

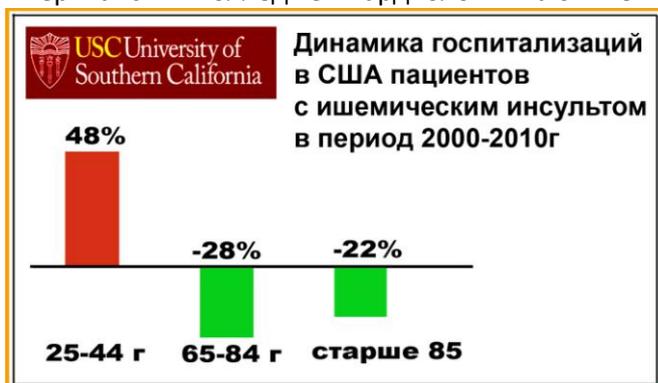
## ПРО ДИАБЕТ

Описанный выше застой крови ведет не только к ТГВ. У больных сахарным диабетом (из-за нарушения обменных процессов) развивается язва стопы. Множество людей (только в США таких 6 млн. чел) годами страдают от хронических незаживающих ран и их число постоянно растет. У большинства (у 70%) таких пациентов рецидив длится до 5 лет (см. <http://www.youtube.com/watch?v=8Eyl1ckSJNA#t=82>).

В мире из-за диабетических язв каждые 30 сек ампутируют нижнюю конечность. Своевременное увеличение кровотока повышает уровень кислорода, который доводится до раны, содействуя быстрому заживлению и помогает избежать ампутации.

## ПРО ИШЕМИЧЕСКУЮ БОЛЕЗНЬ

Застой крови при сидячем образе жизни связан с повышенным кальцинированием коронарных артерий, что увеличивает риск сердечного приступа, по данным исследования, представленного Американским колледжем кардиологии на 64-й ежегодной научной сессии в Сан-Диего.



(см. <http://jaha.ahajournals.org/content/5/5/e003233.full>)

Ишемическая болезнь сердца является наиболее распространенным типом болезни сердца и главной причиной смерти в Соединенных Штатах. Кальцинирование коронарных артерий, измеряется с помощью неинвазивного компьютерно-томографического сканирования сердца и указывает количество кальция, содержащегося в бляшках в артериях сердца.

Ишемическая болезнь сердца возникает, когда такие бляшки накапливаются с течением времени, сужая просвет артерий. Сопоставляя результаты сканирования сердца и записи о физической активности более 2000 взрослых, живущих в Далласе, исследователи обнаружили, что увеличение среднего времени, проведенного сидя в течение суток на один час, приводит к заметному увеличению кальцинирования коронарных артерий (до 14%).

"Мы также обнаружили, что, когда, люди находятся в положении сидя в течение длительного времени, любое возможное движение дает положительный результат и приводит к улучшению кардио-респираторного уровня" - сказала главный специалист исследования Жаклин Кулински. "Так что, если вы застряли за вашим столом в течение некоторого времени, хотя бы чаще меняйте свою позу, вставайте и потягивайтесь, отвечая на телефонный звонок, или даже хотя бы ерзайте на вашем стуле"

(см. <http://www.sciencedaily.com/releases/2014/07/140707141622.htm>)

(см. <http://www.sciencedaily.com/releases/2015/03/150305205959.htm>)