Гипокинезия (снижение двигательной активности) и гиподинамия (снижение мышечной нагрузки) являются серьёзными патогенными факторами, причём в условиях производственной деятельности они часто сочетаются. Гиподинамия вызывает атрофию мышечной ткани, распад белка, снижение энергозатрат, нарушение газообмена, нарушение **функции сердечно-сосудистой системы**, снижение массы миокарда и снижение тонуса сосудов. Происходит изменение структуры костной ткани с вымыванием кальция и фосфора, снижается прочность костей. Нарушаются обратные связи мышц с вегетативными центрами
головного мозга
. Увеличивается активность системы гипофиз-надпочечники с последующим её истощением. Это ведёт к снижению адаптивных возможностей организма, предрасположенности к инфекциям.

Психо-эмоциональное напряжение является вторым по значению патогенным фактором современного производства
. Эта вредность возникает в связи с необходимостью переработки человеком большого объёма информации в условиях дефицита времени. Адекватное напряжение мобилизует адаптационные процессы, но чрезмерные психо-эмоциональные напряжения, особенно длительные или часто повторяющиеся вызывают декомпенсацию механизмов адаптации и служат причиной неврозов и болезней адаптации (Г. Селье).

Интересные статьи:

1) Статистика развития рака

2) Морфологические изменения в печени

3) Общие сведения о почках