

## Здоровый образ жизни

Здоровый образ жизни – один из самых главных вопросов современного общества. Переоценить важность ведения здорового образа жизни просто невозможно. Преобладание среди людей пассивного отдыха и времяпрепровождения, в целом, часто становится причиной развития самых разных заболеваний. Некоторые недуги так и характеризуются – болезни малоподвижного образа жизни. К таковым относятся ожирение различной степени, артриты, артрозы, зашлакованность организма, снижение работоспособности, постоянная сонливость и усталость, бессонница, частые ночные кошмары. Вместе с этим повышается и риск возникновения более серьезных заболеваний, таких как рак, диабет, рассеянный склероз и многое другое.

Малоподвижность несёт опасность, но ещё больший риск представляет для человека неправильное питание. Большое количество ларьков быстрого питания привлекают людей яркими вывесками, демократичными ценами и шаговой доступностью, но качество еды в этих заведениях чаще всего оставляет желать лучшего. В магазинах продаются товары, которые редко соответствуют принципам здорового образа жизни. Консерванты, растительные жиры, канцерогены, пищевые синтетические добавки – всё это не только способствует быстрому набору веса, но и ухудшению здоровья человека. Главная опасность в том, что нарушение деятельности организма происходит постепенно, поэтому не сразу можно выявить то или иное отклонение и из-за чего оно происходит.

Ещё один противник здорового образа жизни – компьютеризация. Компьютеры везде, интернет – повсюду. Маленькие и большие, стационарные и переносные – теперь их можно взять куда угодно, что резко изменило отношение многих людей к активному отдыху, заменив его достижениями рекордов не по-настоящему, а в виртуальной среде. И чем дальше, тем больше – новые технологии и открытия часто несут новые риски для нарушения людьми принципов здорового образа жизни.

Каждому из нас присуще желание быть сильным и здоровым, сохранить как можно дольше подвижность, бодрость, энергию и достичь долголетия. Эта главная ценность жизни. Но все ли мы делаем для этого?

***«Если ты не готов изменить свою жизнь – тебе невозможно помочь». Это сказал Гиппократ. Т.е. пассивно можно только стареть. Вы готовы изменить себя? Или желаете, чтобы кто-то изменил вас? Как говорит известный психолог А. Свияш – «здоровье в голове, а не в аптеке».***

Под понятием «здоровье» в настоящее время понимается состояние организма, при котором все его системы и элементы находятся в гармоничном взаимодействии, как внутри, так и в целом организма со своей средой. При этом условием здоровья считается динамическое равновесие всех структур и функций.

Согласно определению Всемирной организации здравоохранения, ***здоровье – это не только отсутствие болезней, а состояние полного физического, психического и социального благополучия.***

Известно, что уровень здоровья человека зависит от многих факторов: наследственных, социально-экономических, экологических, деятельности системы здравоохранения. Но, по данным ВОЗ, он лишь на 10-15 % связан с последним фактором, на 15-20 % обусловлен генетическими факторами, на 25 % его определяют экологические условия и на 50-55 % - условия и образ жизни человека. Таким образом, очевидно, что первостепенная роль в сохранении и формировании здоровья все же принадлежит самому человеку, его образу жизни, его ценностям, установкам, степени гармонизации его внутреннего мира и отношений с окружением. В действительности современный человек занят не заботой о собственном здоровье, а лечением болезней, что и приводит к наблюдающемуся в настоящее время увяданию здоровья на фоне значительных успехов медицины. В действительности же, укрепление и творение здоровья должно стать потребностью и обязанностью каждого человека.

Здоровый образ жизни (ЗОЖ) можно рассматривать как основу профилактики заболеваний. Он направлен на устранение факторов риска: низкий уровень трудовой активности, неудовлетворенность трудом, пассивность, психоэмоциональная напряженность, невысокая социальная активность, низкий культурный уровень, экологическая безграмотность, гиподинамия, нерациональное, несбалансированное питание, курение, употребление алкоголя, наркотических и токсических веществ, напряженные семейные отношения, нездоровый быт, генетический риск и др..

Формирование здорового образа жизни — это создание системы преодоления факторов риска в форме активной жизнедеятельности людей, направленной на сохранение и укрепление здоровья. Здоровый образ жизни предусматривает определённый комплекс норм поведения. Это, прежде всего:

- регулярное, сбалансированное, рациональное питание;
- соблюдение оптимального двигательного режима с учётом возрастных, гендерных и физиологических особенностей;
- отказ от саморазрушающего поведения: отказ от курения, употребления психоактивных веществ, от злоупотребления алкоголем;
- соблюдение правил личной и общественной гигиены;
- соблюдение правил психогигиены и психопрофилактики;
- повышение уровня медицинских знаний, владение навыками самопомощи и самоконтроля за состоянием здоровья;
- здоровое сексуальное поведение;
- позитивное восприятие жизни.

***Так с чего же начинать?! Несколько советов:***

- определите, что Ваш стиль — здоровый образ жизни и четко его придерживайтесь;
- берегите здоровье с юных лет, существует много болезней, которые выявляются с возрастом, хотя их корни в детстве;
- периодически проходите медосмотры;
- не полнейте, чтобы не затруднять работу своего организма, увыстря процесс старения;
- будьте всегда доброжелательны, спокойны и рассудительны. раздражительность и суета наносят вред сердцу и нервной системе;
- не держите зла, чаще улыбайтесь, улыбка помогает снять напряжение;
- выберите такую трудовую деятельность, которая Вам интересна и приносит как вещественное, так и моральное удовлетворение;
- занимайтесь физическим трудом или спортом. "Хочешь быть здоровым - бегай, хочешь быть красивым - бегай, хочешь быть умным - бегай". регулярные занятия спортом - одно из составляющих здорового образа жизни!
- старайтесь как можно больше времени проводить на свежем воздухе;
- активно отдыхайте, отсутствие движений облегчает возникновение ряда болезней;
- спите 7,5 часов в день, отдых восстанавливает работоспособность и часто лечит лучше всяких лекарств;
- не курите, не употребляйте алкоголь и наркотики;
- уделяйте время своим увлечениям, это помогает расслабиться и делает жизнь разнообразной;
- не поддавайтесь скуке и не разрешайте себе падать духом.

Если вы все это сможете сделать, ваша жизнь изменится в лучшую сторону, чувствовать себя вы будете очень хорошо, да и ваше тело будет выглядеть великолепно, а в здоровом теле - здоровый дух.

ЗОЖ - образ жизни, который способствует общественному и индивидуальному здоровью, является основой профилактики, а его формирование — важнейшей задачей социальной политики государства в деле охраны и укрепления здоровья населения.

Врач по гигиеническому  
воспитанию МБУ ЦРБ  
Новокузнецкого района

Т.И. Краснова