

Здоровый образ жизни.

Здоровье – это главное достояние любого человека. Хорошее крепкое здоровье позволяет добиваться многих серьезных целей. Поэтому для того, чтобы обладать хорошим здоровьем, нужно вести здоровый образ жизни с самого раннего детства.

Здоровый образ жизни - образ жизни человека, направленный на профилактику болезней и укрепление здоровья.

По оценкам специалистов, здоровье людей зависит на 50% именно от образа жизни, на 20 % — от окружающей среды, на 20 % — от генетической предрасположенности, и лишь на 10 % — от здравоохранения. Наиболее существенным фактором является тот образ жизни, который выбрал человек. К счастью, это именно та область, которую мы в силах регулировать сами.

Игнорирование вопроса здорового образа жизни, как правило, приводит к самым плачевным результатам, когда даже самый мощный запас здоровья истощается и человек становится заложником различных недугов.

Здоровый образ жизни является предпосылкой для развития разных сторон жизнедеятельности человека, достижения им активного долголетия и полноценного выполнения социальных функций, для активного участия в трудовой, общественной, семейно-бытовой, досуговой формах жизнедеятельности.

Актуальность здорового образа жизни вызвана возрастанием и изменением характера нагрузок на организм человека в связи с усложнением общественной жизни, увеличением рисков техногенного, экологического, психологического, политического и военного характеров, провоцирующих негативные сдвиги в состоянии здоровья. В современном обществе всё больше и больше возрастает тенденция вести здоровый образ жизни.

Здоровый и духовно развитый человек счастлив - он отлично себя чувствует, получает удовлетворение от своей работы, стремится к самоусовершенствованию, достигая молодости духа и внутренней красоты.

Основные принципы здорового образа жизни: рациональное питание, физическая активность, правильный режим труда и отдыха, отсутствие вредных привычек, соблюдение гигиенических норм.

Рациональное питание. Питание - процесс потребления и утилизации пищи для роста, восстановления и жизнедеятельности организма. Человеческий организм нуждается более чем в 40 незаменимых питательных элементах, которыми он сам себя обеспечить не в состоянии и поэтому должен получать их извне. Рациональное питание человека любого возраста является одним из важнейших условий его здоровья и активности. Такое питание должно соответствовать возрасту, и должно быть четырех-пяти разовым питанием, сбалансированным по составу питательных веществ – белков, жиров, углеводов, а также по витаминному и минеральному составу и полностью обеспечивать энергетические затраты организма. Калорийность питания должна соответствовать величине энергозатрат растущего организма.

Физическая активность – это количество движений, которые человек выполняет в течение дня, недели, месяца. Двигательная деятельность является биологической потребностью живых

организмов, не менее важной, чем потребность в пище, воде, сне. Ограничение или отсутствие двигательной деятельности отрицательно сказывается на развитии молодых и функционировании зрелых организмов; развиваются различного рода заболевания, активизируются и ускоряются процессы старения. Еще Аристотель отмечал, что ничто так не истощает и не разрушает организм, как физическое бездействие. Поэтому оптимальная двигательная активность является одним из важнейших факторов, составляющих основу здорового образа жизни. Рядом исследований установлено, что для активной жизнедеятельности и поддержания постоянно высокой работоспособности человеку необходимо затрачивать на активные движения, на физическую культуру хотя бы один час в день.

Соблюдение гигиенических норм

В эту группу входят все основные гигиенические мероприятия: поддержание чистоты полости рта и тела, гигиена половых органов, чистота постельного и нательного белья, использование только личных предметов гигиены.

Рациональный режим дня

Режим дня – это строго соблюдаемый на протяжении длительного времени оптимальный распорядок труда, отдыха, сна, питания, занятий физическими упражнениями и любых других видов деятельности в течение суток. Его значение состоит в предельной минимизации энергозатрат и в повышении работоспособности организма, что способствует укреплению здоровья. Биологической основой режима дня является цикличность всех физиологических функций организма. Для выбора оптимального режима дня, необходимо составить распорядок занятий таким образом, чтобы максимально эффективно чередовать работу и отдых. Нахождение правильного распределения времени на эти занятия способствуют сохранению физического и психического равновесия человека.

Отказ от вредных привычек

Курение, алкоголь, любая форма наркомании несовместимы со здоровым образом жизни и угрожают человеку задержкой роста и развития, формированием различных заболеваний и даже смертью.

Очень многие люди начинают свое оздоровление с отказа от курения, которое считается одной из самых опасных привычек современного человека. Недаром медики считают, что с курением непосредственно связаны самые серьезные болезни сердца, сосудов, легких. Курение не только подтачивает здоровье, но и забирает силы в самом прямом смысле. Как установили российские специалисты, через 5-9 минут после выкуривания одной только сигареты мускульная сила снижается на 15%. Отнюдь не стимулирует курение и умственную деятельность. Курильщик вдыхает не все вредные вещества, находящиеся в табачном дыме, – около половины достается тем, кто находится рядом с ними. Не случайно, что в семьях курильщиков дети болеют респираторными заболеваниями гораздо чаще, чем в семьях, где никто не курит. Курение является частой причиной возникновения опухолей полости рта, гортани, бронхов и легких. Постоянное и длительное курение приводит к преждевременному старению. Нарушение питания тканей кислородом, спазм мелких сосудов делают характерной внешность курильщика (желтоватый оттенок белков глаз, кожи, преждевременное увядание), а изменение

слизистых оболочек дыхательных путей влияет на его голос (утрата звонкости, сниженный тембр, хриплость). Действие никотина особенно опасно в определенные периоды жизни – юность, старческий возраст, когда даже слабое возбуждающее действие нарушает нервную регуляцию. Особенно вреден никотин беременным, так как приводит к рождению слабых, с низким весом детей, и кормящим женщинам, так как повышает заболеваемость и смертность детей в первые годы жизни.

Следующая непростая задача – преодоление пьянства и алкоголизма. Установлено, что алкоголизм действует разрушающе на все системы и органы человека. В результате систематического потребления алкоголя развивается симптомокомплекс болезненного пристрастия к нему:

-потеря чувства меры и контроля над количеством потребляемого алкоголя;

-нарушение деятельности центральной и периферической нервной системы (психозы, невриты и т.п.) и функций внутренних органов.

Изменение психики, возникающее даже при эпизодическом приеме алкоголя (возбуждение, утрата сдерживающих влияний, подавленность и т.п.), обуславливает частоту самоубийств, совершаемых в состоянии опьянения.

Особенно вредное влияние алкоголизм оказывает на печень: при длительном систематическом злоупотреблении алкоголем происходит развитие алкогольного цирроза печени. Алкоголизм – одна из частых причин заболевания поджелудочной железы (панкреатита, сахарного диабета). Злоупотребление спиртными напитками всегда сопровождается и социальными последствиями, приносящими вред как окружающим больного алкоголизмом, так и обществу в целом. Алкоголизм и связанные с ним болезни как причина смерти уступают лишь сердечно-сосудистым заболеваниям и раку.

Каждый человек обязан заботиться о своем здоровье. Без этого важного жизненного фактора трудно представить полноценную жизнь счастливого современного человека. Роль здорового образа жизни в современной жизни неоспорима.

Здоровый человек до глубокой старости остается молодым и активным, полноценно участвуя в социальной жизни и получая удовлетворение от жизни.

Желаю всем следовать здоровому образу жизни, быть здоровыми, подтянутыми и с хорошим настроением!

Заведующая Центра здоровья ГБУЗ РМ «Рузаевская МБ»

М.В.Мухина