

Здоровый образ жизни

21.11.2013

Охрана здоровья человека (здравоохранение) — одна из функций государства. В мировом масштабе охраной здоровья человечества занимается Всемирная организация здравоохранения (ВОЗ).

Согласно уставу ВОЗ «здоровье является состоянием полного физического, душевного и социального благополучия, а не только отсутствием болезней и физических дефектов».

Один из определяющих факторов здоровья – образ жизни. По утверждению специалистов ВОЗ, здоровье на 50-55% зависит от образа жизни человека, на 20-23% — от наследственности, на 20-25% — от состояния окружающей среды (экологии) и на 8- 12% — от работы национальной системы здравоохранения.

Определение здорового образа жизни коротко, но довольно четко дано в Википедии: «Здоровый образ жизни — образ жизни человека, направленный на профилактику болезней и укрепление здоровья».

Таким образом, здоровый образ жизни – это совокупность сознательно сформированных привычек человека, направленных на поддержание и укрепления здоровья и творческого долголетия. Формирование приверженности здоровому образу жизни лежит в основе многочисленных государственных и муниципальных программы, является одной из приоритетных задач органов здравоохранения. Но при этом без формирования у населения понятия личной ответственности за собственное здоровье, любые принимаемые государством медико-социальные меры не принесут должных результатов.

Здоровый образ жизни — это прежде всего формы и способы повседневной жизнедеятельности человека, укрепляющие и совершенствующие адаптационные (приспособительные) и резервные возможности организма.

Каковы же основные составляющие здорового образа жизни?

Базовые элементы формирования здорового образа жизни:

- воспитание с раннего детства здоровых привычек и навыков;
- окружающая среда: безопасная и благоприятная для обитания, знания о влиянии неблагоприятных факторов окружающей среды на здоровье;
- отказ от курения, употребления наркотиков, употребления алкоголя.
- здоровое питание: умеренное, рациональное, соответствующее физиологическим особенностям конкретного человека;
- движения: физически активная жизнь, включая специальные физические упражнения, с учетом возрастных и физиологических особенностей;
- личная и общественная гигиена;
- умение снимать нервное напряжение
- закаливание.

При формировании системы здорового образа жизни следует помнить, что любое средство действует на организм человека в целом, а не на одну какую-либо отдельную систему.

Остановимся на некоторых отдельных моментах.

1) Особое место в режиме здоровой жизни принадлежит распорядку дня, определенному ритму жизни и деятельности человека. Необходимость организации режима дня обусловлено наличием у человека суточных биологических ритмов, которые организованы выработкой гормонов железами внутренней секреции. В течение суток имеются периоды максимальной работоспособности с 8 – до 13 часов и с 16 - до 19 часов. Потребность во сне у разных людей неодинакова. В среднем эта норма составляет 7-8 часов.

2) Не менее важное значение в здоровом образе жизни имеет личная гигиена. Рекомендуется ежедневно принимать душ (лучше дважды – утром и вечером), чистить зубы два раза в день после приема пищи по 3 – 5 минут, пользоваться зубной нитью для очистки межзубных промежутков, полоскать рот. Каждые шесть месяцев необходимо проходить профилактические осмотры ротовой полости у стоматолога.

3) Также внимание стоит обратить и на здоровое питание. В целом некоторые постулаты здорового питания можно свести к следующим требованиям:

- не есть с избытком, выходя из-за стола необходимо испытывать легкое насыщение;
- есть нужно регулярно (3-4 раза в день, примерно в одни и те же часы);

- не есть обильно перед сном;
- желательно ограничивать потребление соли, легко усваиваемые углеводы (сахар, конфеты, печенье, торты и т.д.), животные жиры;
- не допускать полного вегетарианства (животная пища является источником витамина В12 и микроэлементов – железа и кальция);
- тщательно пережевывать пищу, не торопиться во время еды;
- стараться употреблять только свежие продукты после тщательного мытья или иной обработки.

4) Физическая нагрузка. В режим дня нужно ввести ежедневные пешие прогулки и ежедневную утреннюю гимнастику. Физические упражнения надо выполнять в хорошо проветренном помещении или на свежем воздухе.

5) Еще одним составляющим здорового образа жизни является режим труда и отдыха. Необходимым условием сохранения здоровья в процессе труда является чередование работы и отдыха. Желательно чтобы ежедневно каждый человек имел возможность заниматься активным отдыхом (спортивные игры, лыжные прогулки, плавание)

6) Наверное, самым важным аспектом в жизни человека, ведущего здоровый образ жизни, является отсутствие вредных привычек. Известно, что курение сокращает продолжительность жизни на 4-5 лет как активного, так и пассивного курильщика. Для подростка, начавшего употреблять алкоголь или наркотики, их пагубное влияние не очевидно. Чем моложе возраст, тем губительнее воздействие вредных факторов. Еще не раскрывшись, гаснут способности, появляются агрессивность, злобность.

7) На физиологическое состояние человека большое влияние оказывает его психоэмоциональное состояние. Любые отрицательные эмоции автоматически вовлекают в состояние стресса сердечно-сосудистую, эндокринную, пищеварительную и др. системы организма, длительные негативные эмоции проявляются в язвенной болезни желудка, гипертонической болезни, неврозах и т.д. Среди профилактических мероприятий особую роль необходимо отвести созданию в семье благоприятного психологического комфорта.

Жизнерадостность - не только признак здоровья, но и одно из самых надежных средств профилактики от всех болезней. Нужно научить ребенка, а в первую очередь, самого себя - родителя, во всем находить положительное, научиться мыслить позитивно. Относиться к жизни творчески, с интересом и радостью. Ребенок должен рано понять, что приятнее быть здоровым.

Для каждого человека система здорового образа жизни строго индивидуальна, и создание своей системы может продолжаться всю жизнь. В основе формирования такой системы или программы должны быть:

- добровольность;
- затрата некоторых сил (в т.ч. физических);
- ориентация на постоянное повышение своих возможностей.

В формировании подобных индивидуальных систем ощутимую помощь оказывают Центры здоровья, основной функцией которых является формирования приверженности здоровому образу жизни, выявления факторов риска заболеваний и их последующей коррекцией у населения. В первый период перехода к здоровому образу жизни особенно важно поддержать человека в его стремлении, обеспечить его необходимыми консультациями (так как в этот период он постоянно испытывает дефицит знаний в различных аспектах обеспечения здорового образа жизни), указывать на положительные изменения в состоянии его здоровья, в функциональных показателях и т.п.

Если человек с детства ведет здоровый образ жизни, которому научили его родители, то все требования соблюдаются естественным образом. Поэтому, начав здоровый образ жизни с себя, и ваш ребенок окажется с вами рядом и будет жить полноценной активной жизнью.

Закончить хотелось бы словами французского философа Мишеля Монтеня, основной чертой морали которого было стремление к счастью: « Здоровье - это драгоценность, и притом единственная, ради которой действительно стоит не только не жалеть времени, сил, трудов и всяких благ, но и пожертвовать ради него частицей своей жизни. Поскольку жизнь без него становится нестерпимой и унижительной».

Главный врач ГБУЗ ДГП № 131ДЗМ
Зайцева Э.Г.

