχο της μετάδοσης του ιού, οδήγησαν σε ακόμα μεγαλύτερο περιορισμό της σωματικής δραστηριότητας, ιδιαίτερα μεταξύ των ευπαθών ομάδων, όπως είναι οι ασθενείς με χρόνιες πνευμονοπάθειες, με δυσμενείς βραχυπρόθεσμες και μακροπρόθεσμες επιπτώσεις στην υγεία τους, αναφέρει η ΕΠΕ. Υπογραμμίζει ότι η φυσική δραστηριότητα, ακόμα και κάτω από αυτές τις ιδιαίτερες συνθήκες είναι αναγκαία. Φυσικά, προσθέτει, όταν αυτή συνδυάζεται με θεραπευτική άσκηση, δηλαδή με εξατομικευμένη, δομημένη και επαναλαμβανόμενη σωματική δραστηριότητα, όπως αυτή που προσφέρει ομάδα εξειδικευμένων επαγγελματιών υγείας στα πλαίσια της πνευμονικής αποκατάστασης, τα αποτελέσματα είναι πολλαπλάσια, με μείωση της συμπτωματολογίας και των παροξύνσεων της νόσου, ελάττωση των ημερών ασθένειας, ενίσχυση της ικανότητας αυτοεξυπηρέτησης και τελικά βελτίωση της ποιότητας ζωής.

Όπως αναφέρει η ΕΠΕ, στις περισσότερες ευρωπαϊκές χώρες τα προγράμματα πνευμονικής αποκατάστασης έχουν ενταχθεί στο δημόσιο σύστημα υγείας και είναι αναπόσπαστο κομμάτι της θεραπευτικής αντιμετώπισης των ασθενών. “Δυστυχώς στην Ελλάδα λειτουργούν σε ορισμένα μόνο δημόσια ιδρύματα και δεν αποζημιώνονται, με αποτέλεσμα να είναι διαθέσιμα σε περιορισμένο μόνο αριθμό ασθενών. Επομένως τώρα, εξαιτίας των αρνητικών επιπτώσεων της πανδημίας, η ενίσχυση αυτών των προγραμμάτων είναι περισσότερο αναγκαία από ποτέ”, καταλήγει η Επιστημονική Ομάδα «Φυσιολογία & Παθοφυσιολογία του Αναπνευστικού Συστήματος-Πνευμονική Κυκλοφορία-Αποκατάσταση» της ΕΠΕ.

Paros News

έντε εκατομμύρια θάνατοι ετησίως οφείλονται σε έλλειψη φυσικής δραστηριότητας

5 Απριλίου, 2021 ParosNews 23 Views 0 Σχόλια

Υπολογίζεται ότι κάθε χρόνο, πέντε εκατομμύρια θάνατοι παγκοσμίως οφείλονται σε έλλειψη φυσικής δραστηριότητας, αφού τα μη δραστήρια άτομα παρουσιάζουν 20-30% μεγαλύτερο κίνδυνο θανάτου από οποιοδήποτε νόσημα.

Στο πλαίσιο της Παγκόσμιας Ημέρας Φυσικής Δραστηριότητας (6/4), η **Ελληνική Πνευμονολογική Εταιρεία, (ΕΠΕ)** υπογραμμίζει ότι τα οφέλη της φυσικής δραστηριότητας και ιδιαίτερα όταν αυτή είναι συστηματική (π.χ. Βάδιση, ποδηλασία, ενασχόληση με αθλήματα) είναι πολυάριθμα και περιλαμβάνουν την βελτίωση της κατάστασης του καρδιοαναπνευστικού και μυοσκελετικού συστήματος, την βελτίωση της λειτουργικής κατάστασης του ατόμου και τον έλεγχο του σωματικού βάρους.
Παρά το γεγονός ότι ο ΠΟΥ έχει ορίσει ελάχιστα επίπεδα φυσικής δραστηριότητας με βάση την ηλικία, τουλάχιστον 1 στους 4 ενήλικες παγκοσμίως δεν τα τηρεί.

Η έλλειψη φυσικής δραστηριότητας είναι ακόμα πιο έντονη μεταξύ των ασθενών με χρόνια αναπνευστικά νοσήματα, καθώς η δύσπνοια, η μυϊκή αδυναμία και η

κατάθλιψη περιορίζουν συχνά τον ασθενή στο σπίτι, οδηγώντας σε έναν φαύλο κύκλο κακής φυσικής κατάστασης, μειωμένης λειτουργικότητας και επίτασης των συμπτωμάτων του.

Η καραντίνα περιόρισε τη φυσική δραστηριότητα
Η πανδημία της COVID-19 και τα αναγκαία μέτρα περιορισμού (lockdown) που επιβλήθηκαν για τον έλεγχο της μετάδοσης του ιού, οδήγησαν σε ακόμα μεγαλύτερο περιορισμό της σωματικής δραστηριότητας, ιδιαίτερα μεταξύ των ευπαθών ομάδων, όπως είναι οι ασθενείς με χρόνιες πνευμονοπάθειες, με δυσμενείς βραχυπρόθεσμες και μακροπρόθεσμες επιπτώσεις στην υγεία τους.

Ωστόσο η φυσική δραστηριότητα, ακόμα και κάτω από αυτές τις ιδιαίτερες συνθήκες είναι αναγκαία. Φυσικά, όταν αυτή συνδυάζεται με θεραπευτική άσκηση, δηλαδή με εξατομικευμένη, δομημένη και επαναλαμβανόμενη σωματική δραστηριότητα, όπως αυτή που προσφέρει ομάδα εξειδικευμένων επαγγελματιών υγείας στα πλαίσια της πνευμονικής αποκατάστασης, τα αποτελέσματα είναι πολλαπλάσια, με μείωση της συμπτωματολογίας και των παροξύνσεων της νόσου, ελάττωση των ημερών ασθένειας, ενίσχυση της ικανότητας αυτοεξυπηρέτησης και τελικά βελτίωση της ποιότητας ζωής.

Αναγκαία η ενίσχυση προγραμμάτων πνευμονικής αποκατάστασης
Στις περισσότερες ευρωπαϊκές χώρες τα προγράμματα πνευμονικής αποκατάστασης έχουν ενταχθεί στο δημόσιο σύστημα υγείας και είναι αναπόσπαστο κομμάτι της θεραπευτικής αντιμετώπισης των ασθενών.

Δυστυχώς στην Ελλάδα, τονίζει η ΕΠΕ, λειτουργούν σε ορισμένα μόνο δημόσια ιδρύματα και δεν αποζημιώνονται, με αποτέλεσμα να είναι διαθέσιμα σε περιορισμένο μόνο αριθμό ασθενών. Επομένως τώρα, εξαιτίας των αρνητικών επιπτώσεων της πανδημίας, η ενίσχυση αυτών των προγραμμάτων είναι περισσότερο αναγκαία από ποτέ.

Συντονίστριες της Επιστημονικής Ομάδας «Φυσιολογία & Παθοφυσιολογία του Αναπνευστικού Συστήματος-Πνευμονική Κυκλοφορία-Αποκατάσταση» της ΕΠΕ είναι οι: **Μητρούσκα Ιωάννα** και **Μπούτου Αφροδίτη.**
Συντονίστρια εκ μέρους του ΔΣ της ΕΠΕ, η **Ροβίνα Νικολέτα**

ΛΑΙΜΗΤΟΜΟΣ
ειδήσεις

Παγκόσμια Ημέρα Φυσικής Δραστηριότητας: 5 εκατ. θάνατοι παγκοσμίως λόγω έλλειψης άσκησης

Παγκόσμια Ημέρα Φυσικής Δραστηριότητας: 5 εκατ. θάνατοι παγκοσμίως λόγω έλλειψης άσκησης
Κάθε χρόνο πέντε εκατομμύρια θάνατοι παγκοσμίως οφείλονται σε έλλειψη φυσικής δραστηριότητας, αφού τα μη δραστήρια άτομα παρουσιάζουν 20-30% μεγαλύτερο κίνδυνο θανάτου από οποιοδήποτε νόσημα, αναφέρει η Ελληνική Πνευμονολογική Εταιρία (ΕΠΕ) με αφορμή την Παγκόσμια Ημέρα Φυσικής Δραστηριότητας (6 Απριλίου). Παρά το γεγονός ότι ο ΠΟΥ έχει ορίσει ελάχιστα επίπεδα φυσικής δραστηριότητας με βάση την ηλικία, τουλάχιστον 1 στους 4 ενήλικες παγκοσμίως δεν τα τηρεί.

Η φυσική δραστηριότητα αναφέρεται σε κάθε μορφή κίνησης που μπορεί να παραχθεί σε εσωτερικούς ή εξωτερικούς χώρους, κατά την ενασχόληση στο σπίτι, στην εργασία ή

στον ελεύθερο χρόνο του ατόμου και διακρίνεται σε χαμηλής, μέτριας και υψηλής έντασης. Τα οφέλη της φυσικής δραστηριότητας και ιδιαίτερα όταν αυτή είναι συστηματική (π.χ. βάδιση, ποδηλασία, ενασχόληση με αθλήματα) είναι πολυάριθμα και περιλαμβάνουν τη βελτίωση της κατάστασης του καρδιοαναπνευστικού και μυοσκελετικού συστήματος, τη βελτίωση της λειτουργικής κατάστασης του ατόμου και τον έλεγχο του σωματικού βάρους.

Σύμφωνα με την ΕΠΕ, η έλλειψη φυσικής δραστηριότητας είναι ακόμα πιο έντονη μεταξύ των ασθενών με χρόνια αναπνευστικά νοσήματα, καθώς η δύσπνοια, η μυϊκή αδυναμία και η κατάθλιψη περιορίζουν συχνά τον ασθενή στο σπίτι. Το τελευταίο έτος, η πανδημία της COVID-19 και τα αναγκαία μέτρα περιορισμού (lockdown) που επιβλήθηκαν για τον έλεγχο της μετάδοσης του ιού, οδήγησαν σε ακόμα μεγαλύτερο περιορισμό της σωματικής δραστηριότητας, ιδιαίτερα μεταξύ των ευπαθών ομάδων, όπως είναι οι ασθενείς με χρόνιες πνευμονοπάθειες, με δυσμενείς βραχυπρόθεσμες και μακροπρόθεσμες επιπτώσεις στην υγεία τους, αναφέρει η ΕΠΕ. Υπογραμμίζει ότι η φυσική δραστηριότητα, ακόμα και κάτω από αυτές τις ιδιαίτερες συνθήκες είναι αναγκαία.

Φυσικά, προσθέτει, όταν αυτή συνδυάζεται με θεραπευτική άσκηση, δηλαδή με εξατομικευμένη, δομημένη και επαναλαμβανόμενη σωματική δραστηριότητα, όπως αυτή που προσφέρει ομάδα εξειδικευμένων επαγγελματιών υγείας στα πλαίσια της πνευμονικής αποκατάστασης, τα αποτελέσματα είναι πολλαπλάσια, με μείωση της συμπτωματολογίας και των παροξύνσεων της νόσου, ελάττωση των ημερών ασθένειας, ενίσχυση της ικανότητας αυτοεξυπηρέτησης και τελικά βελτίωση της ποιότητας ζωής.

Όπως αναφέρει η ΕΠΕ, στις περισσότερες ευρωπαϊκές χώρες τα προγράμματα πνευμονικής αποκατάστασης έχουν ενταχθεί στο δημόσιο σύστημα υγείας και είναι αναπόσπαστο κομμάτι της θεραπευτικής αντιμετώπισης των ασθενών.

“Δυστυχώς στην Ελλάδα λειτουργούν σε ορισμένα μόνο δημόσια ιδρύματα και δεν αποζημιώνονται, με αποτέλεσμα να είναι διαθέσιμα σε περιορισμένο μόνο αριθμό ασθενών. Επομένως τώρα, εξαιτίας των αρνητικών επιπτώσεων της πανδημίας, η ενίσχυση αυτών των προγραμμάτων είναι περισσότερο αναγκαία από ποτέ”, καταλήγει η Επιστημονική Ομάδα «Φυσιολογία & Παθοφυσιολογία του Αναπνευστικού Συστήματος-Πνευμονική Κυκλοφορία-Αποκατάσταση» της ΕΠΕ.

Πηγή: ΑΠΕ-ΜΠΕ

Αυτή είναι η αιτία για το θάνατο 5 εκατομμυρίων ανθρώπων κάθε χρόνο στον πλανήτη

Τουλάχιστον 1 στους 4 ενήλικες παγκοσμίως δεν κάνει όσα απαιτούνται για να διατηρήσει την υγεία του

Κάθε χρόνο πέντε εκατομμύρια θάνατοι παγκοσμίως οφείλονται σε έλλειψη **φυσικής δραστηριότητας,** αφού τα μη δραστήρια άτομα παρουσιάζουν 20-30% μεγαλύτερο κίνδυνο θανάτου από οποιοδήποτε νόσημα, αναφέρει η Ελληνική Πνευμονολογική Εταιρία (ΕΠΕ) με αφορμή την **Παγκόσμια Ημέρα Φυσικής Δραστηριότητας (6 Απριλίου)**. Παρά το γεγονός ότι ο ΠΟΥ έχει ορίσει ελάχιστα επίπεδα φυσικής δραστηριότητας με βάση την ηλικία, τουλάχιστον 1 στους 4 ενήλικες παγκοσμίως δεν τα τηρεί.

Η φυσική δραστηριότητα αναφέρεται σε κάθε μορφή κίνησης που μπορεί να παραχθεί σε εσωτερικούς ή εξωτερικούς χώρους, κατά την ενασχόληση στο σπίτι, στην εργασία ή στον ελεύθερο χρόνο του ατόμου και διακρίνεται σε χαμηλής, μέτριας και υψηλής έντασης. Τα οφέλη της φυσικής δραστηριότητας και ιδιαίτερα όταν αυτή είναι συστηματική (π.χ. βάδιση, ποδηλασία, ενασχόληση με αθλήματα) είναι πολυάριθμα και περιλαμβάνουν τη βελτίωση της κατάστασης του καρδιοαναπνευστικού και μυοσκελετικού συστήματος, τη βελτίωση της λειτουργικής κατάστασης του ατόμου και τον έλεγχο του σωματικού βάρους.

Σύμφωνα με την ΕΠΕ, η έλλειψη φυσικής δραστηριότητας είναι ακόμα πιο έντονη μεταξύ των ασθενών με χρόνια αναπνευστικά νοσήματα, καθώς η δύσπνοια, η μυϊκή αδυναμία και η κατάθλιψη περιορίζουν συχνά τον ασθενή στο σπίτι. Το τελευταίο έτος, η πανδημία της COVID-19 και τα αναγκαία μέτρα περιορισμού (lockdown) που επιβλήθηκαν για τον έλεγχο της μετάδοσης του ιού, οδήγησαν σε ακόμα μεγαλύτερο περιορισμό της σωματικής δραστηριότητας, ιδιαίτερα μεταξύ των ευπαθών ομάδων, όπως είναι οι ασθενείς με χρόνιες πνευμονοπάθειες, με δυσμενείς βραχυπρόθεσμες και μακροπρόθεσμες επιπτώσεις στην υγεία τους, αναφέρει η ΕΠΕ. Υπογραμμίζει ότι η φυσική δραστηριότητα, ακόμα και κάτω από αυτές τις ιδιαίτερες συνθήκες είναι αναγκαία. Φυσικά, προσθέτει, όταν αυτή συνδυάζεται με θεραπευτική άσκηση, δηλαδή με εξατομικευμένη, δομημένη και επαναλαμβανόμενη σωματική δραστηριότητα, όπως αυτή που προσφέρει ομάδα εξειδικευμένων επαγγελματιών υγείας στα πλαίσια της πνευμονικής αποκατάστασης, τα αποτελέσματα είναι πολλαπλάσια, με μείωση της συμπτωματολογίας και των παροξύνσεων της νόσου, ελάττωση των ημερών ασθένειας, ενίσχυση της ικανότητας αυτοεξυπηρέτησης και τελικά βελτίωση της ποιότητας ζωής.

Όπως αναφέρει η ΕΠΕ, στις περισσότερες ευρωπαϊκές χώρες τα προγράμματα πνευμονικής αποκατάστασης έχουν ενταχθεί στο δημόσιο σύστημα υγείας και είναι αναπόσπαστο κομμάτι της θεραπευτικής αντιμετώπισης των ασθενών. “Δυστυχώς στην Ελλάδα λειτουργούν σε ορισμένα μόνο δημόσια ιδρύματα και δεν αποζημιώνονται, με αποτέλεσμα να είναι διαθέσιμα σε περιορισμένο μόνο αριθμό ασθενών. Επομένως τώρα, εξαιτίας των αρνητικών επιπτώσεων της πανδημίας, η ενίσχυση αυτών των προγραμμάτων είναι περισσότερο αναγκαία από ποτέ”, καταλήγει η Επιστημονική Ομάδα «Φυσιολογία & Παθοφυσιολογία του Αναπνευστικού Συστήματος-Πνευμονική Κυκλοφορία-Αποκατάσταση» της ΕΠΕ.

Παγκόσμια Ημέρα Φυσικής Δραστηριότητας: Σε έλλειψη άσκησης οφείλονται πέντε εκατομμύρια θάνατοι κάθε χρόνο παγκοσμίως

Παρά το γεγονός ότι ο ΠΟΥ έχει ορίσει ελάχιστα επίπεδα φυσικής δραστηριότητας με βάση την ηλικία, τουλάχιστον 1 στους 4 ενήλικες παγκοσμίως δεν τα τηρεί.

Η φυσική δραστηριότητα αναφέρεται σε κάθε μορφή κίνησης που μπορεί να παραχθεί σε εσωτερικούς ή εξωτερικούς χώρους, κατά την ενασχόληση στο σπίτι, στην εργασία ή στον ελεύθερο χρόνο του ατόμου και διακρίνεται σε χαμηλής, μέτριας και υψηλής έντασης. Τα οφέλη της φυσικής δραστηριότητας και ιδιαίτερα όταν αυτή είναι συστηματική (π.χ. βάδιση, ποδηλασία, ενασχόληση με

αθλήματα) είναι πολυάριθμα και περιλαμβάνουν τη βελτίωση της κατάστασης του καρδιοαναπνευστικού και μυοσκελετικού συστήματος, τη βελτίωση της λειτουργικής κατάστασης του ατόμου και τον έλεγχο του σωματικού βάρους.

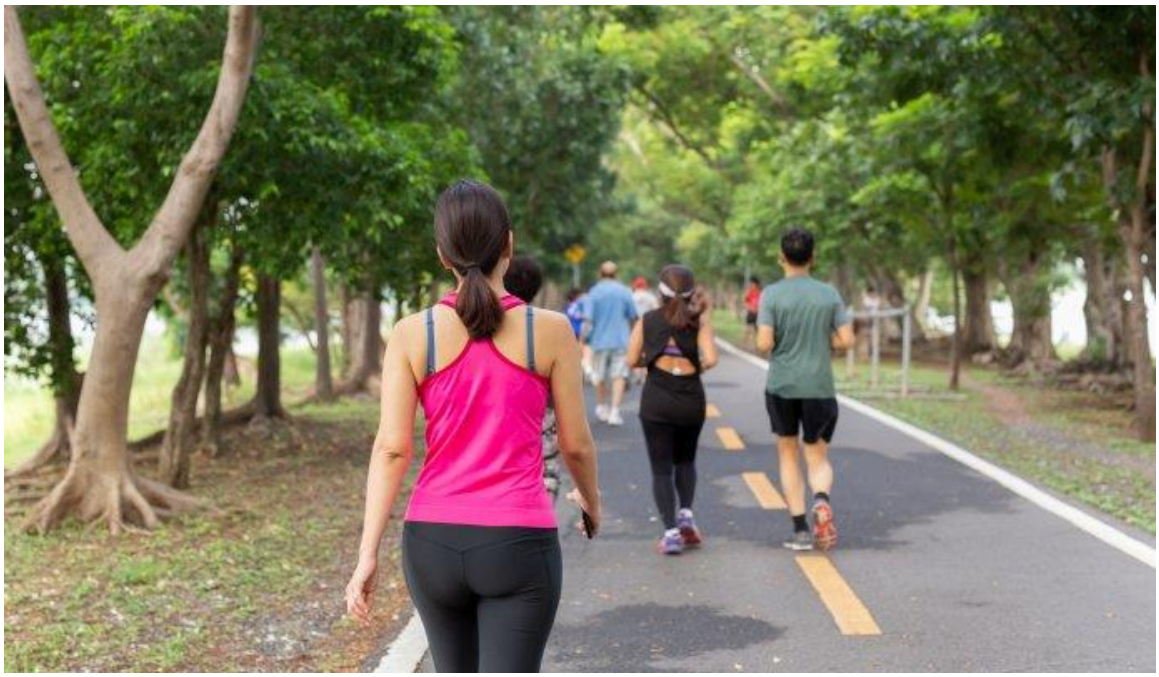
Σύμφωνα με την ΕΠΕ, η έλλειψη φυσικής δραστηριότητας είναι ακόμα πιο έντονη μεταξύ των ασθενών με χρόνια αναπνευστικά νοσήματα, καθώς η δύσπνοια, η μυϊκή αδυναμία και η κατάθλιψη περιορίζουν συχνά τον ασθενή στο σπίτι. Το τελευταίο έτος, η πανδημία της COVID-19 και τα αναγκαία μέτρα περιορισμού (lockdown) που επιβλήθηκαν για τον έλεγχο της μετάδοσης του ιού, οδήγησαν σε ακόμα μεγαλύτερο περιορισμό της σωματικής δραστηριότητας, ιδιαίτερα μεταξύ των ευπαθών ομάδων, όπως είναι οι ασθενείς με χρόνιες πνευμονοπάθειες, με δυσμενείς βραχυπρόθεσμες και μακροπρόθεσμες επιπτώσεις στην υγεία τους, αναφέρει η ΕΠΕ. Υπογραμμίζει ότι η φυσική δραστηριότητα, ακόμα και κάτω από αυτές τις ιδιαίτερες συνθήκες είναι αναγκαία. Φυσικά, προσθέτει, όταν αυτή συνδυάζεται με θεραπευτική άσκηση, δηλαδή με εξατομικευμένη, δομημένη και επαναλαμβανόμενη σωματική δραστηριότητα, όπως αυτή που προσφέρει ομάδα εξειδικευμένων επαγγελματιών υγείας στα πλαίσια της πνευμονικής αποκατάστασης, τα αποτελέσματα είναι πολλαπλάσια, με μείωση της συμπτωματολογίας και των παροξύνσεων της νόσου, ελάττωση των ημερών ασθένειας, ενίσχυση της ικανότητας αυτοεξυπηρέτησης και τελικά βελτίωση της ποιότητας ζωής.

Οπως αναφέρει η ΕΠΕ, στις περισσότερες ευρωπαϊκές χώρες τα προγράμματα πνευμονικής αποκατάστασης έχουν ενταχθεί στο δημόσιο σύστημα υγείας και είναι αναπόσπαστο κομμάτι της θεραπευτικής αντιμετώπισης των ασθενών. “Δυστυχώς στην Ελλάδα λειτουργούν σε ορισμένα μόνο δημόσια ιδρύματα και δεν αποζημιώνονται, με αποτέλεσμα να είναι διαθέσιμα σε περιορισμένο μόνο αριθμό ασθενών. Επομένως τώρα, εξαιτίας των αρνητικών επιπτώσεων της πανδημίας, η ενίσχυση αυτών των προγραμμάτων είναι περισσότερο αναγκαία από ποτέ”, καταλήγει η Επιστημονική Ομάδα «Φυσιολογία & Παθοφυσιολογία του Αναπνευστικού Συστήματος-Πνευμονική Κυκλοφορία-Αποκατάσταση» της ΕΠΕ.

1 στους 4 ενήλικες δεν τηρεί τις συστάσεις για φυσική δραστηριότητα

Πόσοι θάνατοι το χρόνο οφείλονται στην έλλειψη φυσικής δραστηριότητας. Τα δεδομένα που θέλει να γνωρίζουμε η Ελληνική Πνευμονολογική Εταιρεία.

06.04.2021



Υπολογίζεται ότι κάθε χρόνο, 5 εκατομμύρια θάνατοι παγκοσμίως οφείλονται σε έλλειψη φυσικής δραστηριότητας. Το φανταζόσουν ποτέ αυτό;

Κι αυτό γιατί τα μη δραστήρια άτομα παρουσιάζουν 20-30% μεγαλύτερο κίνδυνο θανάτου από οποιοδήποτε νόσημα.

Παρά το γεγονός ότι ο ΠΟΥ έχει ορίσει ελάχιστα επίπεδα φυσικής δραστηριότητας με βάση την ηλικία, τουλάχιστον 1 στους 4 ενήλικες παγκοσμίως δεν τα τηρεί. Με αφορμή τη σημερινή Παγκόσμια Μέρα Φυσικής Δραστηριότητας ας μάθουμε περισσότερα.

Τι ορίζεται ως φυσική δραστηριότητα

Η φυσική δραστηριότητα αναφέρεται σε κάθε μορφή κίνησης που μπορεί να παραχθεί σε εσωτερικούς ή εξωτερικούς χώρους, κατά την ενασχόληση στο σπίτι, στην εργασία ή στον ελεύθερο χρόνο του ατόμου και διακρίνεται σε χαμηλής, μέτριας και υψηλής έντασης. Τα οφέλη της φυσικής δραστηριότητας και ιδιαίτερα όταν αυτή είναι συστηματική (π.χ. βάδιση, ποδηλασία, ενασχόληση με αθλήματα) είναι πολυάριθμα και περιλαμβάνουν την βελτίωση της κατάστασης του καρδιοαναπνευστικού και μυοσκελετικού συστήματος, την βελτίωση της λειτουργικής κατάστασης του ατόμου και τον έλεγχο του σωματικού βάρους.

Οι ασθενείς με αναπνευστικά νοσήματα έχουν πιο έντονη έλλειψη

Σύμφωνα με την Ελληνική Πνευμονολογική Εταιρεία, η έλλειψη φυσικής δραστηριότητας είναι ακόμα πιο έντονη μεταξύ των ασθενών με χρόνια αναπνευστικά νοσήματα, καθώς η δύσπνοια, η μυϊκή αδυναμία και η κατάθλιψη περιορίζουν συχνά τον ασθενή στο σπίτι, οδηγώντας σε έναν φαύλο κύκλο κακής φυσικής κατάστασης, μειωμένης λειτουργικότητας και επίτασης των συμπτωμάτων του. Το τελευταίο έτος, η Πανδημία της COVID-19 και τα αναγκαία μέτρα περιορισμού (lockdown) που επιβλήθηκαν για τον έλεγχο της μετάδοσης του ιού, οδήγησαν σε ακόμα μεγαλύτερο περιορισμό της σωματικής δραστηριότητας, ιδιαίτερα μεταξύ των ευπαθών ομάδων, όπως είναι οι ασθενείς με χρόνιες πνευμονοπάθειες, με δυσμενείς βραχυπρόθεσμες και μακροπρόθεσμες επιπτώσεις στην υγεία τους.

Ωστόσο η φυσική δραστηριότητα, ακόμα και κάτω από αυτές τις ιδιαίτερες συνθήκες είναι αναγκαία. Φυσικά, όταν αυτή συνδυάζεται με θεραπευτική άσκηση, δηλαδή με εξατομικευμένη, δομημένη και επαναλαμβανόμενη σωματική δραστηριότητα, όπως αυτή που προσφέρει ομάδα εξειδικευμένων επαγγελματιών υγείας στα πλαίσια της πνευμονικής αποκατάστασης, τα αποτελέσματα είναι πολλαπλάσια, με μείωση της συμπτωματολογίας και των παροξύνσεων της νόσου, ελάττωση των ημερών ασθένειας, ενίσχυση της ικανότητας αυτοεξυπηρέτησης και τελικά βελτίωση της ποιότητας ζωής.

Στις περισσότερες ευρωπαϊκές χώρες τα προγράμματα πνευμονικής αποκατάστασης έχουν ενταχθεί στο δημόσιο σύστημα υγείας και είναι αναπόσπαστο κομμάτι της θεραπευτικής αντιμετώπισης των ασθενών. Δυστυχώς στην Ελλάδα λειτουργούν σε ορισμένα μόνο δημόσια ιδρύματα και δεν αποζημιώνονται, με αποτέλεσμα να είναι διαθέσιμα σε περιορισμένο μόνο αριθμό ασθενών. Επομένως τώρα, εξαιτίας των αρνητικών επιπτώσεων της πανδημίας, η ενίσχυση αυτών των προγραμμάτων είναι περισσότερο αναγκαία από ποτέ.

AttikiOla.gr
ΕΡΕΥΝΑ | ΡΕΠΟΡΤΑΖ | ΑΠΟΚΑΛΥΨΕΙΣ

Ασύλληπτο – Πέντε εκατομμύρια νεκροί κάθε χρόνο στον κόσμο από έλλειψη φυσικής δραστηριότητας

Κάθε χρόνο πέντε εκατομμύρια θάνατοι παγκοσμίως οφείλονται σε έλλειψη φυσικής δραστηριότητας, αφού τα μη δραστήρια άτομα παρουσιάζουν 20-30% μεγαλύτερο κίνδυνο θανάτου από οποιοδήποτε νόσημα.

Αυτό αναφέρει η Ελληνική Πνευμονολογική Εταιρία (ΕΠΕ) με αφορμή την Παγκόσμια Ημέρα Φυσικής Δραστηριότητας (6 Απριλίου).

ΠΑΡΆ ΤΟ ΓΕΓΟΝΌΣ ΌΤΙ Ο ΠΟΥ ΈΧΕΙ ΟΡΊΣΕΙ ΕΛΆΧΙΣΤΑ ΕΠΊΠΕΔΑ ΦΥΣΙΚΉΣ ΔΡΑΣΤΗΡΙΌΤΗΤΑΣ ΜΕ

ΒΆΣΗ ΤΗΝ ΗΛΙΚΊΑ, ΤΟΥΛΆΧΙΣΤΟΝ 1 ΣΤΟΥΣ 4 ΕΝΉΛΙΚΕΣ ΠΑΓΚΟΣΜΊΩΣ ΔΕΝ ΤΑ ΤΗΡΕΊ

Η φυσική δραστηριότητα αναφέρεται σε κάθε μορφή κίνησης που μπορεί να παραχθεί σε εσωτερικούς ή εξωτερικούς χώρους, κατά την ενασχόληση στο σπίτι, στην εργασία ή στον ελεύθερο χρόνο του ατόμου και διακρίνεται σε χαμηλής, μέτριας και υψηλής έντασης. Τα οφέλη της φυσικής δραστηριότητας και ιδιαίτερα όταν αυτή είναι συστηματική (π.χ. βάδιση, ποδηλασία, ενασχόληση με αθλήματα) είναι πολυάριθμα και περιλαμβάνουν τη βελτίωση της κατάστασης του καρδιοαναπνευστικού και μυοσκελετικού συστήματος, τη βελτίωση της λειτουργικής κατάστασης του ατόμου και τον έλεγχο του σωματικού βάρους.

Η φυσική δραστηριότητα και οι μεγάλοι κίνδυνοι

Σύμφωνα με την ΕΠΕ, η έλλειψη φυσικής δραστηριότητας είναι ακόμα πιο έντονη μεταξύ των ασθενών με χρόνια αναπνευστικά νοσήματα, καθώς η δύσπνοια, η μυϊκή αδυναμία και η κατάθλιψη περιορίζουν συχνά τον ασθενή στο σπίτι. Το τελευταίο έτος, η πανδημία της COVID-19 και τα αναγκαία μέτρα περιορισμού (lockdown) που επιβλήθηκαν για τον έλεγχο της μετάδοσης του ιού, οδήγησαν σε ακόμα μεγαλύτερο περιορισμό της σωματικής δραστηριότητας, ιδιαίτερα μεταξύ των ευπαθών ομάδων, όπως είναι οι ασθενείς με χρόνιες πνευμονοπάθειες, με δυσμενείς βραχυπρόθεσμες και μακροπρόθεσμες επιπτώσεις στην υγεία τους, αναφέρει η ΕΠΕ.

CLICK4MORE: ΈΨΗΣΕ ΈΝΑ ΚΟΤΌΠΟΥΛΟ ΔΊΝΟΝΤΆΣ ΤΟΥ… ΧΑΣΤΟΎΚΙΑ! ΝΑΙ, ΨΉΝΕΙΣ ΚΡΈΑΣ ΧΑΣΤΟΥΚΊΖΟΝΤΆΣ ΤΟ: ΔΕΊΤΕ ΤΟ ΚΑΙ ΣΤΟ ΒΊΝΤΕΟ!

Υπογραμμίζει ότι η φυσική δραστηριότητα, ακόμα και κάτω από αυτές τις ιδιαίτερες συνθήκες είναι αναγκαία. Φυσικά, προσθέτει, όταν αυτή συνδυάζεται με θεραπευτική άσκηση, δηλαδή με εξατομικευμένη, δομημένη και επαναλαμβανόμενη σωματική δραστηριότητα, όπως αυτή που προσφέρει ομάδα εξειδικευμένων επαγγελματιών υγείας στα πλαίσια της πνευμονικής αποκατάστασης, τα αποτελέσματα είναι πολλαπλάσια, με μείωση της συμπτωματολογίας και των παροξύνσεων της νόσου, ελάττωση των ημερών ασθένειας, ενίσχυση της ικανότητας αυτοεξυπηρέτησης και τελικά βελτίωση της ποιότητας ζωής.

Οπως αναφέρει η ΕΠΕ, στις περισσότερες ευρωπαϊκές χώρες τα προγράμματα πνευμονικής αποκατάστασης έχουν ενταχθεί στο δημόσιο σύστημα υγείας και είναι αναπόσπαστο κομμάτι της θεραπευτικής αντιμετώπισης των ασθενών. "Δυστυχώς στην Ελλάδα λειτουργούν σε ορισμένα μόνο δημόσια ιδρύματα και δεν αποζημιώνονται, με αποτέλεσμα να είναι διαθέσιμα σε περιορισμένο μόνο αριθμό ασθενών. Επομένως τώρα, εξαιτίας των αρνητικών επιπτώσεων της πανδημίας, η ενίσχυση αυτών των προγραμμάτων είναι περισσότερο αναγκαία από ποτέ", καταλήγει η Επιστημονική Ομάδα «Φυσιολογία & Παθοφυσιολογία του Αναπνευστικού Συστήματος-Πνευμονική Κυκλοφορία-Αποκατάσταση» της ΕΠΕ.

Πηγή: ΑΠΕ – ΜΠΕ.

Το άρθρο Ασύλληπτο – Πέντε εκατομμύρια νεκροί κάθε χρόνο στον κόσμο από έλλειψη φυσικής δραστηριότητας δημοσιεύτηκε στο NewsIT .

Πέντε εκατομμύρια θάνατοι κάθε χρόνο σε όλο τον κόσμο οφείλονται στον… καναπέ και την έλλειψη άσκησης

Team We24 05/04/21 21:59

Κάθε χρόνο πέντε εκατομμύρια θάνατοι παγκοσμίως οφείλονται σε έλλειψη φυσικής δραστηριότητας, αφού τα μη δραστήρια άτομα παρουσιάζουν 20-30% μεγαλύτερο κίνδυνο θανάτου από οποιοδήποτε νόσημα, αναφέρει η Ελληνική Πνευμονολογική Εταιρία (ΕΠΕ) με αφορμή την Παγκόσμια Ημέρα Φυσικής Δραστηριότητας (6 Απριλίου).

Παρά το γεγονός ότι ο ΠΟΥ έχει ορίσει ελάχιστα επίπεδα φυσικής δραστηριότητας με βάση την ηλικία, τουλάχιστον 1 στους 4 ενήλικες παγκοσμίως δεν τα τηρεί.

Η φυσική δραστηριότητα αναφέρεται σε κάθε μορφή κίνησης που μπορεί να παραχθεί σε εσωτερικούς ή εξωτερικούς χώρους, κατά την ενασχόληση στο σπίτι, στην εργασία ή στον ελεύθερο χρόνο του ατόμου και διακρίνεται σε χαμηλής, μέτριας και υψηλής έντασης.

Τα οφέλη της φυσικής δραστηριότητας και ιδιαίτερα όταν αυτή είναι συστηματική (π.χ. βάδιση, ποδηλασία, ενασχόληση με αθλήματα) είναι πολυάριθμα και περιλαμβάνουν τη βελτίωση της κατάστασης του καρδιοαναπνευστικού και μυοσκελετικού συστήματος, τη βελτίωση της λειτουργικής κατάστασης του ατόμου και τον έλεγχο του σωματικού βάρους.

Σύμφωνα με την ΕΠΕ, η έλλειψη φυσικής δραστηριότητας είναι ακόμα πιο έντονη μεταξύ των ασθενών με χρόνια αναπνευστικά νοσήματα, καθώς η δύσπνοια, η μυϊκή αδυναμία και η κατάθλιψη περιορίζουν συχνά τον ασθενή στο σπίτι.

Το τελευταίο έτος, η πανδημία της COVID-19 και τα αναγκαία μέτρα περιορισμού (lockdown) που επιβλήθηκαν για τον έλεγχο της μετάδοσης του ιού, οδήγησαν σε ακόμα μεγαλύτερο περιορισμό της σωματικής δραστηριότητας, ιδιαίτερα μεταξύ των ευπαθών ομάδων, όπως είναι οι ασθενείς με χρόνιες πνευμονοπάθειες, με δυσμενείς βραχυπρόθεσμες και μακροπρόθεσμες επιπτώσεις στην υγεία τους, αναφέρει η ΕΠΕ.

Παράλληλα, υπογραμμίζει ότι η φυσική δραστηριότητα, ακόμα και κάτω από αυτές τις ιδιαίτερες συνθήκες είναι αναγκαία. Φυσικά, προσθέτει, όταν αυτή συνδυάζεται με θεραπευτική άσκηση, δηλαδή με εξατομικευμένη, δομημένη και επαναλαμβανόμενη σωματική δραστηριότητα, όπως αυτή που προσφέρει ομάδα εξειδικευμένων επαγγελματιών υγείας στα πλαίσια της πνευμονικής αποκατάστασης, τα αποτελέσματα είναι πολλαπλάσια, με μείωση της συμπτωματολογίας και των παροξύνσεων της νόσου, ελάττωση των ημερών ασθένειας, ενίσχυση της ικανότητας αυτοεξυπηρέτησης και τελικά βελτίωση της ποιότητας ζωής.

Οπως αναφέρει η ΕΠΕ, στις περισσότερες ευρωπαϊκές χώρες τα προγράμματα πνευμονικής αποκατάστασης έχουν ενταχθεί στο δημόσιο σύστημα υγείας και είναι αναπόσπαστο κομμάτι της θεραπευτικής αντιμετώπισης των ασθενών.

«Δυστυχώς στην Ελλάδα λειτουργούν σε ορισμένα μόνο δημόσια ιδρύματα και δεν αποζημιώνονται, με αποτέλεσμα να είναι διαθέσιμα σε περιορισμένο μόνο αριθμό ασθενών. Επομένως τώρα, εξαιτίας των αρνητικών επιπτώσεων της πανδημίας, η ενίσχυση αυτών των προγραμμάτων είναι περισσότερο αναγκαία από ποτέ», καταλήγει η Επιστημονική Ομάδα «Φυσιολογία & Παθοφυσιολογία του Αναπνευστικού Συστήματος-Πνευμονική Κυκλοφορία-Αποκατάσταση» της ΕΠΕ.

Με πληροφορίες από ΑΠΕ – ΜΠΕ

ΞΗΡΟΜΕΡΟΝEWS

Πέντε εκατομμύρια θάνατοι το χρόνο λόγω έλλειψης άσκησης

Κάθε χρόνο πέντε εκατομμύρια θάνατοι παγκοσμίως οφείλονται σε έλλειψη φυσικής δραστηριότητας, αφού τα μη δραστήρια άτομα παρουσιάζουν 20-30% μεγαλύτερο κίνδυνο θανάτου από οποιοδήποτε νόσημα, αναφέρει η Ελληνική Πνευμονολογική Εταιρία (ΕΠΕ) με αφορμή την Παγκόσμια Ημέρα Φυσικής Δραστηριότητας (6

Απριλίου). Παρά το γεγονός ότι ο ΠΟΥ έχει ορίσει ελάχιστα επίπεδα φυσικής δραστηριότητας με βάση την ηλικία, τουλάχιστον 1 στους 4 ενήλικες παγκοσμίως δεν τα τηρεί.
Η φυσική δραστηριότητα αναφέρεται σε κάθε μορφή κίνησης που μπορεί να παραχθεί σε εσωτερικούς ή εξωτερικούς χώρους, κατά την ενασχόληση στο σπίτι, στην εργασία ή στον ελεύθερο χρόνο του ατόμου και διακρίνεται σε χαμηλής, μέτριας και υψηλής έντασης.
Τα οφέλη της φυσικής δραστηριότητας και ιδιαίτερα όταν αυτή είναι συστηματική (π.χ. βάδιση, ποδηλασία, ενασχόληση με αθλήματα) είναι πολυάριθμα και περιλαμβάνουν τη βελτίωση της κατάστασης του καρδιοαναπνευστικού και μυοσκελετικού συστήματος, τη βελτίωση της λειτουργικής κατάστασης του ατόμου και τον έλεγχο του σωματικού βάρους.
Σύμφωνα με την ΕΠΕ, η έλλειψη φυσικής δραστηριότητας είναι ακόμα πιο έντονη μεταξύ των ασθενών με χρόνια αναπνευστικά νοσήματα, καθώς η δύσπνοια, η μυϊκή αδυναμία και η κατάθλιψη περιορίζουν συχνά τον ασθενή στο σπίτι. Το τελευταίο έτος, η πανδημία της COVID-19 και τα αναγκαία μέτρα περιορισμού (lockdown) που επιβλήθηκαν για τον έλεγχο της μετάδοσης του ιού, οδήγησαν σε ακόμα μεγαλύτερο περιορισμό της σωματικής δραστηριότητας, ιδιαίτερα μεταξύ των ευπαθών

ομάδων, όπως είναι οι ασθενείς με χρόνιες πνευμονοπάθειες, με δυσμενείς βραχυπρόθεσμες και μακροπρόθεσμες επιπτώσεις στην υγεία τους, αναφέρει η ΕΠΕ. Υπογραμμίζει ότι η φυσική δραστηριότητα, ακόμα και κάτω από αυτές τις ιδιαίτερες συνθήκες είναι αναγκαία. Φυσικά, προσθέτει, όταν αυτή συνδυάζεται με θεραπευτική άσκηση, δηλαδή με εξατομικευμένη, δομημένη και επαναλαμβανόμενη σωματική δραστηριότητα, όπως αυτή που προσφέρει ομάδα εξειδικευμένων επαγγελματιών υγείας στα πλαίσια της πνευμονικής αποκατάστασης, τα αποτελέσματα είναι πολλαπλάσια, με μείωση της συμπτωματολογίας και των παροξύνσεων της νόσου, ελάττωση των ημερών ασθένειας, ενίσχυση της ικανότητας αυτοεξυπηρέτησης και τελικά βελτίωση της ποιότητας ζωής.

Όπως αναφέρει η ΕΠΕ, στις περισσότερες ευρωπαϊκές χώρες τα προγράμματα πνευμονικής αποκατάστασης έχουν ενταχθεί στο δημόσιο σύστημα υγείας και είναι αναπόσπαστο κομμάτι της θεραπευτικής αντιμετώπισης των ασθενών. "Δυστυχώς στην Ελλάδα λειτουργούν σε ορισμένα μόνο δημόσια ιδρύματα και δεν αποζημιώνονται, με αποτέλεσμα να είναι διαθέσιμα σε περιορισμένο μόνο αριθμό ασθενών. Επομένως τώρα, εξαιτίας των αρνητικών επιπτώσεων της πανδημίας, η ενίσχυση

αυτών των προγραμμάτων είναι περισσότερο αναγκαία από ποτέ", καταλήγει η Επιστημονική Ομάδα «Φυσιολογία & Παθοφυσιολογία του Αναπνευστικού Συστήματος-Πνευμονική Κυκλοφορία-Αποκατάσταση» της ΕΠΕ.

zougla.gr

OTAVOICE
Η ΦΩΝΗ ΤΗΣ ΑΥΤΟΔΙΟΙΚΗΣΗΣ

Έρευνα: 5 εκ. θάνατοι το χρόνο παγκοσμίως από έλλειψη φυσικής δραστηριότητας

Κάθε χρόνο πέντε εκατομμύρια θάνατοι παγκοσμίως οφείλονται σε έλλειψη φυσικής δραστηριότητας, αφού τα μη δραστήρια άτομα παρουσιάζουν 20-30% μεγαλύτερο κίνδυνο θανάτου από οποιοδήποτε νόσημα, αναφέρει η Ελληνική Πνευμονολογική Εταιρία (ΕΠΕ) με αφορμή την Παγκόσμια Ημέρα Φυσικής Δραστηριότητας (6 Απριλίου). Παρά το γεγονός ότι ο ΠΟΥ έχει ορίσει ελάχιστα επίπεδα φυσικής δραστηριότητας με βάση την ηλικία, τουλάχιστον 1 στους 4 ενήλικες παγκοσμίως δεν τα τηρεί.

Η φυσική δραστηριότητα αναφέρεται σε κάθε μορφή κίνησης που μπορεί να παραχθεί σε εσωτερικούς ή εξωτερικούς χώρους, κατά την ενασχόληση στο σπίτι, στην εργασία ή στον ελεύθερο χρόνο του ατόμου και διακρίνεται σε χαμηλής, μέτριας και υψηλής έντασης. Τα οφέλη της φυσικής δραστηριότητας

και ιδιαίτερα όταν αυτή είναι συστηματική (π.χ. βάδιση, ποδηλασία, ενασχόληση με αθλήματα) είναι πολυάριθμα και περιλαμβάνουν τη βελτίωση της κατάστασης του καρδιοαναπνευστικού και μυοσκελετικού συστήματος, τη βελτίωση της λειτουργικής κατάστασης του ατόμου και τον έλεγχο του σωματικού βάρους.

Σύμφωνα με την ΕΠΕ, η έλλειψη φυσικής δραστηριότητας είναι ακόμα πιο έντονη μεταξύ των ασθενών με χρόνια αναπνευστικά νοσήματα, καθώς η δύσπνοια, η μυϊκή αδυναμία και η κατάθλιψη περιορίζουν συχνά τον ασθενή στο σπίτι. Το τελευταίο έτος, η πανδημία της COVID-19 και τα αναγκαία μέτρα περιορισμού (lockdown) που επιβλήθηκαν για τον έλεγχο της μετάδοσης του ιού, οδήγησαν σε ακόμα μεγαλύτερο περιορισμό της σωματικής δραστηριότητας, ιδιαίτερα μεταξύ των ευπαθών ομάδων, όπως είναι οι ασθενείς με χρόνιες πνευμονοπάθειες, με δυσμενείς βραχυπρόθεσμες και μακροπρόθεσμες επιπτώσεις στην υγεία τους, αναφέρει η ΕΠΕ. Υπογραμμίζει ότι η φυσική δραστηριότητα, ακόμα και κάτω από αυτές τις ιδιαίτερες συνθήκες είναι αναγκαία. Φυσικά, προσθέτει, όταν αυτή συνδυάζεται με θεραπευτική άσκηση, δηλαδή με εξατομικευμένη, δομημένη και επαναλαμβανόμενη σωματική δραστηριότητα, όπως αυτή που προσφέρει ομάδα εξειδικευμένων επαγγελματιών υγείας στα πλαίσια της πνευμονικής αποκατάστασης, τα αποτελέσματα είναι πολλαπλάσια, με μείωση της συμπτωματολογίας και των παροξύνσεων της νόσου, ελάττωση των ημερών ασθένειας, ενίσχυση της ικανότητας αυτοεξυπηρέτησης και τελικά βελτίωση της ποιότητας ζωής.

Όπως αναφέρει η ΕΠΕ, στις περισσότερες ευρωπαϊκές χώρες τα προγράμματα πνευμονικής αποκατάστασης έχουν ενταχθεί στο δημόσιο σύστημα υγείας και είναι αναπόσπαστο κομμάτι της θεραπευτικής αντιμετώπισης των ασθενών. «Δυστυχώς στην Ελλάδα λειτουργούν σε ορισμένα μόνο δημόσια ιδρύματα και δεν αποζημιώνονται, με αποτέλεσμα να είναι διαθέσιμα σε περιορισμένο μόνο αριθμό ασθενών. Επομένως τώρα, εξαιτίας των αρνητικών επιπτώσεων της πανδημίας, η ενίσχυση αυτών των προγραμμάτων είναι περισσότερο αναγκαία

από ποτέ», καταλήγει η Επιστημονική Ομάδα «Φυσιολογία & Παθοφυσιολογία του Αναπνευστικού Συστήματος-Πνευμονική Κυκλοφορία-Αποκατάσταση» της ΕΠΕ.

Πηγή: ΑΠΕ

ΜΠΕΤΣΚΑΣ
ΤΟ ΜΑΥΡΟ ΠΡΟΒΑΤΟ ΤΗΣ ΕΝΗΜΕΡΩΣΗΣ

Πέντε εκατομμύρια θάνατοι κάθε χρόνο οφείλονται στην έλλειψη φυσικής δραστηριότητας

Κάθε χρόνο πέντε εκατομμύρια θάνατοι παγκοσμίως οφείλονται σε έλλειψη φυσικής δραστηριότητας, αφού τα μη δραστήρια άτομα παρουσιάζουν 20-30% μεγαλύτερο κίνδυνο θανάτου από οποιοδήποτε νόσημα, αναφέρει η Ελληνική Πνευμονολογική Εταιρία (ΕΠΕ) με αφορμή την Παγκόσμια Ημέρα Φυσικής Δραστηριότητας (6 Απριλίου).

Παρά το γεγονός ότι ο ΠΟΥ έχει ορίσει ελάχιστα επίπεδα φυσικής δραστηριότητας με βάση την ηλικία, τουλάχιστον 1 στους 4 ενήλικες παγκοσμίως δεν τα τηρεί.

Η φυσική δραστηριότητα αναφέρεται σε κάθε μορφή κίνησης που μπορεί να παραχθεί σε εσωτερικούς ή εξωτερικούς χώρους, κατά την ενασχόληση στο σπίτι, στην εργασία ή στον ελεύθερο χρόνο του ατόμου και διακρίνεται σε χαμηλής, μέτριας και υψηλής έντασης.

Τα οφέλη της φυσικής δραστηριότητας και ιδιαίτερα όταν αυτή είναι συστηματική (π.χ. βάδιση, ποδηλασία, ενασχόληση με αθλήματα) είναι πολυάριθμα και περιλαμβάνουν τη βελτίωση της κατάστασης του καρδιοαναπνευστικού και μυοσκελετικού συστήματος, τη βελτίωση της λειτουργικής κατάστασης του ατόμου και τον έλεγχο του σωματικού βάρους.

Σύμφωνα με την ΕΠΕ, η έλλειψη φυσικής δραστηριότητας είναι ακόμα πιο έντονη μεταξύ των ασθενών με χρόνια αναπνευστικά νοσήματα, καθώς η δύσπνοια, η μυϊκή αδυναμία και η κατάθλιψη περιορίζουν συχνά τον ασθενή στο σπίτι.

Το τελευταίο έτος, η πανδημία της COVID-19 και τα αναγκαία μέτρα περιορισμού (lockdown) που επιβλήθηκαν για τον έλεγχο της μετάδοσης του ιού, οδήγησαν σε ακόμα μεγαλύτερο περιορισμό της σωματικής δραστηριότητας, ιδιαίτερα μεταξύ των ευπαθών ομάδων, όπως είναι οι ασθενείς με χρόνιες πνευμονοπάθειες, με δυσμενείς βραχυπρόθεσμες και μακροπρόθεσμες επιπτώσεις στην υγεία τους, αναφέρει η ΕΠΕ.

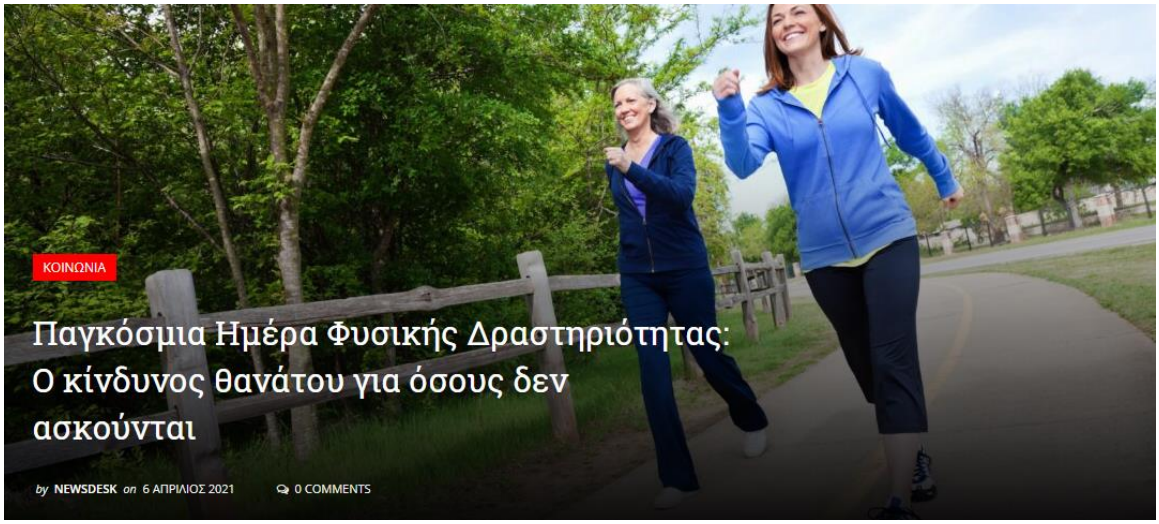
Παράλληλα, υπογραμμίζει ότι η φυσική δραστηριότητα, ακόμα και κάτω από αυτές τις ιδιαίτερες συνθήκες είναι αναγκαία. Φυσικά, προσθέτει, όταν αυτή συνδυάζεται με θεραπευτική άσκηση, δηλαδή με εξατομικευμένη, δομημένη και επαναλαμβανόμενη σωματική δραστηριότητα, όπως αυτή που προσφέρει ομάδα εξειδικευμένων επαγγελματιών υγείας στα πλαίσια της πνευμονικής αποκατάστασης, τα αποτελέσματα είναι πολλαπλάσια, με μείωση της συμπτωματολογίας και των παροξύνσεων της νόσου, ελάττωση των ημερών ασθένειας, ενίσχυση της ικανότητας αυτοεξυπηρέτησης και τελικά βελτίωση της ποιότητας ζωής.

Οπως αναφέρει η ΕΠΕ, στις περισσότερες ευρωπαϊκές χώρες τα προγράμματα πνευμονικής αποκατάστασης έχουν ενταχθεί στο δημόσιο σύστημα υγείας και είναι αναπόσπαστο κομμάτι της θεραπευτικής αντιμετώπισης των ασθενών.

«Δυστυχώς στην Ελλάδα λειτουργούν σε ορισμένα μόνο δημόσια ιδρύματα και δεν αποζημιώνονται, με αποτέλεσμα να είναι διαθέσιμα σε περιορισμένο μόνο αριθμό ασθενών. Επομένως τώρα, εξαιτίας των αρνητικών επιπτώσεων της πανδημίας, η ενίσχυση αυτών των προγραμμάτων είναι περισσότερο αναγκαία από ποτέ», καταλήγει η Επιστημονική Ομάδα «Φυσιολογία & Παθοφυσιολογία του Αναπνευστικού Συστήματος-Πνευμονική Κυκλοφορία-Αποκατάσταση» της ΕΠΕ.

ΑΠΕ – ΜΠΕ

RodosToday



ΠΟΥ: Σε έλλειψη φυσικής δραστηριότητας οφείλονται ετησίως 5 εκατ. θάνατοι

Κάθε χρόνο πέντε εκατομμύρια θάνατοι παγκοσμίως οφείλονται σε **έλλειψη φυσικής δραστηριότητας,** αφού τα μη δραστήρια άτομα παρουσιάζουν 20-30% μεγαλύτερο κίνδυνο θανάτου από οποιοδήποτε νόσημα, αναφέρει η Ελληνική Πνευμονολογική Εταιρία (ΕΠΕ) με αφορμή την αυριανή Παγκόσμια Ημέρα Φυσικής Δραστηριότητας. Παρά το γεγονός ότι ο ΠΟΥ έχει ορίσει ελάχιστα επίπεδα φυσικής δραστηριότητας με βάση την ηλικία, τουλάχιστον 1 στους 4 ενήλικες παγκοσμίως δεν τα τηρεί.
Η φυσική δραστηριότητα αναφέρεται σε κάθε μορφή κίνησης που μπορεί να παραχθεί σε εσωτερικούς ή εξωτερικούς χώρους, κατά την ενασχόληση στο σπίτι, στην εργασία ή στον ελεύθερο χρόνο του ατόμου και διακρίνεται σε χαμηλής, μέτριας και υψηλής έντασης. Τα οφέλη της φυσικής δραστηριότητας και ιδιαίτερα όταν αυτή είναι συστηματική (π.χ. βάδιση, ποδηλασία, ενασχόληση με αθλήματα) είναι πολυάριθμα και περιλαμβάνουν τη βελτίωση της κατάστασης του καρδιοαναπνευστικού και μυοσκελετικού συστήματος, τη βελτίωση της λειτουργικής κατάστασης του ατόμου και τον έλεγχο του σωματικού βάρους.

Σύμφωνα με την ΕΠΕ, η έλλειψη φυσικής δραστηριότητας είναι ακόμα πιο έντονη μεταξύ των ασθενών με χρόνια αναπνευστικά νοσήματα, καθώς η δύσπνοια, η μυϊκή αδυναμία και η κατάθλιψη περιορίζουν συχνά τον ασθενή

στο σπίτι. Το τελευταίο έτος, η πανδημία της COVID-19 και τα αναγκαία μέτρα περιορισμού που επιβλήθηκαν για τον έλεγχο της μετάδοσης του ιού, οδήγησαν σε ακόμα μεγαλύτερο περιορισμό της σωματικής δραστηριότητας, ιδιαίτερα μεταξύ των ευπαθών ομάδων, όπως είναι οι ασθενείς με χρόνιες πνευμονοπάθειες, με δυσμενείς βραχυπρόθεσμες και μακροπρόθεσμες επιπτώσεις στην υγεία τους, αναφέρει η ΕΠΕ.
Υπογραμμίζει δε, ότι η φυσική δραστηριότητα, ακόμα και κάτω από αυτές τις ιδιαίτερες συνθήκες είναι αναγκαία. Φυσικά, προσθέτει, όταν αυτή συνδυάζεται με θεραπευτική άσκηση, δηλαδή με εξατομικευμένη, δομημένη και επαναλαμβανόμενη σωματική δραστηριότητα, όπως αυτή που προσφέρει ομάδα εξειδικευμένων επαγγελματιών υγείας στα πλαίσια της πνευμονικής αποκατάστασης, τα αποτελέσματα είναι πολλαπλάσια, με μείωση της συμπτωματολογίας και των παροξύνσεων της νόσου, ελάττωση των ημερών ασθένειας, ενίσχυση της ικανότητας αυτοεξυπηρέτησης και τελικά βελτίωση της ποιότητας ζωής.

Όπως αναφέρει η ΕΠΕ, στις περισσότερες ευρωπαϊκές χώρες τα προγράμματα πνευμονικής αποκατάστασης έχουν ενταχθεί στο δημόσιο σύστημα υγείας και είναι αναπόσπαστο κομμάτι της θεραπευτικής αντιμετώπισης των ασθενών. «Δυστυχώς στην Ελλάδα λειτουργούν σε ορισμένα μόνο δημόσια ιδρύματα και δεν αποζημιώνονται, με αποτέλεσμα να είναι διαθέσιμα σε περιορισμένο μόνο αριθμό ασθενών. Επομένως τώρα, εξαιτίας των αρνητικών επιπτώσεων της πανδημίας, η ενίσχυση αυτών των προγραμμάτων είναι περισσότερο αναγκαία από ποτέ», καταλήγει η Επιστημονική Ομάδα «Φυσιολογία & Παθοφυσιολογία του Αναπνευστικού Συστήματος-Πνευμονική Κυκλοφορία-Αποκατάσταση» της ΕΠΕ.

Με πληροφορίες από ΑΠΕ-ΜΠΕ

o-efialtis.com

Η Ελληνική Πνευμονολογική Εταιρία (ΕΠΕ) με αφορμή την Παγκόσμια Ημέρα Φυσικής Δραστηριότητας γνωστοποίησε ότι σχεδόν 5 εκατομμύρια πεθαίνουν κάθε χρόνο λόγω έλλειψης φυσικής κατάστασης.

Τα μη δραστήρια άτομα παρουσιάζουν 20-30%μεγαλύτερο κίνδυνο θανάτου από οποιοδήποτε νόσημα. Ο ΠΟΥ έχει ορίσει ελάχιστα επίπεδα φυσικής δραστηριότητας με βάση την ηλικία. Ωστόσο τουλάχιστον ένας στους τέσσερις ενήλικες δεν τα τηρεί.

Η φυσική δραστηριότητα αναφέρεται σε κάθε μορφή κίνησης που μπορεί να παραχθεί σε εσωτερικούς ή εξωτερικούς χώρους, κατά την ενασχόληση στο σπίτι, στην εργασία ή στον ελεύθερο χρόνο του ατόμου και διακρίνεται σε χαμηλής, μέτριας και υψηλής έντασης. Τα οφέλη της φυσικής δραστηριότητας και ιδιαίτερα όταν αυτή είναι συστηματική (π.χ. βάδιση, ποδηλασία, ενασχόληση με αθλήματα) είναι πολυάριθμα και περιλαμβάνουν τη βελτίωση της κατάστασης του καρδιοαναπνευστικού και μυοσκελετικού συστήματος, τη βελτίωση της λειτουργικής κατάστασης του ατόμου και τον έλεγχο του σωματικού βάρους.

Η πανδημία περιόρισε τη σωματική δραστηριότητα

Σύμφωνα με την ΕΠΕ, η έλλειψη φυσικής δραστηριότητας είναι ακόμα πιο έντονη μεταξύ των ασθενών με χρόνια αναπνευστικά νοσήματα, καθώς η δύσπνοια, η μυϊκή αδυναμία και η κατάθλιψη περιορίζουν συχνά τον ασθενή στο σπίτι. Το τελευταίο έτος, η πανδημία της COVID-19 και τα αναγκαία μέτρα περιορισμού (lockdown) που επιβλήθηκαν για τον έλεγχο της μετάδοσης του ιού, οδήγησαν σε ακόμα μεγαλύτερο περιορισμό της σωματικής δραστηριότητας, ιδιαίτερα μεταξύ των ευπαθών ομάδων, όπως είναι οι ασθενείς με χρόνιες πνευμονοπάθειες, με δυσμενείς βραχυπρόθεσμες και μακροπρόθεσμες επιπτώσεις στην υγεία τους, αναφέρει η ΕΠΕ.

Η φυσική δραστηριότητα, ακόμα και κάτω από αυτές τις ιδιαίτερες συνθήκες είναι αναγκαία. Σύμφωνα με την ΕΠΕ, όταν αυτή συνδυάζεται με θεραπευτική άσκηση,δηλαδή με εξατομικευμένη, δομημένη και επαναλαμβανόμενη σωματική δραστηριότητα, όπως αυτή που προσφέρει ομάδα εξειδικευμένων επαγγελματιών υγείας στα πλαίσια της πνευμονικής αποκατάστασης, τα αποτελέσματα είναι πολλαπλάσια, με μείωση της συμπτωματολογίας και των παροξύνσεων της νόσου, ελάττωση των ημερών ασθένειας, ενίσχυση της ικανότητας αυτοεξυπηρέτησης και τελικά βελτίωση της ποιότητας ζωής.

Προβληματική η λειτουργία προγραμμάτων πνευμονικής αποκατάστασης στην Ελλάδα

Στις περισσότερες ευρωπαϊκές χώρες τα προγράμματα πνευμονικής αποκατάστασης έχουν ενταχθεί στο δημόσιο σύστημα υγείας και είναι αναπόσπαστο κομμάτι της θεραπευτικής αντιμετώπισης των ασθενών.

«Δυστυχώς στην Ελλάδα λειτουργούν σε ορισμένα μόνο δημόσια ιδρύματα και δεν αποζημιώνονται, με αποτέλεσμα να είναι διαθέσιμα σε περιορισμένο μόνο αριθμό ασθενών. Επομένως τώρα, εξαιτίας των αρνητικών επιπτώσεων της πανδημίας, η ενίσχυση αυτών των προγραμμάτων είναι περισσότερο αναγκαία από ποτέ», καταλήγει η Επιστημονική Ομάδα «Φυσιολογία & Παθοφυσιολογία του Αναπνευστικού Συστήματος-Πνευμονική Κυκλοφορία-Αποκατάσταση» της ΕΠΕ.

Λόγος Της Πέλλας
ΑΝΕΞΑΡΤΗΤΗ ΗΛΕΚΤΡΟΝΙΚΗ ΕΦΗΜΕΡΙΔΑ

Έρευνα: 5 εκατ. θάνατοι το χρόνο παγκοσμίως από έλλειψη φυσικής δραστηριότητας

Κάθε χρόνο πέντε εκατομμύρια θάνατοι παγκοσμίως οφείλονται σε έλλειψη φυσικής δραστηριότητας, αφού τα μη δραστήρια άτομα
20-30% μεγαλύτερο κίνδυνο θανάτου από οποιοδήποτε νόσημα, αναφέρει η Ελληνική Πνευμονολογική Εταιρία (ΕΠΕ) με αφορμή την Παγκόσμια Ημέρα Φυσικής Δραστηριότητας (6 Απριλίου). Παρά το γεγονός ότι ο ΠΟΥ έχει ορίσει ελάχιστα επίπεδα φυσικής δραστηριότητας με βάση την ηλικία, τουλάχιστον 1 στους 4 ενήλικες παγκοσμίως δεν τα τηρεί.
Η φυσική δραστηριότητα αναφέρεται σε κάθε μορφή κίνησης που μπορεί να παραχθεί σε εσωτερικούς ή εξωτερικούς χώρους, κατά την ενασχόληση στο σπίτι, στην εργασία ή στον ελεύθερο χρόνο του ατόμου και διακρίνεται σε χαμηλής, μέτριας και υψηλής έντασης. Τα οφέλη της φυσικής δραστηριότητας και ιδιαίτερα όταν αυτή είναι συστηματική (π.χ. βάδιση, ποδηλασία,

ενασχόληση με αθλήματα) είναι πολυάριθμα και περιλαμβάνουν τη βελτίωση της κατάστασης του καρδιοαναπνευστικού και μυοσκελετικού συστήματος, τη βελτίωση της λειτουργικής κατάστασης του ατόμου και τον έλεγχο του σωματικού βάρους. Σύμφωνα με την ΕΠΕ, η έλλειψη φυσικής δραστηριότητας είναι ακόμα πιο έντονη μεταξύ των ασθενών με χρόνια αναπνευστικά νοσήματα, καθώς η δύσπνοια, η μυϊκή αδυναμία και η κατάθλιψη περιορίζουν συχνά τον ασθενή στο σπίτι. Το τελευταίο έτος, η πανδημία της COVID-19 και τα αναγκαία μέτρα περιορισμού (lockdown) που επιβλήθηκαν για τον έλεγχο της μετάδοσης του ιού, οδήγησαν σε ακόμα μεγαλύτερο περιορισμό της σωματικής δραστηριότητας, ιδιαίτερα μεταξύ των ευπαθών ομάδων, όπως είναι οι ασθενείς με χρόνιες πνευμονοπάθειες, με δυσμενείς βραχυπρόθεσμες και μακροπρόθεσμες επιπτώσεις στην υγεία τους, αναφέρει η ΕΠΕ. Υπογραμμίζει ότι η φυσική δραστηριότητα, ακόμα και κάτω από αυτές τις ιδιαίτερες συνθήκες είναι αναγκαία. Φυσικά, προσθέτει, όταν αυτή συνδυάζεται με θεραπευτική άσκηση, δηλαδή με εξατομικευμένη, δομημένη και επαναλαμβανόμενη σωματική δραστηριότητα, όπως αυτή που προσφέρει ομάδα εξειδικευμένων επαγγελματιών υγείας στα πλαίσια της πνευμονικής αποκατάστασης, τα αποτελέσματα είναι πολλαπλάσια, με μείωση της συμπτωματολογίας και των παροξύνσεων της νόσου, ελάττωση των ημερών ασθένειας, ενίσχυση της ικανότητας αυτοεξυπηρέτησης και τελικά βελτίωση της ποιότητας ζωής.
Οπως αναφέρει η ΕΠΕ, στις περισσότερες ευρωπαϊκές χώρες τα προγράμματα πνευμονικής αποκατάστασης έχουν ενταχθεί στο δημόσιο σύστημα υγείας και είναι αναπόσπαστο κομμάτι της θεραπευτικής αντιμετώπισης των ασθενών. “Δυστυχώς στην Ελλάδα λειτουργούν σε ορισμένα μόνο δημόσια ιδρύματα και δεν αποζημιώνονται, με αποτέλεσμα να είναι διαθέσιμα σε περιορισμένο μόνο αριθμό ασθενών. Επομένως τώρα, εξαιτίας των αρνητικών επιπτώσεων της πανδημίας, η ενίσχυση αυτών των προγραμμάτων είναι περισσότερο αναγκαία από ποτέ”, καταλήγει η Επιστημονική Ομάδα «Φυσιολογία & Παθοφυσιολογία του Αναπνευστικού Συστήματος-Πνευμονική Κυκλοφορία-Αποκατάσταση» της ΕΠΕ.

POLITISONLINE

Σηκωθείτε από τον καναπέ: Η έλλειψη άσκησης υπεύθυνη για πέντε εκατ. θανάτους κάθε χρόνο παγκοσμίως

Η Ελληνική Πνευμονολογική Εταιρία (ΕΠΕ) με αφορμή την Παγκόσμια Ημέρα Φυσικής Δραστηριότητας (6 Απριλίου), επισημαίνει ότι πέντε εκατομμύρια άνθρωποι πεθαίνουν κάθε χρόνο στον κόσμο λόγω έλλειψης φυσικής δραστηριότητας.

Τα μη δραστήρια άτομα παρουσιάζουν **20-30%** μεγαλύτερο κίνδυνο θανάτου από οποιοδήποτε νόσημα. Ο ΠΟΥ έχει ορίσει ελάχιστα επίπεδα φυσικής δραστηριότητας με βάση την ηλικία. Ωστόσο τουλάχιστον ένας στους τέσσερις ενήλικες δεν τα τηρεί.

Ειδικότερα, η φυσική δραστηριότητα αναφέρεται σε κάθε μορφή κίνησης που μπορεί να παραχθεί σε εσωτερικούς ή εξωτερικούς χώρους, κατά την ενασχόληση στο σπίτι, στην εργασία ή στον ελεύθερο χρόνο του ατόμου και διακρίνεται σε χαμηλής, μέτριας και υψηλής έντασης. Τα οφέλη της φυσικής δραστηριότητας και ιδιαίτερα όταν αυτή είναι συστηματική (π.χ. βάδιση, ποδηλασία, ενασχόληση με αθλήματα) είναι πολυάριθμα και περιλαμβάνουν τη βελτίωση της κατάστασης του καρδιοαναπνευστικού και μυοσκελετικού συστήματος, τη βελτίωση της λειτουργικής κατάστασης του ατόμου και τον έλεγχο του σωματικού βάρους.

Περιορισμός της σωματικής δραστηριότητας λόγω πανδημίας

Σύμφωνα με την ΕΠΕ, η έλλειψη φυσικής δραστηριότητας είναι ακόμα πιο έντονη μεταξύ των ασθενών με χρόνια αναπνευστικά νοσήματα, καθώς η δύσπνοια, η μυϊκή αδυναμία και η κατάθλιψη περιορίζουν συχνά τον ασθενή στο σπίτι. Το τελευταίο έτος, η πανδημία της COVID-19 και τα αναγκαία μέτρα περιορισμού (lockdown) που επιβλήθηκαν για τον έλεγχο της μετάδοσης του ιού, οδήγησαν σε ακόμα μεγαλύτερο περιορισμό της σωματικής δραστηριότητας, ιδιαίτερα μεταξύ των ευπαθών ομάδων, όπως είναι οι ασθενείς με χρόνιες πνευμονοπάθειες, με δυσμενείς βραχυπρόθεσμες και μακροπρόθεσμες επιπτώσεις στην υγεία τους, αναφέρει η ΕΠΕ.

Η φυσική δραστηριότητα, ακόμα και κάτω από αυτές τις ιδιαίτερες συνθήκες είναι **αναγκαία.** Σύμφωνα με την ΕΠΕ, όταν αυτή συνδυάζεται με **θεραπευτική άσκηση,** δηλαδή με εξατομικευμένη, δομημένη και επαναλαμβανόμενη σωματική δραστηριότητα, όπως αυτή που προσφέρει ομάδα εξειδικευμένων επαγγελματιών υγείας στα πλαίσια της πνευμονικής αποκατάστασης, τα αποτελέσματα είναι πολλαπλάσια, με μείωση της συμπτωματολογίας και των παροξύνσεων της νόσου, ελάττωση των ημερών ασθένειας, ενίσχυση της ικανότητας αυτοεξυπηρέτησης και τελικά βελτίωση της ποιότητας ζωής.

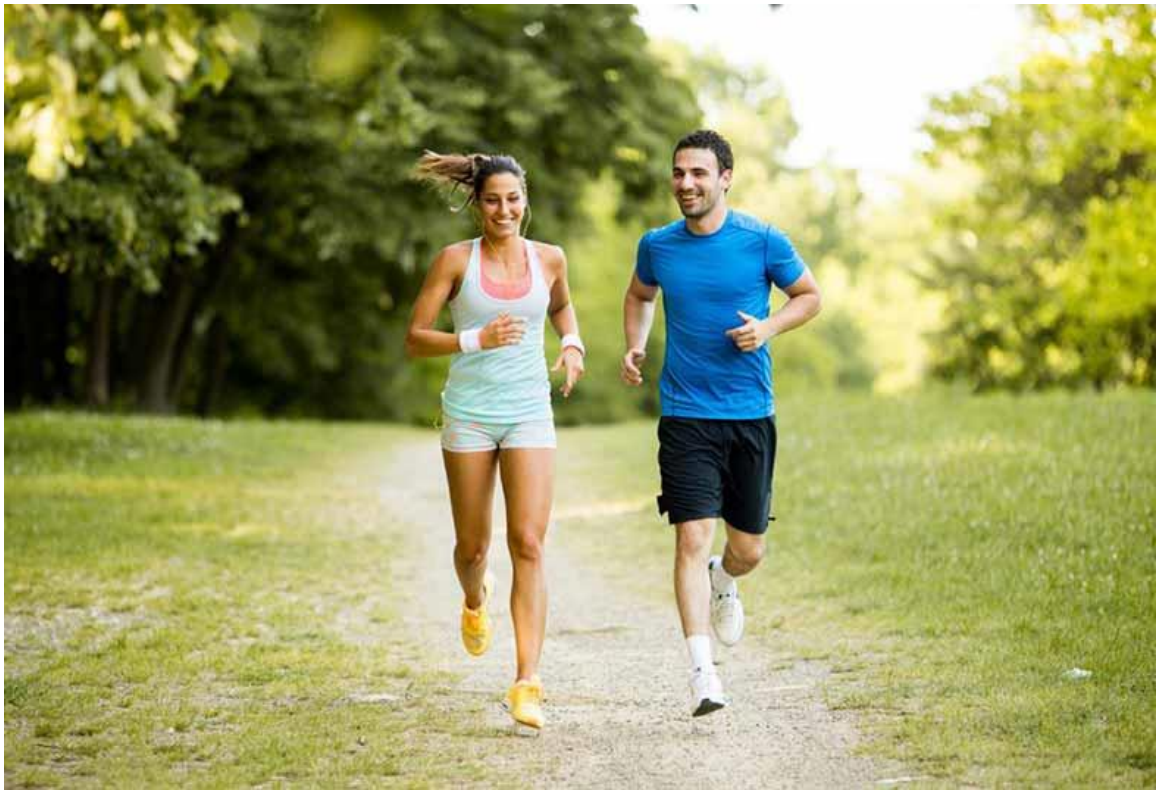
Περιορισμένη η λειτουργία προγραμμάτων πνευμονικής αποκατάστασης στην Ελλάδα

Στις περισσότερες ευρωπαϊκές χώρες τα **προγράμματα πνευμονικής αποκατάστασης** έχουν ενταχθεί στο δημόσιο σύστημα υγείας και είναι αναπόσπαστο κομμάτι της θεραπευτικής αντιμετώπισης των ασθενών.

«Δυστυχώς στην Ελλάδα λειτουργούν σε ορισμένα μόνο δημόσια ιδρύματα και δεν αποζημιώνονται, με αποτέλεσμα να είναι διαθέσιμα σε περιορισμένο μόνο αριθμό ασθενών. Επομένως τώρα, εξαιτίας των αρνητικών επιπτώσεων της πανδημίας, η ενίσχυση αυτών των προγραμμάτων είναι περισσότερο αναγκαία από ποτέ», καταλήγει η Επιστημονική Ομάδα «Φυσιολογία & Παθοφυσιολογία του Αναπνευστικού Συστήματος-Πνευμονική Κυκλοφορία-Αποκατάσταση» της ΕΠΕ.

ΤΑ ΜΕΤΕΩΡΑ

Η έλλειψη φυσικής δραστηριότητας οδηγεί σε 5 εκατ. θανάτους κάθε χρόνο



Οι αρνητικές συνέπειες της έλλειψη φυσικής δραστηριότητας αποτυπώνονται με τον πιο τραγικό τρόπο, αφού σε ετήσια βάση πέντε εκατομμύρια θάνατοι παγκοσμίως οφείλονται σε αυτή.

Τα μη δραστήρια άτομα παρουσιάζουν 20-30% μεγαλύτερο κίνδυνο θανάτου από οποιοδήποτε νόσημα, αναφέρει η Ελληνική Πνευμονολογική Εταιρία (ΕΠΕ) με αφορμή την Παγκόσμια Ημέρα Φυσικής Δραστηριότητας (6 Απριλίου). Παρά το γεγονός ότι ο ΠΟΥ έχει ορίσει ελάχιστα επίπεδα φυσικής δραστηριότητας με βάση την ηλικία, τουλάχιστον 1 στους 4 ενήλικες παγκοσμίως δεν τα τηρεί.

Η φυσική δραστηριότητα αναφέρεται σε κάθε μορφή κίνησης που μπορεί να παραχθεί σε εσωτερικούς ή εξωτερικούς χώρους, κατά

την ενασχόληση στο σπίτι, στην εργασία ή στον ελεύθερο χρόνο του ατόμου και διακρίνεται σε χαμηλής, μέτριας και υψηλής έντασης.

Τα οφέλη της φυσικής δραστηριότητας και ιδιαίτερα όταν αυτή είναι συστηματική (π.χ. βάδιση, ποδηλασία, ενασχόληση με αθλήματα) είναι πολυάριθμα και περιλαμβάνουν τη βελτίωση της κατάστασης του καρδιοαναπνευστικού και μυοσκελετικού συστήματος, τη βελτίωση της λειτουργικής κατάστασης του ατόμου και τον έλεγχο του σωματικού βάρους.

Σύμφωνα με την ΕΠΕ, η έλλειψη φυσικής δραστηριότητας είναι ακόμα πιο έντονη μεταξύ των ασθενών με χρόνια αναπνευστικά νοσήματα, καθώς η δύσπνοια, η μυϊκή αδυναμία και η κατάθλιψη περιορίζουν συχνά τον ασθενή στο σπίτι.

Το τελευταίο έτος, η πανδημία της COVID-19 και τα αναγκαία μέτρα περιορισμού (lockdown) που επιβλήθηκαν για τον έλεγχο της μετάδοσης του ιού, οδήγησαν σε ακόμα μεγαλύτερο περιορισμό της σωματικής δραστηριότητας, ιδιαίτερα μεταξύ των ευπαθών ομάδων, όπως είναι οι ασθενείς με χρόνιες πνευμονοπάθειες, με δυσμενείς βραχυπρόθεσμες και μακροπρόθεσμες επιπτώσεις στην υγεία τους, αναφέρει η ΕΠΕ. Υπογραμμίζει ότι η φυσική δραστηριότητα, ακόμα και κάτω από αυτές τις ιδιαίτερες συνθήκες είναι αναγκαία.

Φυσικά, προσθέτει, όταν αυτή συνδυάζεται με θεραπευτική άσκηση, δηλαδή με εξατομικευμένη, δομημένη και επαναλαμβανόμενη σωματική δραστηριότητα, όπως αυτή που προσφέρει ομάδα εξειδικευμένων επαγγελματιών υγείας στα πλαίσια της πνευμονικής αποκατάστασης, τα αποτελέσματα είναι πολλαπλάσια, με μείωση της συμπτωματολογίας και των παροξύνσεων της νόσου, ελάττωση των ημερών ασθένειας, ενίσχυση της ικανότητας αυτοεξυπηρέτησης και τελικά βελτίωση της ποιότητας ζωής.

Όπως αναφέρει η ΕΠΕ, στις περισσότερες ευρωπαϊκές χώρες τα προγράμματα πνευμονικής αποκατάστασης έχουν ενταχθεί στο δημόσιο σύστημα υγείας και είναι αναπόσπαστο κομμάτι της θεραπευτικής αντιμετώπισης των ασθενών. “Δυστυχώς στην Ελλάδα λειτουργούν σε ορισμένα μόνο δημόσια ιδρύματα και δεν αποζημιώνονται, με αποτέλεσμα να είναι διαθέσιμα σε περιορισμένο μόνο αριθμό ασθενών. Επομένως τώρα, εξαιτίας των αρνητικών επιπτώσεων της πανδημίας, η ενίσχυση αυτών των προγραμμάτων είναι περισσότερο αναγκαία από ποτέ”, καταλήγει η Επιστημονική Ομάδα «Φυσιολογία & Παθοφυσιολογία του Αναπνευστικού Συστήματος-Πνευμονική Κυκλοφορία-Αποκατάσταση» της ΕΠΕ.

5 εκατομμύρια άνθρωποι πεθαίνουν ετησίως λόγω έλλειψης φυσικής δραστηριότητας

Πέντε εκατομμύρια άνθρωποι πεθαίνουν κάθε χρόνο στον κόσμο, λόγω έλλειψης φυσικής δραστηριότητας, αναφέρει η Ελληνική Πνευμονολογική Εταιρία (ΕΠΕ) με αφορμή την Παγκόσμια Ημέρα Φυσικής Δραστηριότητας (6 Απριλίου). Τα μη δραστήρια άτομα παρουσιάζουν 20-30% μεγαλύτερο κίνδυνο θανάτου από οποιοδήποτε νόσημα. Ο ΠΟΥ έχει ορίσει ελάχιστα επίπεδα φυσικής δραστηριότητας με βάση την ηλικία. Ωστόσο τουλάχιστον ένας στους τέσσερις ενήλικες δεν τα τηρεί.

Η φυσική δραστηριότητα αναφέρεται σε κάθε μορφή κίνησης που μπορεί να παραχθεί σε εσωτερικούς ή εξωτερικούς χώρους, κατά την ενασχόληση στο σπίτι, στην εργασία ή στον ελεύθερο χρόνο του ατόμου και διακρίνεται σε χαμηλής, μέτριας και υψηλής έντασης. Τα οφέλη της φυσικής δραστηριότητας και ιδιαίτερα όταν αυτή είναι συστηματική (π.χ. βάδιση, ποδηλασία, ενασχόληση με αθλήματα) είναι πολυάριθμα και περιλαμβάνουν τη βελτίωση της κατάστασης του καρδιοαναπνευστικού και μυοσκελετικού συστήματος, τη

βελτίωση της λειτουργικής κατάστασης του ατόμου και τον έλεγχο του σωματικού βάρους.

Η πανδημία περιόρισε τη σωματική δραστηριότητα

Σύμφωνα με την ΕΠΕ, η έλλειψη φυσικής δραστηριότητας είναι ακόμα πιο έντονη μεταξύ των ασθενών με χρόνια αναπνευστικά νοσήματα, καθώς η δύσπνοια, η μυϊκή αδυναμία και η κατάθλιψη περιορίζουν συχνά τον ασθενή στο σπίτι. Το τελευταίο έτος, η πανδημία της COVID-19 και τα αναγκαία μέτρα περιορισμού (lockdown) που επιβλήθηκαν για τον έλεγχο της μετάδοσης του ιού, οδήγησαν σε ακόμα μεγαλύτερο περιορισμό της σωματικής δραστηριότητας, ιδιαίτερα μεταξύ των ευπαθών ομάδων, όπως είναι οι ασθενείς με χρόνιες πνευμονοπάθειες, με δυσμενείς βραχυπρόθεσμες και μακροπρόθεσμες επιπτώσεις στην υγεία τους, αναφέρει η ΕΠΕ.

Η φυσική δραστηριότητα, ακόμα και κάτω από αυτές τις ιδιαίτερες συνθήκες είναι αναγκαία. Σύμφωνα με την ΕΠΕ, όταν αυτή συνδυάζεται με θεραπευτική άσκηση, δηλαδή με εξατομικευμένη, δομημένη και επαναλαμβανόμενη σωματική δραστηριότητα, όπως αυτή που προσφέρει ομάδα εξειδικευμένων επαγγελματιών υγείας στα πλαίσια της πνευμονικής αποκατάστασης, τα αποτελέσματα είναι πολλαπλάσια, με μείωση της συμπτωματολογίας και των παροξύνσεων της νόσου, ελάττωση των ημερών ασθένειας, ενίσχυση της ικανότητας αυτοεξυπηρέτησης και τελικά βελτίωση της ποιότητας ζωής.

Προβληματική η λειτουργία προγραμμάτων πνευμονικής αποκατάστασης στην Ελλάδα

Στις περισσότερες ευρωπαϊκές χώρες τα προγράμματα πνευμονικής αποκατάστασης έχουν ενταχθεί στο δημόσιο σύστημα υγείας και είναι αναπόσπαστο κομμάτι της θεραπευτικής αντιμετώπισης των ασθενών.

«*Δυστυχώς στην Ελλάδα λειτουργούν σε ορισμένα μόνο δημόσια ιδρύματα και δεν αποζημιώνονται, με αποτέλεσμα να είναι διαθέσιμα σε περιορισμένο μόνο αριθμό ασθενών. Επομένως τώρα, εξαιτίας των αρνητικών επιπτώσεων της πανδημίας, η ενίσχυση αυτών των προγραμμάτων είναι περισσότερο αναγκαία από ποτέ», καταλήγει η Επιστημονική Ομάδα «Φυσιολογία & Παθοφυσιολογία του Αναπνευστικού Συστήματος-Πνευμονική Κυκλοφορία-Αποκατάσταση*» της ΕΠΕ.

loutraki365
Ενημέρωση που εν-διαφέρει....

Αυτή είναι η αιτία για το θάνατο 5 εκατομμυρίων ανθρώπων κάθε χρόνο

06 Απρ, 2021 | 10:00 By Loutraki365

Κάθε χρόνο, πέντε εκατομμύρια θάνατοι παγκοσμίως οφείλονται σε έλλειψη φυσικής δραστηριότητας, αφού τα μη δραστήρια άτομα παρουσιάζουν 20-30% μεγαλύτερο κίνδυνο θανάτου από οποιοδήποτε νόσημα, αναφέρει η Ελληνική Πνευμονολογική Εταιρεία (ΕΠΕ), με αφορμή την Παγκόσμια Ημέρα Φυσικής Δραστηριότητας (6 Απριλίου).

Παρά το γεγονός ότι ο Παγκόσμιος Οργανισμός Υγείας (ΠΟΥ) έχει ορίσει ελάχιστα επίπεδα φυσικής δραστηριότητας με βάση την ηλικία, τουλάχιστον ένας στους 4 ενήλικες παγκοσμίως δεν τα τηρεί.

Η φυσική δραστηριότητα αναφέρεται σε κάθε μορφή κίνησης, που μπορεί να παραχθεί σε εσωτερικούς ή εξωτερικούς χώρους, κατά την ενασχόληση στο σπίτι, στην εργασία ή στον ελεύθερο χρόνο του ατόμου και διακρίνεται σε χαμηλής, μέτριας και υψηλής έντασης.

Τα οφέλη της φυσικής δραστηριότητας και ιδιαίτερα όταν αυτή είναι συστηματική (π.χ. βάδιση, ποδηλασία, ενασχόληση με αθλήματα) είναι πολυάριθμα και περιλαμβάνουν τη βελτίωση της κατάστασης του καρδιοαναπνευστικού και μυοσκελετικού συστήματος, τη βελτίωση της λειτουργικής κατάστασης του ατόμου και τον έλεγχο του σωματικού βάρους.

Σύμφωνα με την ΕΠΕ, η έλλειψη φυσικής δραστηριότητας είναι ακόμα πιο έντονη μεταξύ των ασθενών με χρόνια αναπνευστικά νοσήματα, καθώς η δύσπνοια, η μυϊκή αδυναμία και η κατάθλιψη περιορίζουν συχνά τον ασθενή στο σπίτι.

Το τελευταίο έτος, η πανδημία του νέου κοροναϊού και τα αναγκαία μέτρα περιορισμού (lockdown) που επιβλήθηκαν για τον έλεγχο της μετάδοσης του ιού, οδήγησαν σε ακόμα μεγαλύτερο περιορισμό της σωματικής δραστηριότητας, ιδιαίτερα μεταξύ των ευπαθών ομάδων, όπως είναι οι ασθενείς με χρόνιες πνευμονοπάθειες, με δυσμενείς βραχυπρόθεσμες και μακροπρόθεσμες επιπτώσεις στην υγεία τους, αναφέρει η ΕΠΕ.

Υπογραμμίζει ότι η φυσική δραστηριότητα, ακόμακαι κάτω από αυτές τις ιδιαίτερες συνθήκες είναι αναγκαία. Φυσικά, προσθέτει, όταν αυτή συνδυάζεται με θεραπευτική άσκηση, δηλαδή με εξατομικευμένη, δομημένη και επαναλαμβανόμενη σωματική δραστηριότητα, όπως αυτή που προσφέρει ομάδα εξειδικευμένων επαγγελματιών υγείας στο πλαίσιο της πνευμονικής αποκατάστασης, τα αποτελέσματα της οποίας είναι πολλαπλάσια, με μείωση της συμπτωματολογίας και των παροξύνσεων της νόσου,

ελάττωση των ημερών ασθένειας, ενίσχυση της ικανότητας αυτοεξυπηρέτησης και τελικά βελτίωση της ποιότητας ζωής.

Όπως αναφέρει η ΕΠΕ, στις περισσότερες ευρωπαϊκές χώρες, τα προγράμματα πνευμονικής αποκατάστασης έχουν ενταχθεί στο δημόσιο σύστημα υγείας και είναι αναπόσπαστο κομμάτι της θεραπευτικής αντιμετώπισης των ασθενών.

«Δυστυχώς, στην Ελλάδα, λειτουργούν σε ορισμένα μόνο δημόσια ιδρύματα και δεν αποζημιώνονται, με αποτέλεσμα να είναι διαθέσιμα μόνο σε περιορισμένο αριθμό ασθενών. Επομένως, τώρα, εξαιτίας των αρνητικών επιπτώσεων της πανδημίας, η ενίσχυση αυτών των προγραμμάτων είναι περισσότερο αναγκαία από ποτέ», καταλήγει η Επιστημονική Ομάδα «Φυσιολογία & Παθοφυσιολογία του Αναπνευστικού Συστήματος-Πνευμονική Κυκλοφορία-Αποκατάσταση» της ΕΠΕ.

ΣΥΛΛΟΓΟΣ ΜΑΡΑΘΩΝΟΔΡΟΜΩΝ ΝΟΜΟΥ ΛΑΡΙΣΑΣ
LARISSA MARATHON RUNNERS CLUB

Πέντε εκατομμύρια άνθρωποι πεθαίνουν κάθε χρόνο λόγω έλλειψης φυσικής δραστηριότητας

Πέντε εκατομμύρια άνθρωποι πεθαίνουν κάθε χρόνο στον κόσμο, λόγω **έλλειψης φυσικής δραστηριότητας,** αναφέρει η **Ελληνική Πνευμονολογική Εταιρία (ΕΠΕ) μ**ε αφορμή την **Παγκόσμια Ημέρα Φυσικής Δραστηριότητας (6 Απριλίου).** Τα μη δραστήρια άτομα παρουσιάζουν **20-30%**

μεγαλύτερο κίνδυνο θανάτου από οποιοδήποτε νόσημα. Ο **ΠΟΥ** έχει ορίσει ελάχιστα επίπεδα φυσικής δραστηριότητας με βάση την ηλικία. Ωστόσο τουλάχιστον ένας στους τέσσερις ενήλικες δεν τα τηρεί.

Η **φυσική δραστηριότητα** αναφέρεται σε κάθε μορφή κίνησης που μπορεί να παραχθεί σε εσωτερικούς ή εξωτερικούς χώρους, κατά την ενασχόληση στο σπίτι, στην εργασία ή στον ελεύθερο χρόνο του ατόμου και διακρίνεται σε χαμηλής, μέτριας και υψηλής έντασης.

Τα οφέλη της φυσικής δραστηριότητας και ιδιαίτερα όταν αυτή είναι συστηματική (π.χ. βάδιση, ποδηλασία, ενασχόληση με αθλήματα) είναι πολυάριθμα και περιλαμβάνουν τη βελτίωση της κατάστασης του καρδιοαναπνευστικού και μυοσκελετικού συστήματος, τη βελτίωση της λειτουργικής κατάστασης του ατόμου και τον έλεγχο του σωματικού βάρους.

Η πανδημία περιόρισε τη σωματική δραστηριότητα

Σύμφωνα με την ΕΠΕ, η έλλειψη φυσικής δραστηριότητας είναι ακόμα **πιο έντονη μεταξύ των ασθενών με χρόνια αναπνευστικά νοσήματα, καθώς η δύσπνοια, η μυϊκή αδυναμία και η κατάθλιψη περιορίζουν συχνά τον ασθενή στο σπίτι.** Το τελευταίο έτος, η **πανδημία** της COVID-19 και τα **αναγκαία μέτρα περιορισμού (lockdown)** που επιβλήθηκαν για τον έλεγχο της μετάδοσης του ιού, οδήγησαν σε ακόμα μεγαλύτερο **περιορισμό της σωματικής δραστηριότητας**, ιδιαίτερα μεταξύ των **ευπαθών ομάδων,** όπως είναι οι ασθενείς με χρόνιες πνευμονοπάθειες, με δυσμενείς βραχυπρόθεσμες και μακροπρόθεσμες επιπτώσεις στην υγεία τους, αναφέρει η ΕΠΕ.

Η φυσική δραστηριότητα, ακόμα και κάτω από αυτές τις ιδιαίτερες συνθήκες είναι **αναγκαία.** Σύμφωνα με την ΕΠΕ, όταν αυτή συνδυάζεται με **θεραπευτική άσκηση,**

δηλαδή με εξατομικευμένη, δομημένη και επαναλαμβανόμενη σωματική δραστηριότητα, όπως αυτή που προσφέρει ομάδα εξειδικευμένων επαγγελματιών υγείας στα πλαίσια της πνευμονικής αποκατάστασης, τα αποτελέσματα είναι πολλαπλάσια, με μείωση της συμπτωματολογίας και των παροξύνσεων της νόσου, ελάττωση των ημερών ασθένειας, ενίσχυση της ικανότητας αυτοεξυπηρέτησης και τελικά βελτίωση της ποιότητας ζωής.

Προβληματική η λειτουργία προγραμμάτων πνευμονικής αποκατάστασης στην Ελλάδα

Στις περισσότερες ευρωπαϊκές χώρες τα **προγράμματα πνευμονικής αποκατάστασης** έχουν ενταχθεί στο δημόσιο σύστημα υγείας και είναι αναπόσπαστο κομμάτι της θεραπευτικής αντιμετώπισης των ασθενών.

«*Δυστυχώς στην Ελλάδα λειτουργούν σε ορισμένα μόνο δημόσια ιδρύματα και δεν αποζημιώνονται, με αποτέλεσμα να είναι διαθέσιμα σε περιορισμένο μόνο αριθμό ασθενών. Επομένως τώρα, εξαιτίας των αρνητικών επιπτώσεων της πανδημίας, η ενίσχυση αυτών των προγραμμάτων είναι περισσότερο αναγκαία από ποτέ*», καταλήγει η Επιστημονική Ομάδα «Φυσιολογία & Παθοφυσιολογία του Αναπνευστικού Συστήματος-Πνευμονική Κυκλοφορία-Αποκατάσταση» της ΕΠΕ.

Πηγή protothema.gr

Portnet

Σε έλλειψη φυσικής δραστηριότητας οφείλονται 5 εκατ. θάνατοι κάθε χρόνο

05 ΑΠΡΙΛΙΟΥ 2021

Σηκωθείτε από τον καναπέ!

Κάθε χρόνο πέντε εκατομμύρια θάνατοι παγκοσμίως οφείλονται σε έλλειψη φυσικής δραστηριότητας, αφού τα μη δραστήρια άτομα παρουσιάζουν 20-30% μεγαλύτερο κίνδυνο θανάτου από οποιοδήποτε νόσημα, αναφέρει η Ελληνική Πνευμονολογική Εταιρία (ΕΠΕ) με αφορμή την Παγκόσμια Ημέρα Φυσικής Δραστηριότητας (6 Απριλίου). **Παρά το γεγονός ότι ο ΠΟΥ έχει ορίσει ελάχιστα επίπεδα φυσικής δραστηριότητας με βάση την ηλικία, τουλάχιστον 1 στους 4 ενήλικες παγκοσμίως δεν τα τηρεί.**

Η φυσική δραστηριότητα αναφέρεται σε κάθε μορφή κίνησης που μπορεί να παραχθεί σε εσωτερικούς ή εξωτερικούς χώρους, κατά την ενασχόληση στο σπίτι, στην εργασία ή στον ελεύθερο χρόνο του ατόμου και διακρίνεται σε χαμηλής, μέτριας και υψηλής έντασης. Τα οφέλη της φυσικής δραστηριότητας και ιδιαίτερα όταν αυτή είναι συστηματική (π.χ. βάδιση, ποδηλασία, ενασχόληση με αθλήματα) είναι πολυάριθμα και περιλαμβάνουν τη βελτίωση της κατάστασης του καρδιοαναπνευστικού και μυοσκελετικού συστήματος, τη βελτίωση της λειτουργικής κατάστασης του ατόμου και τον έλεγχο του σωματικού βάρους.

Σύμφωνα με την ΕΠΕ, η έλλειψη φυσικής δραστηριότητας είναι ακόμα πιο έντονη μεταξύ των ασθενών με χρόνια αναπνευστικά νοσήματα, καθώς η δύσπνοια, η μυϊκή αδυναμία και η κατάθλιψη περιορίζουν συχνά τον ασθενή στο σπίτι. Το τελευταίο έτος, η πανδημία της COVID-19 και τα αναγκαία μέτρα περιορισμού (lockdown) που επιβλήθηκαν για τον έλεγχο της μετάδοσης του ιού, οδήγησαν σε ακόμα μεγαλύτερο περιορισμό της σωματικής δραστηριότητας, ιδιαίτερα μεταξύ των ευπαθών ομάδων, όπως είναι οι ασθενείς με χρόνιες πνευμονοπάθειες, με δυσμενείς βραχυπρόθεσμες και μακροπρόθεσμες επιπτώσεις στην υγεία τους, αναφέρει η ΕΠΕ. Υπογραμμίζει ότι η φυσική δραστηριότητα, ακόμα και κάτω από αυτές τις ιδιαίτερες συνθήκες είναι αναγκαία. Φυσικά, προσθέτει, όταν αυτή συνδυάζεται με θεραπευτική άσκηση, δηλαδή με εξατομικευμένη, δομημένη και επαναλαμβανόμενη σωματική δραστηριότητα, όπως αυτή που προσφέρει ομάδα εξειδικευμένων επαγγελματιών υγείας στα πλαίσια της πνευμονικής αποκατάστασης, τα αποτελέσματα είναι πολλαπλάσια, με μείωση της συμπτωματολογίας και των παροξύνσεων της νόσου, ελάττωση των ημερών ασθένειας, ενίσχυση της ικανότητας αυτοεξυπηρέτησης και τελικά βελτίωση της ποιότητας ζωής.

Οπως αναφέρει η ΕΠΕ, **στις περισσότερες ευρωπαϊκές χώρες τα προγράμματα πνευμονικής αποκατάστασης έχουν ενταχθεί στο δημόσιο σύστημα υγείας και είναι αναπόσπαστο κομμάτι της θεραπευτικής αντιμετώπισης των ασθενών**. "Δυστυχώς στην Ελλάδα λειτουργούν σε ορισμένα μόνο δημόσια ιδρύματα και δεν αποζημιώνονται, με αποτέλεσμα να είναι διαθέσιμα σε περιορισμένο μόνο αριθμό ασθενών. Επομένως τώρα, εξαιτίας των αρνητικών επιπτώσεων της πανδημίας, η ενίσχυση αυτών των προγραμμάτων είναι περισσότερο αναγκαία από ποτέ", καταλήγει η Επιστημονική Ομάδα «Φυσιολογία & Παθοφυσιολογία του Αναπνευστικού Συστήματος-Πνευμονική Κυκλοφορία-Αποκατάσταση» της ΕΠΕ.

(ΑΠΕ-ΜΠΕ)

europolitis
Η ΕΛΛΗΝΙΚΗ ΕΦΗΜΕΡΙΔΑ ΣΤΗΝ ΕΥΡΩΠΗ
DIE GRIECHISCHE ZEITUNG IN EUROPA

Σε έλλειψη φυσικής δραστηριότητας οφείλονται 5 εκατομμύρια θάνατοι κάθε χρόνο

Κάθε χρόνο πέντε εκατομμύρια θάνατοι παγκοσμίως οφείλονται σε έλλειψη φυσικής δραστηριότητας, αφού τα μη δραστήρια άτομα παρουσιάζουν 20-30% μεγαλύτερο κίνδυνο θανάτου από οποιοδήποτε νόσημα, αναφέρει η Ελληνική Πνευμονολογική Εταιρία (ΕΠΕ) με αφορμή την Παγκόσμια Ημέρα Φυσικής Δραστηριότητας (6 Απριλίου).

Παρά το γεγονός ότι ο ΠΟΥ έχει ορίσει ελάχιστα επίπεδα φυσικής δραστηριότητας με βάση την ηλικία, τουλάχιστον 1 στους 4 ενήλικες παγκοσμίως δεν τα τηρεί.

Η φυσική δραστηριότητα αναφέρεται σε **κάθε μορφή κίνησης** που μπορεί να παραχθεί **σε εσωτερικούς ή εξωτερικούς χώρους,** κατά την ενασχόληση

στο σπίτι, στην εργασία ή στον ελεύθερο χρόνο του ατόμου και διακρίνεται σε **χαμηλής, μέτριας και υψηλής έντασης.**
Τα **οφέλη** της φυσικής δραστηριότητας και ιδιαίτερα όταν αυτή είναι **συστηματική** (π.χ. βάδιση, ποδηλασία, ενασχόληση με αθλήματα) είναι πολυάριθμα και περιλαμβάνουν τη **βελτίωση της κατάστασης του καρδιοαναπνευστικού και μυοσκελετικού συστήματος,** τη βελτίωση της **λειτουργικής κατάστασης** του ατόμου και τον **έλεγχο του σωματικού βάρους.**
Σύμφωνα με την ΕΠΕ, **η έλλειψη φυσικής δραστηριότητας είναι ακόμα πιο έντονη μεταξύ των ασθενών με χρόνια αναπνευστικά νοσήματα,** καθώς η δύσπνοια, η μυϊκή αδυναμία και η κατάθλιψη **περιορίζουν συχνά τον ασθενή στο σπίτι.**
Το τελευταίο έτος, η πανδημία της COVID-19 και τα αναγκαία μέτρα περιορισμού (lockdown) που επιβλήθηκαν για τον έλεγχο της μετάδοσης του ιού, οδήγησαν σε ακόμα **μεγαλύτερο περιορισμό της σωματικής δραστηριότητας, ι**διαίτερα μεταξύ των **ευπαθών ομάδων,** όπως είναι οι ασθενείς με χρόνιες πνευμονοπάθειες, με δυσμενείς βραχυπρόθεσμες και μακροπρόθεσμες επιπτώσεις στην υγεία τους, αναφέρει η ΕΠΕ.

Υπογραμμίζει ότι η φυσική δραστηριότητα, ακόμα και κάτω από αυτές τις ιδιαίτερες συνθήκες είναι αναγκαία.

Φυσικά, προσθέτει, όταν αυτή συνδυάζεται με **θεραπευτική άσκηση,** δηλαδή με εξατομικευμένη, δομημένη και επαναλαμβανόμενη σωματική δραστηριότητα, όπως αυτή που προσφέρει ομάδα εξειδικευμένων επαγγελματιών υγείας στα πλαίσια της πνευμονικής αποκατάστασης, **τα αποτελέσματα είναι πολλαπλάσια,** με μείωση της συμπτωματολογίας και των παροξύνσεων της νόσου, ελάττωση των ημερών ασθένειας, ενίσχυση της ικανότητας αυτοεξυπηρέτησης και τελικά **βελτίωση της ποιότητας ζωής.**

Οπως αναφέρει η ΕΠΕ, στις περισσότερες ευρωπαϊκές χώρες τα προγράμματα πνευμονικής αποκατάστασης έχουν ενταχθεί στο δημόσιο σύστημα υγείας και είναι αναπόσπαστο κομμάτι της θεραπευτικής αντιμετώπισης των ασθενών.

“Δυστυχώς στην **Ελλάδα** λειτουργούν σε ορισμένα μόνο δημόσια ιδρύματα και δεν αποζημιώνονται, με αποτέλεσμα να είναι **διαθέσιμα σε περιορισμένο μόνο αριθμό ασθενών.** Επομένως τώρα, εξαιτίας των αρνητικών επιπτώσεων της πανδημίας, η ενίσχυση αυτών των προγραμμάτων είναι **περισσότερο αναγκαία από ποτέ**“, καταλήγει η Επιστημονική Ομάδα «Φυσιολογία & Παθοφυσιολογία του Αναπνευστικού Συστήματος-Πνευμονική Κυκλοφορία-Αποκατάσταση» της ΕΠΕ.

Πηγή: ΑΠΕ-ΜΠΕ

Kalampakanews.gr

Η έλλειψη φυσικής δραστηριότητας οδηγεί σε 5 εκατ. θανάτους κάθε χρόνο

Δευ, 05/04/2021 - 22:32 | από: tameteora.gr

Οι αρνητικές συνέπειες της έλλειψη φυσικής δραστηριότητας αποτυπώνονται με τον πιο τραγικό τρόπο, αφού σε ετήσια βάση πέντε εκατομμύρια θάνατοι παγκοσμίως οφείλονται σε αυτή. Τα μη δραστήρια άτομα παρουσιάζουν 20-30% μεγαλύτερο κίνδυνο θανάτου από οποιοδήποτε νόσημα, αναφέρει η Ελληνική Πνευμονολογική Εταιρία (ΕΠΕ) με αφορμή την Παγκόσμια Ημέρα Φυσικής Δραστηριότητας (6 Απριλίου). Παρά το γεγονός ότι […]

Διαβάστε το πρωτότυπο άρθρο

Αυτή είναι η αιτία για το θάνατο 5 εκατομμυρίων ανθρώπων κάθε χρόνο στον πλανήτη

Anemos Απριλίου 06, 2021

Τουλάχιστον 1 στους 4 ενήλικες παγκοσμίως δεν κάνει όσα απαιτούνται για να διατηρήσει την υγεία του

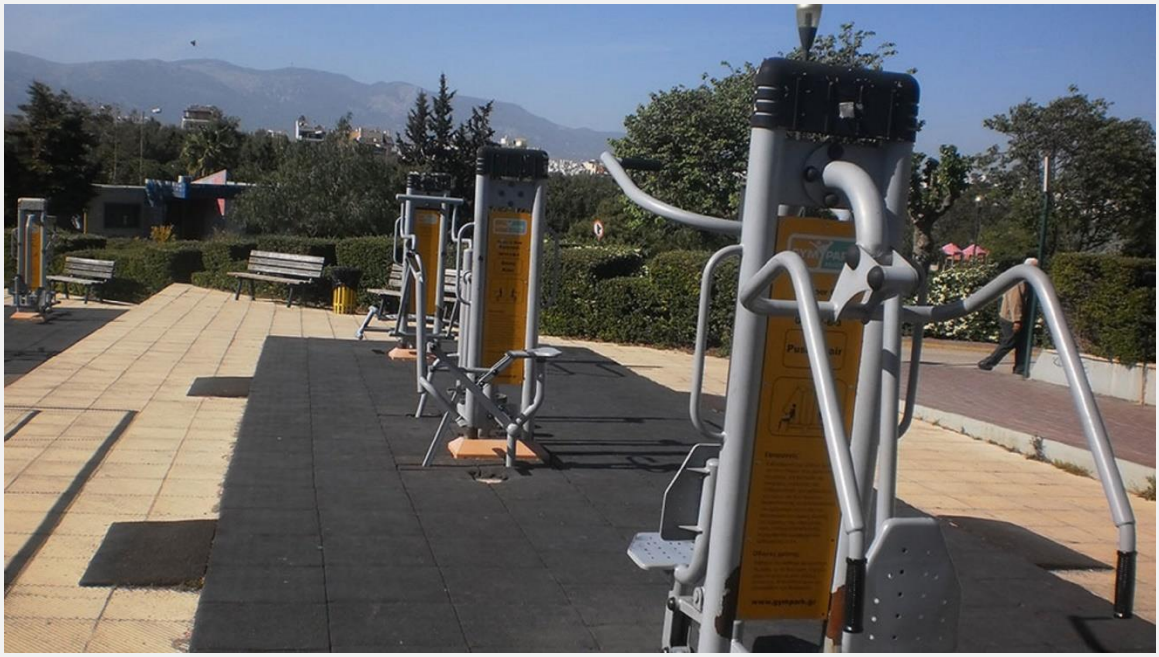
Κάθε χρόνο πέντε εκατομμύρια θάνατοι παγκοσμίως οφείλονται σε έλλειψη φυσικής δραστηριότητας, αφού τα μη δραστήρια άτομα παρουσιάζουν 20-30% μεγαλύτερο κίνδυνο θανάτου από οποιοδήποτε νόσημα, αναφέρει η Ελληνική Πνευμονολογική Εταιρία (ΕΠΕ) με αφορμή την Παγκόσμια Ημέρα Φυσικής Δραστηριότητας (6 Απριλίου). Παρά το γεγονός ότι ο ΠΟΥ έχει ορίσει ελάχιστα επίπεδα φυσικής δραστηριότητας με βάση την ηλικία, τουλάχιστον 1 στους 4 ενήλικες παγκοσμίως δεν τα τηρεί.

Η φυσική δραστηριότητα αναφέρεται σε κάθε μορφή κίνησης που μπορεί να παραχθεί σε εσωτερικούς ή εξωτερικούς χώρους, κατά την ενασχόληση στο σπίτι, στην εργασία ή στον ελεύθερο χρόνο του ατόμου και διακρίνεται σε χαμηλής, μέτριας και υψηλής έντασης. Τα οφέλη της φυσικής δραστηριότητας και ιδιαίτερα όταν αυτή είναι συστηματική (π.χ. βάδιση, ποδηλασία, ενασχόληση με αθλήματα) είναι πολυάριθμα και περιλαμβάνουν τη βελτίωση της κατάστασης του καρδιοαναπνευστικού και μυοσκελετικού συστήματος, τη βελτίωση της λειτουργικής κατάστασης του ατόμου και τον έλεγχο του σωματικού βάρους.

Σύμφωνα με την ΕΠΕ, η έλλειψη φυσικής δραστηριότητας είναι ακόμα πιο έντονη μεταξύ των ασθενών με χρόνια αναπνευστικά νοσήματα, καθώς η δύσπνοια, η μυϊκή αδυναμία και η κατάθλιψη περιορίζουν συχνά τον ασθενή στο σπίτι. Το τελευταίο έτος, η πανδημία της COVID-19 και τα αναγκαία μέτρα περιορισμού (lockdown) που επιβλήθηκαν για τον έλεγχο της μετάδοσης του ιού, οδήγησαν σε ακόμα μεγαλύτερο περιορισμό της σωματικής δραστηριότητας, ιδιαίτερα μεταξύ των ευπαθών ομάδων, όπως είναι οι ασθενείς με χρόνιες πνευμονοπάθειες, με δυσμενείς βραχυπρόθεσμες και μακροπρόθεσμες επιπτώσεις στην υγεία τους, αναφέρει η ΕΠΕ. Υπογραμμίζει ότι η φυσική δραστηριότητα, ακόμα και κάτω από αυτές τις ιδιαίτερες συνθήκες είναι αναγκαία. Φυσικά, προσθέτει, όταν αυτή συνδυάζεται με θεραπευτική άσκηση, δηλαδή με εξατομικευμένη, δομημένη και επαναλαμβανόμενη σωματική δραστηριότητα, όπως αυτή που προσφέρει ομάδα εξειδικευμένων επαγγελματιών υγείας στα πλαίσια της πνευμονικής αποκατάστασης, τα αποτελέσματα είναι πολλαπλάσια, με μείωση της συμπτωματολογίας και των παροξύνσεων της νόσου, ελάττωση των ημερών ασθένειας, ενίσχυση της ικανότητας αυτοεξυπηρέτησης και τελικά βελτίωση της ποιότητας ζωής.

Όπως αναφέρει η ΕΠΕ, στις περισσότερες ευρωπαϊκές χώρες τα προγράμματα πνευμονικής αποκατάστασης έχουν ενταχθεί στο δημόσιο σύστημα υγείας και είναι αναπόσπαστο κομμάτι της θεραπευτικής αντιμετώπισης των ασθενών. “Δυστυχώς στην Ελλάδα λειτουργούν σε ορισμένα μόνο δημόσια ιδρύματα και δεν αποζημιώνονται, με αποτέλεσμα να είναι διαθέσιμα σε περιορισμένο μόνο αριθμό ασθενών. Επομένως τώρα, εξαιτίας των αρνητικών επιπτώσεων της πανδημίας, η ενίσχυση αυτών των προγραμμάτων είναι περισσότερο αναγκαία από ποτέ”, καταλήγει η Επιστημονική Ομάδα «Φυσιολογία & Παθοφυσιολογία του Αναπνευστικού Συστήματος-Πνευμονική Κυκλοφορία-Αποκατάσταση» της ΕΠΕ.

Η έλλειψη φυσικής δραστηριότητας οδηγεί σε 5 εκατ. θανάτους κάθε χρόνο



Οι αρνητικές συνέπειες της έλλειψη φυσικής δραστηριότητας, αποτυπώνονται με τον πιο τραγικό τρόπο αφού σε ετήσια βάση, πέντε εκατομμύρια θάνατοι παγκοσμίως οφείλονται σε έλλειψη φυσικής δραστηριότητας.

Τα μη δραστήρια άτομα παρουσιάζουν 20-30% μεγαλύτερο κίνδυνο θανάτου από οποιοδήποτε νόσημα, αναφέρει η **Ελληνική Πνευμονολογική Εταιρία** (ΕΠΕ) με αφορμή την **Παγκόσμια Ημέρα Φυσικής Δραστηριότητας (6 Απριλίου)**. Παρά το γεγονός ότι ο ΠΟΥ έχει ορίσει ελάχιστα επίπεδα φυσικής δραστηριότητας με βάση την ηλικία, τουλάχιστον 1 στους 4 ενήλικες παγκοσμίως δεν τα τηρεί.

Η φυσική δραστηριότητα αναφέρεται σε κάθε μορφή κίνησης που μπορεί να παραχθεί σε εσωτερικούς ή εξωτερικούς χώρους, κατά την ενασχόληση στο σπίτι, στην εργασία ή στον ελεύθερο χρόνο του ατόμου και διακρίνεται σε χαμηλής, μέτριας και υψηλής έντασης.

Τα οφέλη της φυσικής δραστηριότητας και ιδιαίτερα όταν αυτή είναι συστηματική (π.χ. βάδιση, ποδηλασία, ενασχόληση με αθλήματα) είναι πολυάριθμα και περιλαμβάνουν τη **βελτίωση της κατάστασης του καρδιοαναπνευστικού και μυοσκελετικού συστήματος, τη βελτίωση της λειτουργικής κατάστασης του ατόμου και τον έλεγχο του σωματικού βάρους.**

Σύμφωνα με την ΕΠΕ, η έλλειψη φυσικής δραστηριότητας είναι ακόμα πιο έντονη μεταξύ των ασθενών με χρόνια αναπνευστικά νοσήματα, καθώς η δύσπνοια, η μυϊκή αδυναμία και η κατάθλιψη περιορίζουν συχνά τον ασθενή στο σπίτι.

Το τελευταίο έτος, η πανδημία της COVID-19 και τα αναγκαία μέτρα περιορισμού (lockdown) που επιβλήθηκαν για τον έλεγχο της μετάδοσης του ιού, οδήγησαν σε ακόμα μεγαλύτερο περιορισμό της σωματικής δραστηριότητας, **ιδιαίτερα μεταξύ των ευπαθών ομάδων, όπως είναι οι ασθενείς με χρόνιες πνευμονοπάθειες,** με δυσμενείς βραχυπρόθεσμες και μακροπρόθεσμες επιπτώσεις στην υγεία τους, αναφέρει η ΕΠΕ. **Υπογραμμίζει ότι η φυσική δραστηριότητα, ακόμα και κάτω από αυτές τις ιδιαίτερες συνθήκες είναι αναγκαία.**

Φυσικά, προσθέτει, όταν αυτή συνδυάζεται με **θεραπευτική άσκηση**, δηλαδή με εξατομικευμένη, δομημένη και επαναλαμβανόμενη σωματική δραστηριότητα, όπως αυτή που προσφέρει ομάδα εξειδικευμένων επαγγελματιών υγείας στα πλαίσια της πνευμονικής αποκατάστασης, τα αποτελέσματα είναι πολλαπλάσια, με μείωση της συμπτωματολογίας και των παροξύνσεων της νόσου, ελάττωση των ημερών ασθένειας, ενίσχυση της ικανότητας αυτοεξυπηρέτησης και τελικά βελτίωση της ποιότητας ζωής.

Όπως αναφέρει η ΕΠΕ, στις περισσότερες ευρωπαϊκές χώρες τα προγράμματα πνευμονικής αποκατάστασης έχουν ενταχθεί στο δημόσιο σύστημα υγείας και είναι αναπόσπαστο κομμάτι της θεραπευτικής αντιμετώπισης των ασθενών. “Δυστυχώς στην Ελλάδα λειτουργούν σε ορισμένα μόνο δημόσια ιδρύματα και δεν αποζημιώνονται, με αποτέλεσμα να είναι διαθέσιμα σε περιορισμένο μόνο αριθμό ασθενών. Επομένως τώρα, εξαιτίας των αρνητικών επιπτώσεων της πανδημίας, η ενίσχυση αυτών των προγραμμάτων είναι περισσότερο αναγκαία από ποτέ”, καταλήγει η Επιστημονική Ομάδα «Φυσιολογία & Παθοφυσιολογία του Αναπνευστικού Συστήματος-Πνευμονική Κυκλοφορία-Αποκατάσταση» της ΕΠΕ.

Πηγή: ΑΠΕ-ΜΠΕ

Offsite

Φυσική δραστηριότητα: 5 εκ. θάνατοι τον χρόνο από την έλλειψή της

06.04.2021 - 09:11

Παγκόσμια Ημέρα Φυσικής Δραστηριότητας σήμερα και στο προσκήνιο έρχονται οι συνέπειες από την καθιστική ζωή.

Η φυσική δραστηριότητα είναι απαραίτητη για καλή υγεία, καθώς η έλλειψή της υπονομεύει την ποιότητα αλλά και τη διάρκεια της ζωής. Αυτό αναφέρει η Ελληνική Πνευμονολογική Εταιρεία (ΕΠΕ), με αφορμή την σημερινή (6 Απριλίου) Παγκόσμια Ημέρα Φυσικής Δραστηριότητας.

Υπολογίζεται ότι κάθε χρόνο 5 εκατομμύρια άνθρωποι χάνουν τη ζωή τους από την καθιστική ζωή. Και αυτό διότι η κακή φυσική κατάσταση αυξάνει κατά 20% έως 30% τον κίνδυνο θανάτου από οποιοδήποτε νόσημα.

Δείτε επίσης:

Κολπική μαρμαρυγή: Τι είναι ακριβώς – Συμπτώματα και αντιμετώπιση

Καρπιαίο σύνδρομο και εργασία: Ολα όσα πρέπει να ξέρετε

Όπως εξηγεί η ΕΠΕ, **ως «φυσική δραστηριότητα» ορίζεται κάθε μορφή κίνησης** που μπορεί να παραχθεί:

- Σε εσωτερικούς ή εξωτερικούς χώρους
- Κατά την ενασχόληση στο σπίτι
- Στην εργασία
- Στον ελεύθερο χρόνο

Η φυσική δραστηριότητα διακρίνεται σε χαμηλής, μέτριας και υψηλής έντασης. **Τα οφέλη της**, ιδίως όταν είναι συστηματική (π.χ. βάδιση, ποδηλασία, ενασχόληση με αθλήματα) είναι πολυάριθμα και **συμπεριλαμβάνουν**:

- Την βελτίωση της κατάστασης του καρδιοαναπνευστικού και μυοσκελετικού συστήματος
- Την βελτίωση της λειτουργικής κατάστασης του ατόμου
- Τον έλεγχο του σωματικού βάρους

Ο Παγκόσμιος Οργανισμός Υγείας έχει ορίσει ελάχιστα επίπεδα φυσικής δραστηριότητας με βάση την ηλικία. Ωστόσο τουλάχιστον 1 στους 4 ενήλικες παγκοσμίως δεν τα τηρεί, τονίζει η ΕΠΕ.

Η φυσική δραστηριότητα στα χρόνια αναπνευστικά νοσήματα

Η ελλιπής φυσική δραστηριότητα είναι ακόμα πιο έντονη μεταξύ των ασθενών με χρόνια αναπνευστικά νοσήματα, αναφέρει. Η δύσπνοια, η μυϊκή αδυναμία και η κατάθλιψη περιορίζουν συχνά τον ασθενή στο σπίτι. Αυτό οδηγεί σε έναν φαύλο κύκλο κακής φυσικής κατάστασης, μειωμένης λειτουργικότητας και επίτασης των συμπτωμάτων του.

Το τελευταίο έτος, η πανδημία του νέου κορωνοϊού και τα αναγκαία μέτρα (lockdown) που επιβλήθηκαν, οδήγησαν σε ακόμα μεγαλύτερο περιορισμό

της σωματικής δραστηριότητας. Αυτό έγινε κυρίως μεταξύ των ευπαθών ομάδων, όπως είναι οι ασθενείς με χρόνιες πνευμονοπάθειες. Δυστυχώς αυτό έχει δυσμενείς βραχυπρόθεσμες και μακροπρόθεσμες επιπτώσεις στην υγεία.

Ωστόσο η φυσική δραστηριότητα, ακόμα και κάτω από αυτές τις ιδιαίτερες συνθήκες είναι αναγκαία. Είναι, δε, ακόμα πιο αποτελεσματική όταν συνδυάζεται με θεραπευτική άσκηση.

Η πνευμονική αποκατάσταση

Η θεραπευτική άσκηση είναι η εξατομικευμένη, δομημένη και επαναλαμβανόμενη σωματική δραστηριότητα, όπως αυτή που προσφέρει ομάδα εξειδικευμένων επαγγελματιών υγείας στο πλαίσιο της πνευμονικής αποκατάστασης. Ο συνδυασμός της θεραπευτικής άσκησης με αυξημένη φυσική δραστηριότητα οδηγεί σε:

- Μείωση της συμπτωματολογίας και των παροξύνσεων των αναπνευστικών νόσων
- Ελάττωση των ημερών ασθένειας
- Ενίσχυση της ικανότητας αυτοεξυπηρέτησης
- Βελτίωση της ποιότητας ζωής

«*Στις περισσότερες ευρωπαϊκές χώρες, τα προγράμματα πνευμονικής αποκατάστασης έχουν ενταχθεί στο δημόσιο σύστημα υγείας και αποτελούν αναπόσπαστο κομμάτι της θεραπευτικής αντιμετώπισης των ασθενών*», σημειώνουν οι πνευμονολόγοι Ιωάννα Μητρούσκα, Αφροδίτη Μπούτου και Νικολέτα Ροβίνα. «*Δυστυχώς στην Ελλάδα λειτουργούν σε ορισμένα μόνο δημόσια ιδρύματα και δεν αποζημιώνονται, με αποτέλεσμα να είναι διαθέσιμα σε περιορισμένο μόνο αριθμό ασθενών. Επομένως τώρα, εξαιτίας των αρνητικών επιπτώσεων της πανδημίας, η ενίσχυση αυτών των προγραμμάτων είναι περισσότερο αναγκαία από ποτέ*».

Πηγή: iatropedia.gr

Πέντε εκατομμύρια θάνατοι κάθε χρόνο σε όλο τον κόσμο οφείλονται στον… καναπέ και την έλλειψη άσκησης

Πέντε εκατομμύρια θάνατοι κάθε χρόνο σε όλο τον κόσμο οφείλονται στον… καναπέ και την έλλειψη άσκησης

Κάθε χρόνο πέντε εκατομμύρια θάνατοι παγκοσμίως οφείλονται σε έλλειψη φυσικής δραστηριότητας, αφού τα μη δραστήρια άτομα παρουσιάζουν 20-30% μεγαλύτερο κίνδυνο θανάτου από οποιοδήποτε νόσημα, αναφέρει η Ελληνική Πνευμονολογική Εταιρία (ΕΠΕ) με αφορμή την Παγκόσμια Ημέρα Φυσικής Δραστηριότητας (6 Απριλίου).

Παρά το γεγονός ότι ο ΠΟΥ έχει ορίσει ελάχιστα επίπεδα φυσικής δραστηριότητας με βάση την ηλικία, τουλάχιστον 1 στους 4 ενήλικες παγκοσμίως δεν τα τηρεί.

Η φυσική δραστηριότητα αναφέρεται σε κάθε μορφή κίνησης που μπορεί να παραχθεί σε εσωτερικούς ή εξωτερικούς χώρους, κατά την ενασχόληση στο σπίτι, στην εργασία ή στον ελεύθερο χρόνο του ατόμου και διακρίνεται σε χαμηλής, μέτριας και υψηλής έντασης.

Τα οφέλη της φυσικής δραστηριότητας και ιδιαίτερα όταν αυτή είναι συστηματική (π.χ. βάδιση, ποδηλασία, ενασχόληση με αθλήματα) είναι πολυάριθμα και περιλαμβάνουν τη βελτίωση της κατάστασης του καρδιοαναπνευστικού και μυοσκελετικού συστήματος, τη βελτίωση της λειτουργικής κατάστασης του ατόμου και τον έλεγχο του σωματικού βάρους.

Σύμφωνα με την ΕΠΕ, η έλλειψη φυσικής δραστηριότητας είναι ακόμα πιο έντονη μεταξύ των ασθενών με χρόνια αναπνευστικά νοσήματα, καθώς η δύσπνοια, η μυϊκή αδυναμία και η κατάθλιψη περιορίζουν συχνά τον ασθενή στο σπίτι.

Το τελευταίο έτος, η πανδημία της COVID-19 και τα αναγκαία μέτρα περιορισμού (lockdown) που επιβλήθηκαν για τον έλεγχο της μετάδοσης του ιού, οδήγησαν σε ακόμα μεγαλύτερο περιορισμό της σωματικής δραστηριότητας, ιδιαίτερα μεταξύ των ευπαθών ομάδων, όπως είναι οι ασθενείς με χρόνιες πνευμονοπάθειες, με δυσμενείς βραχυπρόθεσμες και μακροπρόθεσμες επιπτώσεις στην υγεία τους, αναφέρει η ΕΠΕ.

Παράλληλα, υπογραμμίζει ότι η φυσική δραστηριότητα, ακόμα και κάτω από αυτές τις ιδιαίτερες συνθήκες είναι αναγκαία. Φυσικά, προσθέτει, όταν αυτή συνδυάζεται με θεραπευτική άσκηση, δηλαδή με εξατομικευμένη, δομημένη και επαναλαμβανόμενη σωματική δραστηριότητα, όπως αυτή που προσφέρει ομάδα εξειδικευμένων επαγγελματιών υγείας στα πλαίσια της πνευμονικής αποκατάστασης, τα αποτελέσματα είναι πολλαπλάσια, με μείωση της συμπτωματολογίας και των παροξύνσεων της νόσου, ελάττωση των ημερών ασθένειας, ενίσχυση της ικανότητας αυτοεξυπηρέτησης και τελικά βελτίωση της ποιότητας ζωής.

Οπως αναφέρει η ΕΠΕ, στις περισσότερες ευρωπαϊκές χώρες τα προγράμματα πνευμονικής αποκατάστασης έχουν ενταχθεί στο δημόσιο σύστημα υγείας και είναι αναπόσπαστο κομμάτι της θεραπευτικής αντιμετώπισης των ασθενών.

«Δυστυχώς στην Ελλάδα λειτουργούν σε ορισμένα μόνο δημόσια ιδρύματα και δεν αποζημιώνονται, με αποτέλεσμα να είναι διαθέσιμα σε περιορισμένο μόνο αριθμό ασθενών. Επομένως τώρα, εξαιτίας των αρνητικών επιπτώσεων της πανδημίας, η ενίσχυση αυτών των προγραμμάτων είναι περισσότερο αναγκαία από ποτέ», καταλήγει η Επιστημονική Ομάδα «Φυσιολογία & Παθοφυσιολογία του Αναπνευστικού Συστήματος-Πνευμονική Κυκλοφορία-Αποκατάσταση» της ΕΠΕ.

dikaiologitika.gr

Με πληροφορίες από ΑΠΕ – ΜΠΕ

Σήμερα 6 Απριλίου Παγκόσμια Ημέρα Φυσικής Δραστηριότητας

Κάθε χρόνο πέντε εκατομμύρια θάνατοι παγκοσμίως οφείλονται σε έλλειψη φυσικής δραστηριότητας

Σύμφωνα με την ΕΠΕ, η έλλειψη φυσικής δραστηριότητας είναι ακόμα πιο έντονη μεταξύ των ασθενών με χρόνια αναπνευστικά νοσήματα, καθώς η δύσπνοια, η μυϊκή αδυναμία και η κατάθλιψη περιορίζουν συχνά τον ασθενή στο σπίτι.

Κάθε χρόνο πέντε εκατομμύρια θάνατοι παγκοσμίως οφείλονται σε έλλειψη φυσικής δραστηριότητας, αφού τα μη δραστήρια άτομα παρουσιάζουν 20-30% μεγαλύτερο κίνδυνο θανάτου από οποιοδήποτε νόσημα, αναφέρει η Ελληνική Πνευμονολογική Εταιρία (ΕΠΕ) με αφορμή την Παγκόσμια Ημέρα Φυσικής Δραστηριότητας (6 Απριλίου). Παρά το γεγονός ότι ο ΠΟΥ έχει ορίσει ελάχιστα επίπεδα φυσικής δραστηριότητας με βάση την ηλικία, τουλάχιστον 1 στους 4 ενήλικες παγκοσμίως δεν τα τηρεί.

Η φυσική δραστηριότητα αναφέρεται σε κάθε μορφή κίνησης που μπορεί να παραχθεί σε εσωτερικούς ή εξωτερικούς χώρους, κατά την ενασχόληση στο σπίτι, στην εργασία ή στον ελεύθερο χρόνο του ατόμου και διακρίνεται σε χαμηλής, μέτριας και υψηλής έντασης. Τα οφέλη της φυσικής δραστηριότητας και ιδιαίτερα όταν αυτή είναι συστηματική (π.χ. βάδιση, ποδηλασία, ενασχόληση με αθλήματα) είναι πολυάριθμα και περιλαμβάνουν τη

βελτίωση της κατάστασης του καρδιοαναπνευστικού και μυοσκελετικού συστήματος, τη βελτίωση της λειτουργικής κατάστασης του ατόμου και τον έλεγχο του σωματικού βάρους.

Σύμφωνα με την ΕΠΕ, η έλλειψη φυσικής δραστηριότητας είναι ακόμα πιο έντονη μεταξύ των ασθενών με χρόνια αναπνευστικά νοσήματα, καθώς η δύσπνοια, η μυϊκή αδυναμία και η κατάθλιψη περιορίζουν συχνά τον ασθενή στο σπίτι.

Το τελευταίο έτος, η πανδημία της COVID-19 και τα αναγκαία μέτρα περιορισμού (lockdown) που επιβλήθηκαν για τον έλεγχο της μετάδοσης του ιού, οδήγησαν σε ακόμα μεγαλύτερο περιορισμό της σωματικής δραστηριότητας, ιδιαίτερα μεταξύ των ευπαθών ομάδων, όπως είναι οι ασθενείς με χρόνιες πνευμονοπάθειες, με δυσμενείς βραχυπρόθεσμες και μακροπρόθεσμες επιπτώσεις στην υγεία τους, αναφέρει η ΕΠΕ.

Υπογραμμίζει ότι η φυσική δραστηριότητα, ακόμα και κάτω από αυτές τις ιδιαίτερες συνθήκες είναι αναγκαία. Φυσικά, προσθέτει, όταν αυτή συνδυάζεται με θεραπευτική άσκηση, δηλαδή με εξατομικευμένη, δομημένη και επαναλαμβανόμενη σωματική δραστηριότητα, όπως αυτή που προσφέρει ομάδα εξειδικευμένων επαγγελματιών υγείας στα πλαίσια της πνευμονικής αποκατάστασης, τα αποτελέσματα είναι πολλαπλάσια, με μείωση της συμπτωματολογίας και των παροξύνσεων της νόσου, ελάττωση των ημερών ασθένειας, ενίσχυση της ικανότητας αυτοεξυπηρέτησης και τελικά βελτίωση της ποιότητας ζωής.

Οπως αναφέρει η ΕΠΕ, στις περισσότερες ευρωπαϊκές χώρες τα προγράμματα πνευμονικής αποκατάστασης έχουν ενταχθεί στο δημόσιο σύστημα υγείας και είναι αναπόσπαστο κομμάτι της θεραπευτικής αντιμετώπισης των ασθενών. "Δυστυχώς στην Ελλάδα λειτουργούν σε ορισμένα μόνο δημόσια ιδρύματα και δεν αποζημιώνονται, με αποτέλεσμα να είναι διαθέσιμα σε περιορισμένο μόνο αριθμό ασθενών.

Επομένως τώρα, εξαιτίας των αρνητικών επιπτώσεων της πανδημίας, η ενίσχυση αυτών των προγραμμάτων είναι περισσότερο αναγκαία από ποτέ", καταλήγει η Επιστημονική Ομάδα «Φυσιολογία & Παθοφυσιολογία του Αναπνευστικού Συστήματος-Πνευμονική Κυκλοφορία-Αποκατάσταση» της ΕΠΕ.

Πηγή: ΑΠΕ-ΜΠΕ

94 FM
#epikoinwnia
Το Δημοτικό Ραδιόφωνο Ηρακλείου Αττικής

Σε έλλειψη φυσικής δραστηριότητας οφείλονται 5 εκατ. θάνατοι κάθε χρόνο παγκοσμίως

Εύα Λευκοπούλου 06/04/2021 Επικαιρότητα Αφήστε ένα σχόλιο 6 Προβολές

Κάθε χρόνο πέντε εκατομμύρια θάνατοι παγκοσμίως οφείλονται σε έλλειψη φυσικής δραστηριότητας, αφού τα μη δραστήρια άτομα παρουσιάζουν 20-30% μεγαλύτερο κίνδυνο θανάτου από οποιοδήποτε νόσημα, αναφέρει η Ελληνική Πνευμονολογική Εταιρία (ΕΠΕ) με αφορμή την Παγκόσμια Ημέρα Φυσικής Δραστηριότητας (6 Απριλίου). Παρά το γεγονός ότι ο ΠΟΥ έχει ορίσει ελάχιστα επίπεδα φυσικής δραστηριότητας με βάση την ηλικία, τουλάχιστον 1 στους 4 ενήλικες παγκοσμίως δεν τα τηρεί.

Η φυσική δραστηριότητα αναφέρεται σε κάθε μορφή κίνησης που μπορεί να παραχθεί σε εσωτερικούς ή εξωτερικούς χώρους, κατά την ενασχόληση στο σπίτι, στην εργασία ή στον ελεύθερο χρόνο του ατόμου και διακρίνεται σε χαμηλής, μέτριας και υψηλής έντασης. Τα οφέλη της φυσικής δραστηριότητας και ιδιαίτερα όταν αυτή είναι συστηματική (π.χ. βάδιση, ποδηλασία, ενασχόληση με αθλήματα) είναι πολυάριθμα και περιλαμβάνουν τη βελτίωση της

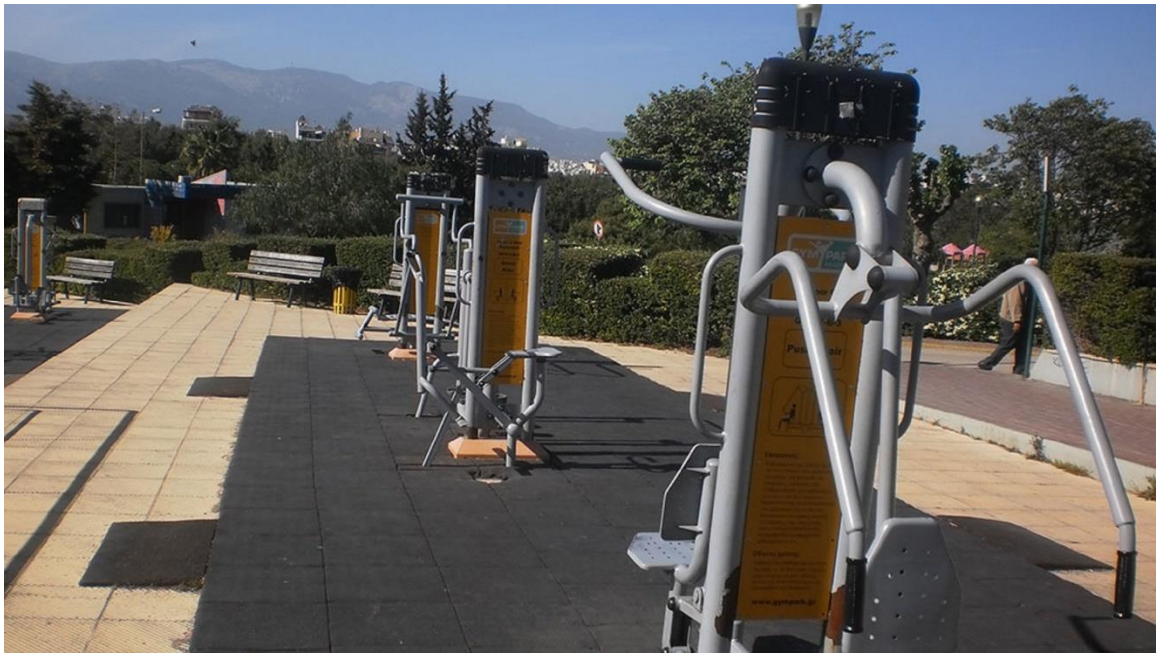
κατάστασης του καρδιοαναπνευστικού και μυοσκελετικού συστήματος, τη βελτίωση της λειτουργικής κατάστασης του ατόμου και τον έλεγχο του σωματικού βάρους.

Σύμφωνα με την ΕΠΕ, η έλλειψη φυσικής δραστηριότητας είναι ακόμα πιο έντονη μεταξύ των ασθενών με χρόνια αναπνευστικά νοσήματα, καθώς η δύσπνοια, η μυϊκή αδυναμία και η κατάθλιψη περιορίζουν συχνά τον ασθενή στο σπίτι. Το τελευταίο έτος, η πανδημία της COVID-19 και τα αναγκαία μέτρα περιορισμού (lockdown) που επιβλήθηκαν για τον έλεγχο της μετάδοσης του ιού, οδήγησαν σε ακόμα μεγαλύτερο περιορισμό της σωματικής δραστηριότητας, ιδιαίτερα μεταξύ των ευπαθών ομάδων, όπως είναι οι ασθενείς με χρόνιες πνευμονοπάθειες, με δυσμενείς βραχυπρόθεσμες και μακροπρόθεσμες επιπτώσεις στην υγεία τους, αναφέρει η ΕΠΕ. Υπογραμμίζει ότι η φυσική δραστηριότητα, ακόμα και κάτω από αυτές τις ιδιαίτερες συνθήκες είναι αναγκαία. Φυσικά, προσθέτει, όταν αυτή συνδυάζεται με θεραπευτική άσκηση, δηλαδή με εξατομικευμένη, δομημένη και επαναλαμβανόμενη σωματική δραστηριότητα, όπως αυτή που προσφέρει ομάδα εξειδικευμένων επαγγελματιών υγείας στα πλαίσια της πνευμονικής αποκατάστασης, τα αποτελέσματα είναι πολλαπλάσια, με μείωση της συμπτωματολογίας και των παροξύνσεων της νόσου, ελάττωση των ημερών ασθένειας, ενίσχυση της ικανότητας αυτοεξυπηρέτησης και τελικά βελτίωση της ποιότητας ζωής.

Όπως αναφέρει η ΕΠΕ, στις περισσότερες ευρωπαϊκές χώρες τα προγράμματα πνευμονικής αποκατάστασης έχουν ενταχθεί στο δημόσιο σύστημα υγείας και είναι αναπόσπαστο κομμάτι της θεραπευτικής αντιμετώπισης των ασθενών. “Δυστυχώς στην Ελλάδα λειτουργούν σε ορισμένα μόνο δημόσια ιδρύματα και δεν αποζημιώνονται, με αποτέλεσμα να είναι διαθέσιμα σε περιορισμένο μόνο αριθμό ασθενών. Επομένως τώρα, εξαιτίας των αρνητικών επιπτώσεων της πανδημίας, η ενίσχυση αυτών των προγραμμάτων είναι περισσότερο αναγκαία από ποτέ”, καταλήγει η Επιστημονική Ομάδα «Φυσιολογία & Παθοφυσιολογία του Αναπνευστικού Συστήματος-Πνευμονική Κυκλοφορία-Αποκατάσταση» της ΕΠΕ.

Πηγή: ΑΠΕ-ΜΠΕ

Η έλλειψη φυσικής δραστηριότητας οδηγεί σε 5 εκατ. θανάτους κάθε χρόνο



Οι αρνητικές συνέπειες της έλλειψη φυσικής δραστηριότητας, αποτυπώνονται με τον πιο τραγικό τρόπο αφού σε ετήσια βάση, πέντε εκατομμύρια θάνατοι παγκοσμίως οφείλονται σε έλλειψη φυσικής δραστηριότητας.

Τα μη δραστήρια άτομα παρουσιάζουν 20-30% μεγαλύτερο κίνδυνο θανάτου από οποιοδήποτε νόσημα, αναφέρει η **Ελληνική Πνευμονολογική Εταιρία** (ΕΠΕ) με αφορμή την **Παγκόσμια Ημέρα Φυσικής Δραστηριότητας (6 Απριλίου)**. Παρά το γεγονός ότι ο ΠΟΥ έχει ορίσει ελάχιστα επίπεδα φυσικής δραστηριότητας με βάση την ηλικία, τουλάχιστον 1 στους 4 ενήλικες παγκοσμίως δεν τα τηρεί.

Η φυσική δραστηριότητα αναφέρεται σε κάθε μορφή κίνησης που μπορεί να παραχθεί σε εσωτερικούς ή εξωτερικούς χώρους, κατά την ενασχόληση στο σπίτι, στην εργασία ή στον ελεύθερο χρόνο του ατόμου και διακρίνεται σε χαμηλής, μέτριας και υψηλής έντασης.

Τα οφέλη της φυσικής δραστηριότητας και ιδιαίτερα όταν αυτή είναι συστηματική (π.χ. βάδιση, ποδηλασία, ενασχόληση με αθλήματα) είναι πολυάριθμα και περιλαμβάνουν τη **βελτίωση της κατάστασης του καρδιοαναπνευστικού και μυοσκελετικού συστήματος, τη βελτίωση της λειτουργικής κατάστασης του ατόμου και τον έλεγχο του σωματικού βάρους.**

Σύμφωνα με την ΕΠΕ, η έλλειψη φυσικής δραστηριότητας είναι ακόμα πιο έντονη μεταξύ των ασθενών με χρόνια αναπνευστικά νοσήματα, καθώς η δύσπνοια, η μυϊκή αδυναμία και η κατάθλιψη περιορίζουν συχνά τον ασθενή στο σπίτι.

Το τελευταίο έτος, η πανδημία της COVID-19 και τα αναγκαία μέτρα περιορισμού (lockdown) που επιβλήθηκαν για τον έλεγχο της μετάδοσης του ιού, οδήγησαν σε ακόμα μεγαλύτερο περιορισμό της σωματικής δραστηριότητας, **ιδιαίτερα μεταξύ των ευπαθών ομάδων, όπως είναι οι ασθενείς με χρόνιες πνευμονοπάθειες,** με δυσμενείς βραχυπρόθεσμες και μακροπρόθεσμες επιπτώσεις στην υγεία τους, αναφέρει η ΕΠΕ. **Υπογραμμίζει ότι η φυσική δραστηριότητα, ακόμα και κάτω από αυτές τις ιδιαίτερες συνθήκες είναι αναγκαία.**

Φυσικά, προσθέτει, όταν αυτή συνδυάζεται με **θεραπευτική άσκηση**, δηλαδή με εξατομικευμένη, δομημένη και επαναλαμβανόμενη σωματική δραστηριότητα, όπως αυτή που προσφέρει ομάδα εξειδικευμένων επαγγελματιών υγείας στα πλαίσια της πνευμονικής αποκατάστασης, τα αποτελέσματα είναι πολλαπλάσια, με μείωση της συμπτωματολογίας και των παροξύνσεων της νόσου, ελάττωση των ημερών ασθένειας, ενίσχυση της ικανότητας αυτοεξυπηρέτησης και τελικά βελτίωση της ποιότητας ζωής.

Όπως αναφέρει η ΕΠΕ, στις περισσότερες ευρωπαϊκές χώρες τα προγράμματα πνευμονικής αποκατάστασης έχουν ενταχθεί στο δημόσιο σύστημα υγείας και είναι αναπόσπαστο κομμάτι της θεραπευτικής αντιμετώπισης των ασθενών. “Δυστυχώς στην Ελλάδα λειτουργούν σε ορισμένα μόνο δημόσια ιδρύματα και δεν αποζημιώνονται, με αποτέλεσμα να είναι διαθέσιμα σε περιορισμένο μόνο αριθμό ασθενών. Επομένως τώρα, εξαιτίας των αρνητικών επιπτώσεων της πανδημίας, η ενίσχυση αυτών των προγραμμάτων είναι περισσότερο αναγκαία από ποτέ”, καταλήγει η Επιστημονική Ομάδα «Φυσιολογία & Παθοφυσιολογία του Αναπνευστικού Συστήματος-Πνευμονική Κυκλοφορία-Αποκατάσταση» της ΕΠΕ.

Πηγή: ΑΠΕ-ΜΠΕ

Radio Gamma

Έρευνα: Ιδού τι προκαλεί η έλλειψη φυσικής δραστηριότητας

Κάθε χρόνο πέντε εκατομμύρια θάνατοι παγκοσμίως οφείλονται σε έλλειψη φυσικής δραστηριότητας, αφού τα μη δραστήρια άτομα παρουσιάζουν 20-30% μεγαλύτερο κίνδυνο θανάτου από οποιοδήποτε νόσημα, αναφέρει η Ελληνική Πνευμονολογική Εταιρία (ΕΠΕ) με αφορμή την Παγκόσμια Ημέρα Φυσικής Δραστηριότητας (6 Απριλίου).

Παρά το γεγονός ότι ο ΠΟΥ έχει ορίσει ελάχιστα επίπεδα φυσικής δραστηριότητας με βάση την ηλικία, τουλάχιστον 1 στους 4 ενήλικες παγκοσμίως δεν τα τηρεί.

Η φυσική δραστηριότητα αναφέρεται σε κάθε μορφή κίνησης που μπορεί να παραχθεί σε εσωτερικούς ή εξωτερικούς χώρους, κατά την ενασχόληση στο σπίτι, στην εργασία ή στον ελεύθερο χρόνο του ατόμου και διακρίνεται σε χαμηλής, μέτριας και υψηλής έντασης. Τα οφέλη της φυσικής δραστηριότητας και ιδιαίτερα όταν αυτή είναι συστηματική (π.χ. βάδιση, ποδηλασία, ενασχόληση με αθλήματα) είναι πολυάριθμα και περιλαμβάνουν τη βελτίωση της κατάστασης του καρδιοαναπνευστικού και μυοσκελετικού συστήματος, τη βελτίωση της

λειτουργικής κατάστασης του ατόμου και τον έλεγχο του σωματικού βάρους.

Σύμφωνα με την ΕΠΕ, η έλλειψη φυσικής δραστηριότητας είναι ακόμα πιο έντονη μεταξύ των ασθενών με χρόνια αναπνευστικά νοσήματα, καθώς η δύσπνοια, η μυϊκή αδυναμία και η κατάθλιψη περιορίζουν συχνά τον ασθενή στο σπίτι. Το τελευταίο έτος, η πανδημία της COVID-19 και τα αναγκαία μέτρα περιορισμού (lockdown) που επιβλήθηκαν για τον έλεγχο της μετάδοσης του ιού, οδήγησαν σε ακόμα μεγαλύτερο περιορισμό της σωματικής

δραστηριότητας, ιδιαίτερα μεταξύ των ευπαθών ομάδων, όπως είναι οι ασθενείς με χρόνιες πνευμονοπάθειες, με δυσμενείς βραχυπρόθεσμες και μακροπρόθεσμες επιπτώσεις στην υγεία τους, αναφέρει η ΕΠΕ. Υπογραμμίζει ότι η φυσική δραστηριότητα, ακόμα και κάτω από αυτές τις ιδιαίτερες συνθήκες είναι αναγκαία. Φυσικά, προσθέτει, όταν αυτή συνδυάζεται με θεραπευτική άσκηση, δηλαδή με εξατομικευμένη, δομημένη και επαναλαμβανόμενη σωματική δραστηριότητα, όπως αυτή που προσφέρει ομάδα εξειδικευμένων επαγγελματιών υγείας στα πλαίσια της πνευμονικής αποκατάστασης, τα αποτελέσματα είναι πολλαπλάσια, με μείωση της συμπτωματολογίας και των παροξύνσεων της νόσου, ελάττωση των ημερών ασθένειας, ενίσχυση της ικανότητας αυτοεξυπηρέτησης και τελικά βελτίωση της ποιότητας ζωής.

Όπως αναφέρει η ΕΠΕ, στις περισσότερες ευρωπαϊκές χώρες τα προγράμματα πνευμονικής αποκατάστασης έχουν ενταχθεί στο δημόσιο σύστημα υγείας και είναι αναπόσπαστο κομμάτι της θεραπευτικής αντιμετώπισης των ασθενών. «Δυστυχώς στην Ελλάδα λειτουργούν σε ορισμένα μόνο δημόσια ιδρύματα και δεν αποζημιώνονται, με αποτέλεσμα να είναι διαθέσιμα σε περιορισμένο μόνο αριθμό ασθενών. Επομένως τώρα, εξαιτίας των αρνητικών επιπτώσεων της πανδημίας, η ενίσχυση αυτών των προγραμμάτων είναι περισσότερο αναγκαία από ποτέ», καταλήγει η Επιστημονική Ομάδα «Φυσιολογία & Παθοφυσιολογία

του Αναπνευστικού Συστήματος-Πνευμονική Κυκλοφορία-Αποκατάσταση» της ΕΠΕ.

Πηγή: aftodioikisi.gr

limenikanea.gr

Η έλλειψη φυσικής δραστηριότητας οδηγεί σε 5 εκατ. θανάτους κάθε χρόνο

Οι αρνητικές συνέπειες της έλλειψη φυσικής δραστηριότητας, αποτυπώνονται με τον πιο τραγικό τρόπο αφού σε ετήσια βάση, πέντε εκατομμύρια θάνατοι παγκοσμίως οφείλονται σε έλλειψη φυσικής δραστηριότητας.

Τα μη δραστήρια άτομα παρουσιάζουν 20-30% μεγαλύτερο κίνδυνο θανάτου από οποιοδήποτε νόσημα, αναφέρει η **Ελληνική Πνευμονολογική Εταιρία** (ΕΠΕ) με αφορμή την **Παγκόσμια Ημέρα Φυσικής Δραστηριότητας (6 Απριλίου)**. Παρά το γεγονός ότι ο ΠΟΥ

έχει ορίσει ελάχιστα επίπεδα φυσικής δραστηριότητας με βάση την ηλικία, τουλάχιστον 1 στους 4 ενήλικες παγκοσμίως δεν τα τηρεί.

Η φυσική δραστηριότητα αναφέρεται σε κάθε μορφή κίνησης που μπορεί να παραχθεί σε εσωτερικούς ή εξωτερικούς χώρους, κατά την ενασχόληση στο σπίτι, στην εργασία ή στον ελεύθερο χρόνο του ατόμου και διακρίνεται σε χαμηλής, μέτριας και υψηλής έντασης.

Τα οφέλη της φυσικής δραστηριότητας και ιδιαίτερα όταν αυτή είναι συστηματική (π.χ. βάδιση, ποδηλασία, ενασχόληση με αθλήματα) είναι πολυάριθμα και περιλαμβάνουν τη **βελτίωση της κατάστασης του καρδιοαναπνευστικού και μυοσκελετικού συστήματος, τη βελτίωση της λειτουργικής κατάστασης του ατόμου και τον έλεγχο του σωματικού βάρους.**

Σύμφωνα με την ΕΠΕ, η έλλειψη φυσικής δραστηριότητας είναι ακόμα πιο έντονη μεταξύ των ασθενών με χρόνια αναπνευστικά νοσήματα, καθώς η δύσπνοια, η μυϊκή αδυναμία και η κατάθλιψη περιορίζουν συχνά τον ασθενή στο σπίτι.

Το τελευταίο έτος, η πανδημία της COVID-19 και τα αναγκαία μέτρα περιορισμού (lockdown) που επιβλήθηκαν για τον έλεγχο της μετάδοσης του ιού, οδήγησαν σε ακόμα μεγαλύτερο περιορισμό της σωματικής δραστηριότητας, **ιδιαίτερα μεταξύ των ευπαθών ομάδων, όπως είναι οι ασθενείς με χρόνιες πνευμονοπάθειες,** με δυσμενείς βραχυπρόθεσμες και μακροπρόθεσμες επιπτώσεις στην υγεία τους, αναφέρει η ΕΠΕ. **Υπογραμμίζει ότι η φυσική δραστηριότητα, ακόμα και κάτω από αυτές τις ιδιαίτερες συνθήκες είναι αναγκαία.**

Φυσικά, προσθέτει, όταν αυτή συνδυάζεται με **θεραπευτική άσκηση**, δηλαδή με εξατομικευμένη, δομημένη και επαναλαμβανόμενη σωματική δραστηριότητα, όπως αυτή που προσφέρει ομάδα εξειδικευμένων επαγγελματιών υγείας στα πλαίσια της πνευμονικής αποκατάστασης, τα

αποτελέσματα είναι πολλαπλάσια, με μείωση της συμπτωματολογίας και των παροξύνσεων της νόσου, ελάττωση των ημερών ασθένειας, ενίσχυση της ικανότητας αυτοεξυπηρέτησης και τελικά βελτίωση της ποιότητας ζωής.

Όπως αναφέρει η ΕΠΕ, στις περισσότερες ευρωπαϊκές χώρες τα προγράμματα πνευμονικής αποκατάστασης έχουν ενταχθεί στο δημόσιο σύστημα υγείας και είναι αναπόσπαστο κομμάτι της θεραπευτικής αντιμετώπισης των ασθενών. “Δυστυχώς στην Ελλάδα λειτουργούν σε ορισμένα μόνο δημόσια ιδρύματα και δεν αποζημιώνονται, με αποτέλεσμα να είναι διαθέσιμα σε περιορισμένο μόνο αριθμό ασθενών. Επομένως τώρα, εξαιτίας των αρνητικών επιπτώσεων της πανδημίας, η ενίσχυση αυτών των προγραμμάτων είναι περισσότερο αναγκαία από ποτέ”, καταλήγει η Επιστημονική Ομάδα «Φυσιολογία & Παθοφυσιολογία του Αναπνευστικού Συστήματος-Πνευμονική Κυκλοφορία-Αποκατάσταση» της ΕΠΕ.

Πηγή: ΑΠΕ-ΜΠΕ

FINANCIAL PRESS

Υγεία: 5 εκατ. θάνατοι κάθε χρόνο λόγω έλλειψης φυσικής δραστηριότητας

05 Απρ 2021 - 22:14

Η άσκηση σώζει ζωές

Κάθε χρόνο πέντε εκατομμύρια θάνατοι παγκοσμίως οφείλονται σε έλλειψη φυσικής δραστηριότητας, αφού τα μη δραστήρια άτομα παρουσιάζουν 20-30% μεγαλύτερο κίνδυνο θανάτου από οποιοδήποτε νόσημα, αναφέρει η Ελληνική Πνευμονολογική Εταιρία (ΕΠΕ) με αφορμή την Παγκόσμια Ημέρα Φυσικής Δραστηριότητας (6 Απριλίου). Παρά το γεγονός ότι ο ΠΟΥ έχει ορίσει ελάχιστα επίπεδα φυσικής δραστηριότητας με βάση την ηλικία, τουλάχιστον 1 στους 4 ενήλικες παγκοσμίως δεν τα τηρεί.

Η φυσική δραστηριότητα αναφέρεται σε κάθε μορφή κίνησης που μπορεί να παραχθεί σε εσωτερικούς ή εξωτερικούς χώρους, κατά την ενασχόληση

στο σπίτι, στην εργασία ή στον ελεύθερο χρόνο του ατόμου και διακρίνεται σε χαμηλής, μέτριας και υψηλής έντασης. Τα οφέλη της φυσικής δραστηριότητας και ιδιαίτερα όταν αυτή είναι συστηματική (π.χ. βάδιση, ποδηλασία, ενασχόληση με αθλήματα) είναι πολυάριθμα και περιλαμβάνουν τη βελτίωση της κατάστασης του καρδιοαναπνευστικού και μυοσκελετικού συστήματος, τη βελτίωση της λειτουργικής κατάστασης του ατόμου και τον έλεγχο του σωματικού βάρους.

Σύμφωνα με την ΕΠΕ, η έλλειψη φυσικής δραστηριότητας είναι ακόμα πιο έντονη μεταξύ των ασθενών με χρόνια αναπνευστικά νοσήματα, καθώς η δύσπνοια, η μυϊκή αδυναμία και η κατάθλιψη περιορίζουν συχνά τον ασθενή στο σπίτι. Το τελευταίο έτος, η πανδημία της COVID-19 και τα αναγκαία μέτρα περιορισμού (lockdown) που επιβλήθηκαν για τον έλεγχο της μετάδοσης του ιού, οδήγησαν σε ακόμα μεγαλύτερο περιορισμό της σωματικής δραστηριότητας, ιδιαίτερα μεταξύ των ευπαθών ομάδων, όπως είναι οι ασθενείς με χρόνιες πνευμονοπάθειες, με δυσμενείς βραχυπρόθεσμες και μακροπρόθεσμες επιπτώσεις στην υγεία τους, αναφέρει η ΕΠΕ. Υπογραμμίζει ότι η φυσική δραστηριότητα, ακόμα και κάτω από αυτές τις ιδιαίτερες συνθήκες είναι αναγκαία. Φυσικά, προσθέτει, όταν αυτή συνδυάζεται με θεραπευτική άσκηση, δηλαδή με εξατομικευμένη, δομημένη και επαναλαμβανόμενη σωματική δραστηριότητα, όπως αυτή που προσφέρει ομάδα εξειδικευμένων επαγγελματιών υγείας στα πλαίσια της πνευμονικής αποκατάστασης, τα αποτελέσματα είναι πολλαπλάσια, με μείωση της συμπτωματολογίας και των παροξύνσεων της νόσου, ελάττωση των ημερών ασθένειας, ενίσχυση της ικανότητας αυτοεξυπηρέτησης και τελικά βελτίωση της ποιότητας ζωής.

Όπως αναφέρει η ΕΠΕ, στις περισσότερες ευρωπαϊκές χώρες τα προγράμματα πνευμονικής αποκατάστασης έχουν ενταχθεί στο δημόσιο σύστημα υγείας και είναι αναπόσπαστο κομμάτι της θεραπευτικής αντιμετώπισης των ασθενών. "Δυστυχώς στην Ελλάδα λειτουργούν σε ορισμένα μόνο δημόσια ιδρύματα και δεν αποζημιώνονται, με αποτέλεσμα να είναι διαθέσιμα σε περιορισμένο μόνο αριθμό ασθενών. Επομένως τώρα, εξαιτίας των αρνητικών επιπτώσεων της πανδημίας, η ενίσχυση αυτών των προγραμμάτων είναι περισσότερο αναγκαία από ποτέ", καταλήγει η Επιστημονική Ομάδα «Φυσιολογία & Παθοφυσιολογία του Αναπνευστικού Συστήματος-Πνευμονική Κυκλοφορία-Αποκατάσταση» της ΕΠΕ.

1 στους 4 ενήλικες δεν τηρεί τις συστάσεις για φυσική δραστηριότητα – Έρευνα

Υπολογίζεται ότι κάθε χρόνο, 5 εκατομμύρια θάνατοι παγκοσμίως οφείλονται σε έλλειψη **φυσικής δραστηριότητας**. Το φανταζόσουν ποτέ αυτό;

Κι αυτό γιατί τα μη δραστήρια άτομα παρουσιάζουν 20-30% μεγαλύτερο κίνδυνο θανάτου από οποιοδήποτε νόσημα.

Παρά το γεγονός ότι ο ΠΟΥ έχει ορίσει ελάχιστα επίπεδα φυσικής δραστηριότητας με βάση την ηλικία, τουλάχιστον 1 στους 4 ενήλικες παγκοσμίως δεν τα τηρεί. Με αφορμή τη σημερινή Παγκόσμια Μέρα Φυσικής Δραστηριότητας ας μάθουμε περισσότερα.

Διαβάστε περισσότερα στο Bestofyou.gr

Στην έλλειψη φυσικής δραστηριότητας οφείλονται 5 εκατ. θάνατοι παγκοσμίως κάθε χρόνο

2 ημέρες ago filoitexnisfilosofias

Πολυάριθμα τα οφέλη της συστηματικής φυσικής δραστηριότητας

Πέντε εκατομμύρια θάνατοι παγκοσμίως κάθε χρόνο οφείλονται σε έλλειψη φυσικής δραστηριότητας, καθώς τα μη δραστήρια άτομα παρουσιάζουν 20-30% μεγαλύτερο κίνδυνο θανάτου από οποιοδήποτε νόσημα.

Αυτό επισημαίνει η Ελληνική Πνευμονολογική Εταιρεία με αφορμή την αυριανή Παγκόσμια Ημέρα Φυσικής Δραστηριότητας (6/4). Τουλάχιστον 1 στους 4 ενήλικες δεν τηρεί τα ελάχιστα επίπεδα φυσικής δραστηριότητας με βάση την ηλικία που έχει ορίσει ο Παγκόσμιος Οργανισμός Υγείας.

Ως φυσική δραστηριότητα λογίζεται κάθε μορφή κίνησης που μπορεί να γίνει σε εσωτερικούς ή εξωτερικούς χώρους κατά την ενασχόληση στο σπίτι, στην εργασία ή στον ελεύθερο χρόνο του ατόμου και διακρίνεται σε χαμηλής, μέτριας και υψηλής έντασης.

Τα οφέλη της φυσικής δραστηριότητας και ιδιαίτερα όταν αυτή είναι συστηματική (π.χ. βάδισμα, ποδηλασία, ενασχόληση με αθλήματα) είναι πολυάριθμα και περιλαμβάνουν τη βελτίωση της κατάστασης του καρδιοαναπνευστικού και μυοσκελετικού συστήματος, τη βελτίωση της λειτουργικής κατάστασης του ατόμου και τον έλεγχο του σωματικού βάρους.

Η έλλειψη φυσικής δραστηριότητας είναι ακόμη πιο έντονη μεταξύ των ασθενών με χρόνια αναπνευστικά νοσήματα, καθώς η δύσπνοια, η μυϊκή αδυναμία και η κατάθλιψη περιορίζουν συχνά τον ασθενή στο σπίτι, επισημαίνει η ΕΠΕ.

Τον τελευταίο χρόνο η πανδημία και τα αναγκαία lockdown οδήγησαν σε ακόμα μεγαλύτερο περιορισμό της σωματικής δραστηριότητας, ιδιαίτερα μεταξύ των ευπαθών ομάδων, όπως είναι οι ασθενείς με χρόνιες πνευμονοπάθειες, με δυσμενείς βραχυπρόθεσμες και μακροπρόθεσμες επιπτώσεις στην υγεία τους, τονίζει η ΕΠΕ, υπογραμμίζοντας ότι είναι αναγκαία η φυσική δραστηριότητα, ακόμη και κάτω από αυτές τις ιδιαίτερες συνθήκες.

Φυσικά, προσθέτει, όταν αυτή συνδυάζεται με θεραπευτική άσκηση, δηλαδή με εξατομικευμένη, δομημένη και επαναλαμβανόμενη σωματική δραστηριότητα, όπως αυτή που προσφέρει ομάδα εξειδικευμένων επαγγελματιών υγείας στα πλαίσια της πνευμονικής αποκατάστασης, τα αποτελέσματα είναι πολλαπλάσια, με μείωση της συμπτωματολογίας και των παροξύνσεων της νόσου, ελάττωση των ημερών ασθένειας, ενίσχυση της ικανότητας αυτοεξυπηρέτησης και τελικά βελτίωση της ποιότητας ζωής.

Στις περισσότερες ευρωπαϊκές χώρες τα προγράμματα πνευμονικής αποκατάστασης έχουν ενταχθεί στο δημόσιο σύστημα υγείας και είναι αναπόσπαστο κομμάτι της θεραπευτικής αντιμετώπισης των ασθενών, σημειώνει η ΕΠΕ.

«Δυστυχώς στην Ελλάδα λειτουργούν σε ορισμένα μόνο δημόσια ιδρύματα και δεν αποζημιώνονται, με αποτέλεσμα να είναι διαθέσιμα σε περιορισμένο μόνο αριθμό ασθενών. Επομένως τώρα, εξαιτίας των αρνητικών επιπτώσεων της πανδημίας, η ενίσχυση αυτών των προγραμμάτων είναι περισσότερο αναγκαία από ποτέ», καταλήγει.

Με πληροφορίες από ΑΠΕ/lifo

msn ευ ζην
powered by Microsoft News

Σε έλλειψη φυσικής δραστηριότητας οφείλονται 5 εκατ. θάνατοι κάθε χρόνο παγκοσμίως

© Παρέχεται από: sofokleousin.gr

Κάθε χρόνο πέντε εκατομμύρια θάνατοι παγκοσμίως οφείλονται σε έλλειψη φυσικής δραστηριότητας, αφού τα μη δραστήρια άτομα παρουσιάζουν 20-30% μεγαλύτερο κίνδυνο θανάτου από οποιοδήποτε νόσημα, αναφέρει η Ελληνική Πνευμονολογική Εταιρία (ΕΠΕ) με αφορμή την Παγκόσμια Ημέρα Φυσικής Δραστηριότητας (6 Απριλίου). Παρά το γεγονός ότι ο ΠΟΥ έχει ορίσει ελάχιστα επίπεδα φυσικής δραστηριότητας με βάση την ηλικία, τουλάχιστον 1 στους 4 ενήλικες παγκοσμίως δεν τα τηρεί.

Η φυσική δραστηριότητα αναφέρεται σε κάθε μορφή κίνησης που μπορεί να παραχθεί σε εσωτερικούς ή εξωτερικούς χώρους, κατά την ενασχόληση στο σπίτι, στην εργασία ή στον ελεύθερο χρόνο του ατόμου και διακρίνεται σε χαμηλής, μέτριας και υψηλής έντασης. Τα οφέλη της φυσικής δραστηριότητας και ιδιαίτερα όταν αυτή είναι συστηματική (π.χ. βάδιση, ποδηλασία, ενασχόληση με αθλήματα) είναι πολυάριθμα και περιλαμβάνουν τη βελτίωση της κατάστασης του καρδιοαναπνευστικού και μυοσκελετικού συστήματος, τη βελτίωση της λειτουργικής κατάστασης του ατόμου και τον έλεγχο του σωματικού βάρους.

Σύμφωνα με την ΕΠΕ, η έλλειψη φυσικής δραστηριότητας είναι ακόμα πιο έντονη μεταξύ των ασθενών με χρόνια αναπνευστικά νοσήματα, καθώς η δύσπνοια, η μυϊκή αδυναμία και η κατάθλιψη περιορίζουν συχνά τον ασθενή στο σπίτι. Το τελευταίο έτος, η πανδημία της COVID-19 και τα αναγκαία μέτρα περιορισμού (lockdown) που επιβλήθηκαν για τον έλεγχο της μετάδοσης του ιού, οδήγησαν σε

ακόμα μεγαλύτερο περιορισμό της σωματικής δραστηριότητας, ιδιαίτερα μεταξύ των ευπαθών ομάδων, όπως είναι οι ασθενείς με χρόνιες πνευμονοπάθειες, με δυσμενείς βραχυπρόθεσμες και μακροπρόθεσμες επιπτώσεις στην υγεία τους, αναφέρει η ΕΠΕ. Υπογραμμίζει ότι η φυσική δραστηριότητα, ακόμα και κάτω από αυτές τις ιδιαίτερες συνθήκες είναι αναγκαία. Φυσικά, προσθέτει, όταν αυτή συνδυάζεται με θεραπευτική άσκηση, δηλαδή με εξατομικευμένη, δομημένη και επαναλαμβανόμενη σωματική δραστηριότητα, όπως αυτή που προσφέρει ομάδα εξειδικευμένων επαγγελματιών υγείας στα πλαίσια της πνευμονικής αποκατάστασης, τα αποτελέσματα είναι πολλαπλάσια, με μείωση της συμπτωματολογίας και των παροξύνσεων της νόσου, ελάττωση των ημερών ασθένειας, ενίσχυση της ικανότητας αυτοεξυπηρέτησης και τελικά βελτίωση της ποιότητας ζωής.

Όπως αναφέρει η ΕΠΕ, στις περισσότερες ευρωπαϊκές χώρες τα προγράμματα πνευμονικής αποκατάστασης έχουν ενταχθεί στο δημόσιο σύστημα υγείας και είναι αναπόσπαστο κομμάτι της θεραπευτικής αντιμετώπισης των ασθενών. "Δυστυχώς στην Ελλάδα λειτουργούν σε ορισμένα μόνο δημόσια ιδρύματα και δεν αποζημιώνονται, με αποτέλεσμα να είναι διαθέσιμα σε περιορισμένο μόνο αριθμό ασθενών. Επομένως τώρα, εξαιτίας των αρνητικών επιπτώσεων της πανδημίας, η ενίσχυση αυτών των προγραμμάτων είναι περισσότερο αναγκαία από ποτέ", καταλήγει η Επιστημονική Ομάδα «Φυσιολογία & Παθοφυσιολογία του Αναπνευστικού Συστήματος-Πνευμονική Κυκλοφορία-Αποκατάσταση» της ΕΠΕ.

evrytanika.gr

Ασύλληπτο – Πέντε εκατομμύρια νεκροί κάθε χρόνο στον κόσμο από έλλειψη φυσικής δραστηριότητας

06/04/2021 ΕΠΙΚΑΙΡΟΤΗΤΑ

0
Like
Share

Κάθε χρόνο πέντε εκατομμύρια θάνατοι παγκοσμίως οφείλονται σε έλλειψη φυσικής δραστηριότητας, αφού τα μη δραστήρια άτομα παρουσιάζουν 20-30% μεγαλύτερο κίνδυνο θανάτου από οποιοδήποτε νόσημα.

Αυτό αναφέρει η Ελληνική Πνευμονολογική Εταιρία (ΕΠΕ) με αφορμή την Παγκόσμια Ημέρα Φυσικής Δραστηριότητας (6 Απριλίου).

> Παρά το γεγονός ότι ο ΠΟΥ έχει ορίσει ελάχιστα επίπεδα φυσικής δραστηριότητας με βάση την ηλικία, τουλάχιστον 1 στους 4 ενήλικες παγκοσμίως δεν τα τηρεί

Η φυσική δραστηριότητα αναφέρεται σε κάθε μορφή κίνησης που μπορεί να παραχθεί σε εσωτερικούς ή εξωτερικούς χώρους, κατά την ενασχόληση στο σπίτι, στην εργασία ή στον ελεύθερο χρόνο του ατόμου και διακρίνεται σε χαμηλής, μέτριας και υψηλής έντασης. Τα οφέλη της φυσικής δραστηριότητας και ιδιαίτερα όταν αυτή είναι συστηματική (π.χ. βάδιση, ποδηλασία, ενασχόληση με αθλήματα) είναι πολυάριθμα και περιλαμβάνουν τη βελτίωση της κατάστασης του καρδιοαναπνευστικού και μυοσκελετικού συστήματος, τη βελτίωση της λειτουργικής κατάστασης του ατόμου και τον έλεγχο του σωματικού βάρους.

Η φυσική δραστηριότητα και οι μεγάλοι κίνδυνοι

Σύμφωνα με την ΕΠΕ, η έλλειψη φυσικής δραστηριότητας είναι ακόμα πιο έντονη μεταξύ των ασθενών με χρόνια αναπνευστικά νοσήματα, καθώς η δύσπνοια, η μυϊκή αδυναμία και η κατάθλιψη περιορίζουν συχνά τον ασθενή στο σπίτι. Το τελευταίο έτος, η πανδημία της COVID-19 και τα αναγκαία μέτρα περιορισμού (lockdown) που επιβλήθηκαν για τον έλεγχο της μετάδοσης του ιού, οδήγησαν σε ακόμα μεγαλύτερο περιορισμό της σωματικής δραστηριότητας, ιδιαίτερα μεταξύ των ευπαθών ομάδων, όπως είναι οι ασθενείς με χρόνιες πνευμονοπάθειες, με δυσμενείς βραχυπρόθεσμες και μακροπρόθεσμες επιπτώσεις στην υγεία τους, αναφέρει η ΕΠΕ.

Υπογραμμίζει ότι η φυσική δραστηριότητα, ακόμα και κάτω από αυτές τις ιδιαίτερες συνθήκες είναι αναγκαία. Φυσικά, προσθέτει, όταν αυτή συνδυάζεται με θεραπευτική άσκηση, δηλαδή με εξατομικευμένη, δομημένη και επαναλαμβανόμενη σωματική δραστηριότητα, όπως αυτή που προσφέρει ομάδα εξειδικευμένων επαγγελματιών υγείας στα πλαίσια της πνευμονικής αποκατάστασης, τα αποτελέσματα είναι πολλαπλάσια, με μείωση της συμπτωματολογίας και των παροξύνσεων της νόσου, ελάττωση των ημερών ασθένειας, ενίσχυση της ικανότητας αυτοεξυπηρέτησης και τελικά βελτίωση της ποιότητας ζωής.

Οπως αναφέρει η ΕΠΕ, στις περισσότερες ευρωπαϊκές χώρες τα προγράμματα πνευμονικής αποκατάστασης έχουν ενταχθεί στο δημόσιο σύστημα υγείας και είναι αναπόσπαστο κομμάτι της θεραπευτικής αντιμετώπισης των ασθενών. “Δυστυχώς στην Ελλάδα λειτουργούν σε ορισμένα μόνο δημόσια ιδρύματα και δεν αποζημιώνονται, με αποτέλεσμα να είναι διαθέσιμα σε περιορισμένο μόνο αριθμό ασθενών. Επομένως τώρα, εξαιτίας των αρνητικών επιπτώσεων της πανδημίας, η ενίσχυση αυτών των προγραμμάτων είναι περισσότερο αναγκαία από ποτέ”, καταλήγει η Επιστημονική Ομάδα «Φυσιολογία & Παθοφυσιολογία του Αναπνευστικού Συστήματος-Πνευμονική Κυκλοφορία-Αποκατάσταση» της ΕΠΕ.

Πηγή: ΑΠΕ – ΜΠΕ.

E-Today.GR
Άμεση Ενημέρωση

Πέντε Εκατομμύρια Θάνατοι Το Χρόνο Λόγω Έλλειψης Άσκησης

On 5 Απριλίου, 2021 by e-today

Πέντε εκατομμύρια θάνατοι το χρόνο λόγω έλλειψης άσκησης

Πρώτη καταχώρηση: Δευτέρα, 5 Απριλίου 2021, 21:40

Κάθε χρόνο πέντε εκατομμύρια θάνατοι παγκοσμίως οφείλονται σε έλλειψη φυσικής δραστηριότητας, αφού τα μη δραστήρια άτομα παρουσιάζουν 20-30% μεγαλύτερο κίνδυνο θανάτου από οποιοδήποτε νόσημα, αναφέρει η Ελληνική Πνευμονολογική Εταιρία (ΕΠΕ) με αφορμή την Παγκόσμια Ημέρα Φυσικής Δραστηριότητας (6 Απριλίου). Παρά το γεγονός ότι ο ΠΟΥ έχει ορίσει ελάχιστα επίπεδα φυσικής δραστηριότητας με βάση την ηλικία, τουλάχιστον 1 στους 4 ενήλικες παγκοσμίως δεν τα τηρεί.

Η φυσική δραστηριότητα αναφέρεται σε κάθε μορφή κίνησης που μπορεί να παραχθεί σε εσωτερικούς ή εξωτερικούς χώρους, κατά την ενασχόληση στο σπίτι, στην εργασία ή στον ελεύθερο χρόνο του ατόμου και διακρίνεται σε

χαμηλής, μέτριας και υψηλής έντασης. Τα οφέλη της φυσικής δραστηριότητας και ιδιαίτερα όταν αυτή είναι συστηματική (π.χ. βάδιση, ποδηλασία, ενασχόληση με αθλήματα) είναι πολυάριθμα και περιλαμβάνουν τη βελτίωση της κατάστασης του καρδιοαναπνευστικού και μυοσκελετικού συστήματος, τη βελτίωση της λειτουργικής κατάστασης του ατόμου και τον έλεγχο του σωματικού βάρους.

Σύμφωνα με την ΕΠΕ, η έλλειψη φυσικής δραστηριότητας είναι ακόμα πιο έντονη μεταξύ των ασθενών με χρόνια αναπνευστικά νοσήματα, καθώς η δύσπνοια, η μυϊκή αδυναμία και η κατάθλιψη περιορίζουν συχνά τον ασθενή στο σπίτι. Το τελευταίο έτος, η πανδημία της COVID-19 και τα αναγκαία μέτρα περιορισμού (lockdown) που επιβλήθηκαν για τον έλεγχο της μετάδοσης του ιού, οδήγησαν σε ακόμα μεγαλύτερο περιορισμό της σωματικής δραστηριότητας, ιδιαίτερα μεταξύ των ευπαθών ομάδων, όπως είναι οι ασθενείς με χρόνιες πνευμονοπάθειες, με δυσμενείς βραχυπρόθεσμες και μακροπρόθεσμες επιπτώσεις στην υγεία τους, αναφέρει η ΕΠΕ. Υπογραμμίζει ότι η φυσική δραστηριότητα, ακόμα και κάτω από αυτές τις ιδιαίτερες συνθήκες είναι αναγκαία. Φυσικά, προσθέτει, όταν αυτή συνδυάζεται με θεραπευτική άσκηση, δηλαδή με εξατομικευμένη, δομημένη και επαναλαμβανόμενη σωματική δραστηριότητα, όπως αυτή που προσφέρει ομάδα εξειδικευμένων επαγγελματιών υγείας στα πλαίσια της πνευμονικής αποκατάστασης, τα αποτελέσματα είναι πολλαπλάσια, με μείωση της συμπτωματολογίας και των παροξύνσεων της νόσου, ελάττωση των ημερών ασθένειας, ενίσχυση της ικανότητας αυτοεξυπηρέτησης και τελικά βελτίωση της ποιότητας ζωής.

Όπως αναφέρει η ΕΠΕ, στις περισσότερες ευρωπαϊκές χώρες τα προγράμματα πνευμονικής αποκατάστασης έχουν ενταχθεί στο δημόσιο σύστημα υγείας και είναι αναπόσπαστο κομμάτι της θεραπευτικής αντιμετώπισης των ασθενών. “Δυστυχώς στην Ελλάδα λειτουργούν σε ορισμένα μόνο δημόσια ιδρύματα και δεν αποζημιώνονται, με αποτέλεσμα να είναι διαθέσιμα σε περιορισμένο μόνο αριθμό ασθενών. Επομένως τώρα, εξαιτίας των αρνητικών επιπτώσεων της πανδημίας, η ενίσχυση αυτών των προγραμμάτων είναι περισσότερο αναγκαία από ποτέ”, καταλήγει η Επιστημονική Ομάδα «Φυσιολογία & Παθοφυσιολογία του Αναπνευστικού Συστήματος-Πνευμονική Κυκλοφορία-Αποκατάσταση» της ΕΠΕ.

MULTI-NEWS.GR
M-news:
ΠΟΛΥΣΥΛΛΕΚΤΙΚΟ ΜΕΣΟ ΕΝΗΜΕΡΩΣΗΣ

[News]: Στο «καθισιό» οφείλονται εκατομμύρια θάνατοι παγκοσμίως κάθε χρόνο

Τουλάχιστον 1 στους 4 ενήλικες δεν ακολουθεί ούτε τα ελάχιστα επίπεδα φυσικής δραστηριότητας

Κάθε χρόνο πέντε εκατομμύρια θάνατοι παγκοσμίως οφείλονται σε έλλειψη φυσικής δραστηριότητας, αφού τα μη δραστήρια άτομα παρουσιάζουν 20%-30% μεγαλύτερο κίνδυνο θανάτου από οποιοδήποτε νόσημα, αναφέρει η Ελληνική Πνευμονολογική Εταιρία (ΕΠΕ) με αφορμή την Παγκόσμια Ημέρα Φυσικής Δραστηριότητας (6 Απριλίου).

Παρά το γεγονός ότι ο ΠΟΥ έχει ορίσει ελάχιστα επίπεδα φυσικής δραστηριότητας με βάση την ηλικία, τουλάχιστον 1 στους 4 ενήλικες παγκοσμίως δεν τα τηρεί. Η φυσική δραστηριότητα αναφέρεται σε κάθε μορφή κίνησης που μπορεί να παραχθεί σε εσωτερικούς ή εξωτερικούς χώρους, κατά την ενασχόληση στο σπίτι, στην εργασία ή στον ελεύθερο χρόνο του ατόμου και διακρίνεται σε χαμηλής, μέτριας και υψηλής έντασης.

Τα οφέλη της φυσικής δραστηριότητας και ιδιαίτερα όταν αυτή είναι συστηματική (π.χ. βάδιση, ποδηλασία, ενασχόληση με αθλήματα) είναι πολυάριθμα και περιλαμβάνουν τη βελτίωση της κατάστασης του καρδιοαναπνευστικού και μυοσκελετικού συστήματος, τη βελτίωση της λειτουργικής κατάστασης του ατόμου και τον έλεγχο του σωματικού βάρους.

Σύμφωνα με την ΕΠΕ, η έλλειψη φυσικής δραστηριότητας είναι ακόμα πιο έντονη μεταξύ των ασθενών με χρόνια αναπνευστικά νοσήματα, καθώς η δύσπνοια, η μυϊκή αδυναμία και η κατάθλιψη περιορίζουν συχνά τον ασθενή στο σπίτι. Το τελευταίο έτος, η πανδημία της COVID-19 και τα αναγκαία μέτρα περιορισμού (lockdown) που επιβλήθηκαν για τον έλεγχο της μετάδοσης του ιού,

οδήγησαν σε ακόμα μεγαλύτερο περιορισμό της σωματικής δραστηριότητας, ιδιαίτερα μεταξύ των ευπαθών ομάδων, όπως είναι οι ασθενείς με χρόνιες πνευμονοπάθειες, με δυσμενείς βραχυπρόθεσμες και μακροπρόθεσμες επιπτώσεις στην υγεία τους, αναφέρει η ΕΠΕ.
Υπογραμμίζει ότι η φυσική δραστηριότητα, ακόμα και κάτω από αυτές τις ιδιαίτερες συνθήκες είναι αναγκαία. Φυσικά, προσθέτει, όταν αυτή συνδυάζεται με θεραπευτική άσκηση, δηλαδή με εξατομικευμένη, δομημένη και επαναλαμβανόμενη σωματική δραστηριότητα, όπως αυτή που προσφέρει ομάδα εξειδικευμένων επαγγελματιών υγείας στα πλαίσια της πνευμονικής αποκατάστασης, τα αποτελέσματα είναι πολλαπλάσια, με μείωση της συμπτωματολογίας και των παροξύνσεων της νόσου, ελάττωση των ημερών ασθένειας, ενίσχυση της ικανότητας αυτοεξυπηρέτησης και τελικά βελτίωση της ποιότητας ζωής.

Παγκόσμια Ημέρα Φυσικής Δραστηριότητας: Ο κίνδυνος θανάτου για όσους δεν ασκούνται

Κάθε χρόνο πέντε εκατομμύρια θάνατοι παγκοσμίως οφείλονται σε έλλειψη φυσικής δραστηριότητας, αφού τα μη δραστήρια άτομα παρουσιάζουν 20-30% μεγαλύτερο κίνδυνο θανάτου από οποιοδήποτε νόσημα.Αυτό αναφέρει η Ελληνική Πνευμονολογική Εταιρία (ΕΠΕ) με αφορμή την Παγκόσμια Ημέρα Φυσικής Δραστηριότητας (6 Απριλίου). Παρά το γεγονός ότι ο ΠΟΥ έχει ορίσει ελάχιστα επίπεδα φυσικής δραστηριότητας με βάση την ηλικία, τουλάχιστον 1 στους 4 ενήλικες παγκοσμίως δεν τα τηρεί. Η φυσική δραστηριότητα αναφέρεται σε κάθε μορφή κίνησης που μπορεί να παραχθεί σε εσωτερικούς ή εξωτερικούς χώρους, κατά την ενασχόληση στο σπίτι, στην εργασία ή στον ελεύθερο χρόνο του ατόμου και διακρίνεται σε χαμηλής, μέτριας και υψηλής έντασης. Τα οφέλη της φυσικής δραστηριότητας και ιδιαίτερα όταν αυτή είναι συστηματική (π.χ. βάδιση, ποδηλασία, ενασχόληση με αθλήματα) είναι πολυάριθμα και περιλαμβάνουν τη βελτίωση της κατάστασης του καρδιοαναπνευστικού και μυοσκελετικού...

Freegossip.gr

ΜΟΙΡΑΣΤΕΙΤΕ ΤΟ

ΕΠΕ: Πέντε εκατ. θάνατοι κάθε χρόνο παγκοσμίως οφείλονται σε έλλειψη σωματικής δραστηριότητας

Κάθε χρόνο πέντε εκατομμύρια θάνατοι παγκοσμίως οφείλονται σε έλλειψη φυσικής δραστηριότητας, αφού τα μη δραστήρια άτομα παρουσιάζουν 20-30% μεγαλύτερο κίνδυνο θανάτου από οποιοδήποτε νόσημα, αναφέρει η Ελληνική Πνευμονολογική Εταιρία (ΕΠΕ) με αφορμή την Παγκόσμια Ημέρα Φυσικής Δραστηριότητας (6 Απριλίου). Photo Credits: Arek Adeoye από Unsplash Η φυσική...

Fosonline.gr · Πριν από 2 μέρες ·

Fosonline.gr

5 εκατομμύρια θάνατοι κάθε χρόνο παγκοσμίως οφείλονται σε έλλειψη άσκησης

Το 2002 ο Παγκόσμιος Οργανισμός Υγείας (ΠΟΥ) όρισε την 6η Απριλίου ως παγκόσμια ημέρα φυσικής δραστηριότητας. Υπολογίζεται ότι κάθε χρόνο, 5 εκατομμύρια θάνατοι παγκοσμίως οφείλονται σε έλλειψη φυσικής δραστηριότητας, αφού τα μη δραστήρια άτομα παρουσιάζουν 20-30% μεγαλύτερο κίνδυνο θανάτου από οποιοδήποτε νόσημα. Η φυσική δραστηριότητα αναφέρεται σε κάθε μορφή...

Iatronet.gr · Πριν από 2 μέρες ·

Iatronet.gr

5 εκατομμύρια θάνατοι κάθε χρόνο παγκοσμίως οφείλονται σε έλλειψη φυσικής δραστηριότητας

Πέμπτη, 8 Απριλίου 2021, 07:53 economico.gr

Το 2002 ο Παγκόσμιος Οργανισμός Υγείας (ΠΟΥ) όρισε την 6η Απριλίου ως παγκόσμια ημέρα φυσικής δραστηριότητας... Περισσότερα »

Παγκόσμιος Οργανισμός Υγείας | Παγκόσμια Ημέρα Υγείας

Παγκόσμια Ημέρα Φυσικής Δραστηριότητας: Ο κίνδυνος θανάτου για όσους δεν ασκούνται

Τρίτη, 6 Απριλίου 2021, 14:23 madata.gr

Κάθε χρόνο πέντε εκατομμύρια θάνατοι παγκοσμίως οφείλονται σε έλλειψη φυσικής δραστηριότητας, αφού τα μη δραστήρια άτομα παρουσιάζουν 20-30% μεγαλύτερο κίνδυνο θανάτου από οποιοδήποτε νόσημα... Περισσότερα »

Πέντε εκατομμύρια άνθρωποι πεθαίνουν κάθε χρόνο λόγω έλλειψης φυσικής δραστηριότητας

21:26 5/4/2021 - Πηγή: Πρώτο Θέμα

Μου αρέσ Tweet

Τα μη δραστήρια άτομα παρουσιάζουν 20-30% μεγαλύτερο κίνδυνο θανάτου από οποιοδήποτε νόσημα – Η πανδημία περιόρισαν ακόμη περισσότερο τη σωματική δραστηριότητα, ιδιαίτερα μεταξύ των ευπαθών ομάδων

Διαβάστε ολόκληρο το άρθρο >>