**Автор:**

Конаков Иван Эдуардович

1 курс, группа ЛД-11

ЕТЖТ - филиал ГРУПС

г. Елец, Россия

[vanakonakov2@gmail.com](mailto:vanakonakov2@gmail.com)

89802668578

**Научный руководитель:**

Косыгина Тамара Борисовна

преподаватель

ЕТЖТ - филиал ГРУПС

#### г. Елец, Россия

#### Здоровый образ жизни – основа активного долголетия

Здоровье – это «состояние полного физического, духовного и социального благополучия, а не только отсутствие болезни и физических дефектов». Это значит, здоровый образ жизни, по определению Всемирной организации здравоохранения, представляет собой «оптимальное качество жизни, определяемое мотивированным поведением человекa, направленным на сохранение и укрепление здоровья, в условиях воздействия на него природных и социальных факторов окружающей среды». Понятие ЗОЖ становится все более востребованным, ведь изменение типа нагрузок («сидячий образ жизни»), увеличение рисков экологического, техногенного, политического, военного и психологического характера только провоцирует состояние нашего здоровья в негативную сторону.

К факторам, продляющим жизнь, относятся: физическая культура и спорт, активный образ жизни, здоровое питание, отказ от вредных привычек, спокойствие и гармония.

Факторы, которые укорачивают жизнь: равнодушное отношение к жизни, переедание и несбалансированное питание, табакокурение, алкоголизм, наркомания, малоподвижный образ жизни, стрессы и депрессия.

Понятие «ЗОЖ» появилось в России. В 1989 году, профессор-фармаколог Израиль Ицкович Брехман выступил на конференции с докладом о внедрении здорового образа жизни.

В идеях Брехмана ничего необычного не было: правильное питание, хороший сон, свежий воздух и движение.

Около половины опрошенных людей, ничего не делают для того, чтобы не испортить здоровье и поддерживать ЗОЖ:

* 16% смотрят передачи, читают книги и журналы, изучая теоретическую сторону вопроса;
* 16% стараются правильно питаться, но консультацию с врачом-диетологом при этом они считают излишней;
* 11% регулярно проверяют состояние своего здоровья.

Еще один опрос показал, что только 1/3 граждан России чувствуют личную ответственность за своё здоровье. Остальные ищут крайних: врачей, государство, злые силы и прочее.

Состояние нашего здоровья только в наших руках.

Известно, что здоровье человека зависит от многих факторов. По данным Всемирной организации здравоохранения:

* здоровье лишь на 10% связано с деятельностью системы здравоохранения;
* на 20% на него влияют наследственные факторы;
* на 20% его определяют экологические факторы;
* на 50% - образ жизни человека и знание правил гигиены.

Человек, как система, может регулировать свое состояние; физическое, социальное, психологическое. Может «привести в порядок» свой организм, в своей жизни. Для того чтобы привести в нормальное состояние свой организм и все стороны своей жизни, необходимо владеть хорошей силы воли и знаниями в ЗОЖ.

Знания необходимы о методах устранения причин заболеваний, поддержания, укрепления здоровья и сохранения его на долгие годы жизни. Они представляют собой набор правил, построенных на приоритетах Российской академии медицинских наук, Министерства здравоохранения РФ и на представлениях величайших ученых современности.

Правило 1. Человека нельзя отделить от окружающей его среды обитания.

Основные факторы среды обитания, действующие на состояние здоровья человека:

* физические (электромагнитное, рентгеновское и другие виды излучений, гравитационная составляющая, температура окружающей среды и т. д.);
* химические (все вещества, с которыми так или иначе контактирует наш организм, в первую очередь, в составе пищи, воздуха и воды);
* биологические (микроорганизмы – вирусы, простейшие, бактерии и т. д.);
* социальные (материальная обеспеченность, семья, окружающие люди, работа, обстановка в стране в целом).

Со всеми этими составляющими среды обитания организм постоянно взаимодействует и вынужден приспосабливаться к их влиянию. Быть здоровым можно только при условии согласия состояния внутренней среды организма требованиям, предъявляемым к нему факторами окружающей среды.

Правило 2. Организм способен извлекать пользу из всех составляющих окружающей среды и бороться с неблагоприятными её симптомами только при полном обеспечении всех своих физиологических нужд, активном обмене веществ. Важными факторами, снабжающими само существование живого организма, а также влияющими на возникновение (устранение) нарушений здоровья, бывают дыхание, прием пищи и воды. Не менее важный фактор - своевременное и значительное удаление из внутренней среды организма чужеродных веществ и продуктов обмена.

Правило 3. Любое хроническое заболевание является следствием бессилия организма справиться с действующими на него отрицательными факторами. Существующее заболевание само по себе становится вредным фактором, постоянно влияющим на организм. При этом повышается количество и список веществ, которые нужны организму для того, чтобы эффективно бороться с болезнью, повышаются и потребности к интенсивности обменных процессов.

Правило 4. Здоровье человека зависит от степени его образованности, наличия у него знаний о реальных причинах заболеваний и нынешних методах борьбы с ними.

Правило 5. Главным условием формирования высокого потенциала здоровья является социальное благополучие человека, в том числе материальная обеспеченность. В случае отсутствия благополучия для человека становятся недостижимы те мероприятия, средства, образ жизни, следование которым служит неотъемлемая часть системы восстановления здоровья и профилактики заболеваний.

Правило 6. Нужно осознание ответственности за свое здоровье. Нельзя перекладывать заботу о своем здоровье на других. Принятие этих правил позволяет определить данному человеку весь путь возвращения здоровья, способы возрождения и сохранения гармонии его среды с окружающим мирoм, повышения качества жизни во всех её проявлениях.

К факторам, означающий здоровый образ жизни, можно отнести следующие: режим труда и отдыха, правильное питание, хороший сoн, движение, закаливание организма, отказ от вредных привычек, знание требований санитарии и гигиены, учёт чистоты окружающей среды, культуру общения и сексуального поведения, психофизическую регуляцию.

Есть неправильное мнение o вредном действии труда вызывающем якобы «переутомление» организма, избыточный расход сил и ресурсов, досрочное старение. Труд как физический, так и умственный не только не вреден, но, напротив, систематический, посильный, и хорошо организованный трудовой процесс чрезвычайно положительно влияет на нервную систему, сердце и сосуды, на весь организм человека в целом. Долго живет тот, кто много и хорошо работает в течение всей жизни, безделье приводит к вялости мышц, нарушению обмена веществ, ожирению и раннему одряхлению. Интересная и любимая работа делается легко, без напряжения, не вызывает усталости и утомления. Главное правильный выбор профессии и соответствии с индивидуальными особенностями и склонностями человека. Любая нагрузка должна сменяться с последующим периодом отдыха, обеспечивающим необходимое восстановление запасов организма. В режиме человека должны найти отражение все стороны его жизнедеятельности: учеба, работа и сон, занятия своим здоровьем, выполнение своих обязательств в семье и свободное время, время на самоподготовку и встречи с друзьями и т. д. Для сохранения нормальной деятельности нервной системы и всего организма большое значение имеет хороший сон. Сон должен быть довольно длительным и глубоким. Если человек мало спит, то он встает утром раздраженным, а иногда с головной болью. Определить время, нужное для сна, всем людям нельзя. Потребность во сне у разных людей разное. В среднем норма сна составляет около 8 часов. К сожалению, некоторые люди рассматривают его как запас, из которого можно взять время для выполнения тех или иных дел. Недосып приводит к разрушению нервной деятельности, понижению работоспособности, высокой утомляемости, раздражительности.

Регулярный уход за ротовой полостью и зубами  - одно из главных гигиенических требований. Через ротовую полость и из-за испорченных зубов вторгаются в организм болезнетворные микробы. Утром, перед сном и после каждого приёма пищи нужно тщательно чистить зубы пастой, как с наружной, так и с внутренней стороны. Зубную щетку нужно устремлять от десен к зубам, а не наоборот и только вертикально. Во время пищи желательно избегать быстрой последовательности горячих и холодных блюд. При появлении зубной боли нужно немедленно обращаться к стоматологу. Два раза в год следует посещать зубного врача для осмотра.

Здоровый образ жизни человека невозможен без решительного отказа от всего того, что наносит большой ущерб организму. Речь идет о привычках, которые портят здоровье. К наиболее распространенным относятся алкоголь, курение, наркотики. Каждое из них не только при частом, но порой и при одинарном употреблении вызывает серьёзные проблемы в деятельности организма, из-за чего они и получили название «вредных», а их постоянное употребление называют «вредными привычками». Обычно употребление вредных веществ связано с их способностью останавливать сознание человека, которому теперь кажется, что для него перестали существовать какие-то проблемы и неприятные обстоятельства. Но после окончания их действия, уже сделавших вред здоровью, проблемы также остаются, а здоровье и время, которое можно было бы использовать для их разрешения, оказываются утраченными.

Правильное питание строится на следующих принципах:

* выполнение энергетического баланса (потребляем столько, сколько расходуем);
* определение качественного состава пищи (правильное сопоставление между главными пищевыми веществами: белками, жирами, углеводами, минеральными веществами и витаминами);
* ритмичность приёма пищи.

Питание позволяет человеку получать вещества, нужные для строения клеток его тела, для поддержки жизненных функций и выполнения повседневных дел. Но чтобы оно действительно и в полной мере выполняло эти функции, питание должно отвечать определенным требованиям, среди которых главными являются следующие условия:

1. оно должно быть максимально натуральным;
2. соответствовать анатомо-физиологическим особенностям данного человека и выполняемой им работе;
3. не превращаться в культ, а оставаться, прежде всего, потребностью, а лишь затем — удовольствием.

При неисполнении указанных требований у человека нарушается деятельность не только пищеварительной системы, но и практически все функции организма. В итоге снижается уровень здоровья, сопротивляемость инфекции, работоспособность; развиваются многие заболевания: ожирение, сахарный диабет, нарушения сердечно-сосудистой системы и другие.

Психо-сексуальная жизнь является неотделимой частью жизнедеятельности человека. Значение этого фактора образа жизни, восприятие его и отношение к нему в различные возрастные периоды меняется, тем не менее, сказывается на протяжении жизни. В связи с этим умение вести разумную психо-сексуальную жизнь играет важную роль в обеспечении здоровья человека.

Сохранение и воспроизводство здоровья находятся в прямой зависимости от уровня культуры. Она отражает меру сознания и отношения человека к самому себе. В ней выражается деятельный способ освоения человеком внешнего и внутреннего мира, его формирования и развития. Культура означает не только определенную систему знаний о здоровье, но и нужное поведение по его сохранению и укреплению, созданную на нравственных началах.

На основе рекомендаций ВОЗ и Европейского общества по профилактике сердечно-сосудистых заболеваний в первичной группе здравоохранения  разработан индекс приверженности здоровому образу жизни (ИПЗОЖ), который является условной характеристикой здорового образа жизни и включает в себя 5 компонентов:

1. Употребление овощей и фруктов ежедневно не менее 400 г.
2. Нормальную физическую активность (не менее 150 минут умеренной или 75 минут интенсивной физической активности в неделю).
3. Нормальное потребление поваренной соли (не выше 5,0 г в сутки).
4. Отсутствие курения.
5. Употребление алкоголя, не более 168 г чистого этанола в неделю для мужчин и не белее 84 г – для женщин.

Здоровье – бесценный дар не только каждого человека, но и всего общества. Оно служит основным условием и залогом полноценной жизни и помогает нам выполнять наши планы, успешно решать важнейшие жизненные задачи, преодолевать трудности, а если придется, то и большие перегрузки. Доброе здоровье, разумно сохраняемое и укрепляемое самим человеком, предоставляет ему долгую и активную жизнь. Берегите его!