

Здоровый образ жизни. Принципы ЗОЖ, пути формирования

Здоровье человека – состояние полного физического, душевного и социального благополучия, а не только отсутствие болезней и физических дефектов.

При этом, под **физическим здоровьем** следует понимать совершенство саморегулирующих функций организма, оптимальное протекание физиологических процессов, и максимальную адаптацию к различным факторам внешней среды.

Психическое здоровье предполагает гармонию психических процессов и функций, а также отрицание и преодоление болезни.

Социальное здоровье отражает меру социальной активности, деятельного отношения человека к миру, его социальной востребованности.

Показатели, характеризующие уровень здоровья человека:

Объективные показатели: температура тела, кровяное давление, частота пульса, содержание гемоглобина, лейкоцитов, сахара в крови и т.д.

Субъективные показатели: самочувствие, настроение, наличие аппетита, сна и т.д.

Итак, здоровье представляет собой интегральный показатель, результат сложного взаимодействия наследственных особенностей человека с природой и обществом. Оно зависит не только от качества окружающей среды, но также от условий труда, обучения и быта, от привычек и поведения людей, материальной обеспеченности, уровня развития здравоохранения и многих других факторов. Степень их влияния на организм различна.

Здоровье человека зависит от многих факторов:

развитие здравоохранения составляет 10%,
условия окружающей среды – 18– 20%,
наследственная предрасположенность – 20 –22%
образ жизни – **50%**.

Здоровый образ жизни (далее – ЗОЖ) включает благоприятные условия жизнедеятельности человека, уровень его культуры и гигиенических навыков, которые позволяют сохранить и укрепить здоровье, предупреждать болезни и поддерживать оптимальное качество жизни.

Свод правил здорового образа жизни включает:

1. Отказ от вредных привычек.
2. Отдых и труд
3. Рациональное питание в различные возрастные периоды жизни.
4. Адекватную возрасту и физическим возможностям двигательную активность в течение всей жизни.
5. Соблюдение правил личной и общественной гигиены
6. Стрессоустойчивость
7. Безопасное сексуальное поведение.
8. Экологически правильное поведение человека, направленное на сохранение окружающей среды
9. Закаливание

10. Самоконтроль состояния здоровья.

Факторы оказывающие отрицательное влияние на ЗОЖ:

- неблагоприятная экологическая обстановка в местах проживания;
- эмоциональная и психическая напряжённость при общении с окружающими;
- вредные привычки (не соблюдение режима труда и отдыха, гиподинамия, алкоголь, курение, наркотики).

ЗОЖ – реально-существующая модель, это не инструкция, которую надо выполнять каждый день, это «колебания», которые можно, а иногда и необходимо допускать (ограничение движений при переломах, переедание во время праздников, бессонная ночь при уходе за больным ребенком и т.д.). Однако, колебания в списке свода правил ЗОЖ допустимы не во всех пунктах! **Отказ от вредных привычек и безопасное сексуальное поведение** должны соблюдаться всегда!

Рациональное питание

Питание — один из наиболее важных аспектов здорового образа жизни. В организме человека нет практически ни одного органа и системы, нормальная жизнедеятельность которых не зависела бы от питания. Доказана связь между питанием и развитием основных хронических неинфекционных заболеваний, в том числе сердечно-сосудистых и некоторых онкологических, которые являются двумя ведущими причинами преждевременной смертности в мире.

По данным ВОЗ:

человечество переедает крахмалосодержащих продуктов (хлеба, картофеля) – на 10%, сахара – на 30-35%;
недоедает мяса – на 25%, молока – на 30%, овощей и фруктов – на 45-50%;
несбалансированный рацион питания способствует появлению избыточного веса и ожирения.

Для Беларуси эта проблема тоже весьма актуальна – с 2010 года наша страна занимает «почетное» первое место среди государств СНГ по ожирению. Сегодня в Беларуси около 60,6% людей имеют избыточную массу тела.

Основными принципами рационального питания являются:

умеренность;
разнообразие (55-60% – углеводы, 10-15% – белки, 15-30% – жиры);
соблюдение режима потребления пищи.

Питание должно соответствовать принципу энергетического равновесия: сколько получено калорий с пищей, столько должно быть потрачено.

Правила здорового питания

- Используйте в своем рационе **разнообразную пищу**. В ежедневном меню должны присутствовать продукты из разных пищевых групп (фрукты, овощи, ягоды, грибы, зерновые и бобовые культуры, мясо, рыба, птица, молочные продукты, яйца, орехи, жиры, масла, зелень).

- **Питайтесь регулярно**, небольшими порциями, не реже четырех раз в день. Не делайте больших перерывов между приемами пищи. Ежедневное меню должно состоять из завтрака, обеда, полдника и ужина.
- Старайтесь принимать пищу каждый день в **одно и то же время**, это благотворно влияет на работу желудочно-кишечного тракта. А вот от перекусов между основными приемами пищи лучше отказаться.
- Постарайтесь ограничить потребление **соли**. Пусть ваши блюда лучше будут недосолёнными, чем пересолёнными. Вместо обычной соли используйте йодированную. Считается, что морская соль более полезна, чем поваренная, т. к. она сохраняет в своем составе много полезных минералов. К тому же, морская соль более соленая, поэтому, при меньшем количестве соли вкус блюд не изменится, а организм получит меньше вреда.
- Ограничьте потребление **сахара**. В некоторых случаях сахар можно заменить медом. Несколько ложек меда в день обеспечат организм витаминами и минералами, помогут предотвратить простудные заболевания и укрепят иммунитет. Но не кладите мед в горячий чай, так как при нагревании мед теряет часть своих полезных качеств.
- В течение дня старайтесь **пить побольше чистой воды**. Вода просто необходима нашему организму, ведь он на 2/3 состоит из воды. Вода оказывает благотворное влияние на кожу, увлажняет ее изнутри, питает энергией, предотвращает сухость. Кроме того, вода способствует выведению вредных токсинов из организма и необходима для нормального пищеварения. Оптимальным считается выпивать около 2-х литров чистой негазированной воды в сутки. Только не пейте много воды на ночь, а то рискуете проснуться с отеками.
- Ешьте больше **овощей и фруктов**, ВОЗ рекомендует включать в рацион каждый день не меньше 400 грамм овощей, фруктов и ягод, в которых содержится много клетчатки и витаминов. Сырые овощи и фрукты повышают скорость обменных процессов в организме.
- Употребляйте только **свежие продукты**. Лучше готовить еду небольшими порциями, чем сварить огромную кастрюлю на всю неделю. Пользы для здоровья от этого не будет. При долгом хранении пищи в ней начинаются процессы гниения и брожения. При покупке продуктов обязательно посмотрите, не истек ли срок годности.

Физическая активность

Физическая активность (ФА) определяется как любое движение тела, производимое скелетными мышцами, которое приводит к расходу энергии сверх уровня покоя. Это более широкое понятие, чем спорт, которым занимается ограниченный круг людей. Необязательно быть «профессиональным спортсменом» для того, чтоб получить пользу от физической активности. Основной ФА является обычная ежедневная физическая деятельность, ходьба, плавание, езда на велосипеде, работа в саду, танцы, домашняя работа.

Регулярная физическая активность - один из основных компонентов профилактики сердечно-сосудистых заболеваний, что в свою очередь, способствует уменьшению смертности и потери трудоспособного населения.

У здоровых лиц, регулярно занимающихся физической активностью, общая и сердечно-сосудистая смертность снижается на 20-30%. Это относится, как и к мужчинам так и к женщинам любого возраста.

Аэробная умеренная физическая активность в течении 2 часов в неделю снижает риск ишемической болезни сердца и инсульта, артериальной гипертонии, депрессии, остеопороза. Аэробные нагрузки – это такие физические упражнения, которые люди делают ритмично, приводя в движение мышцы в течение определенного периода времени. Это может быть бег, быстрая ходьба, езда на велосипеде, игра в баскетбол, танцы и плавание.

Общие рекомендации по физической активности:

- избегайте малоподвижного образа жизни;
- небольшая физическая нагрузка лучше, чем ее полное отсутствие;
- рекомендовано заниматься умеренной физической нагрузкой **не менее 30 минут в день 5 дней в неделю**, или интенсивной нагрузкой не менее 15 минут в день также 5 дней в неделю. Или комбинировать умеренную и интенсивную нагрузку;
- для получения большей пользы рекомендовано постепенное увеличение аэробной ФА. Длительность одного занятия должно быть не менее 10 минут.

Придерживайтесь несколько принципов, которые позволят правильно организовать физическую активность (**система трех «П»**):

Постепенно. Неподготовленному человеку нужно начинать с малых нагрузок. Если сразу пытаться пробежать большую дистанцию, можно нанести значительный вред своему организму.

Последовательно. От простого к сложному.

Постоянно, регулярно и систематично. Если заниматься неделю, а потом забросить дело на месяц, то эффекта не будет.

Пожилые люди и физическая активность

Для того чтобы пожилой человек мог заниматься физической активностью, должно быть разрешение от врача, тогда занятия физической активности принесут здоровье и счастье. ФА способствует замедлению процесса старения, развивает гибкость и способствуют увеличению независимости в делах.

Пользу от занятий ФА пожилые люди начинают ощущать, как только встают со своего кресла. Начинать занятия надо с разминки, постепенно увеличивая занятие до 30 минут в день. Если до этого пожилой человек вел малоподвижный образ жизни, то этот период должен продолжаться не менее 3 недель, для адаптации организма к нагрузкам.

Физическая активность у людей с избыточной массой тела и ожирением

У лиц с избыточной массой тела и ожирением рекомендуется более длительные нагрузки по 40-90 минут в день. Предпочтительна ФА низкой и умеренной интенсивности, такие как ходьба, езда на велосипеде, плавание.

При выборе своего направления двигательной активности всегда надо учитывать возраст, сложность тренировок и ваше физическое состояние.

Отказ от вредных привычек

Многие вредные привычки, существующие в нашем обществе способны не только значительно снизить качество жизни, разрушая драгоценный ресурс «здоровье», но и могут стать причиной смерти. Список вредных привычек очень широкий (интернет – зависимость, переедание, лень, сквернословие и т.д.). Особняком в этом списке стоят **интернет – зависимость, наркомания, курение, алкоголизм**. Именно они, вместе с неправильным питанием и низкой двигательной активностью являются ведущими причинами (из факторов образа жизни человека), формирующими неинфекционную заболеваемость населения РБ, которая характеризуется высоким уровнем: преждевременной смертности населения (прежде всего в трудоспособном возрасте), утраты трудоспособности, инвалидности.

В новейшей классификации болезней МКБ-11, **интернет-зависимость** включена в список психических расстройств и проявляется навязчивым стремлением использовать интернет и избыточное пользование им. Обычно при наличии такой патологии, человек проводит в интернете от 8 до 18-20 часов.

Но постоянное пребывание в сети по долгу работы или другой необходимости не делает человека зависимым. Зависимость заключается в неспособности человека вовремя выйти из сети, желание все время посвящать интернету. Такие больные могут пренебрегать сном, хобби, бытовыми делами.

Интернет – зависимость провоцирует физиологические отклонения, психологические расстройства и неврологические осложнения.

Действительно, на первый взгляд зависимость от гаджетов кажется несопоставимой с наркоманией или курением, однако, следует знать, что в основе всех этих зависимостей лежит один и тот же механизм, связанный с синтезом «гормона удовольствия» – дофамина.

Интернет-зависимость отражается на **физическом здоровье и внешности**, развивается следующая патология:

искривление позвоночника (если речь идет о сидении за компьютером) или искривление шейных позвонков (при использовании более компактного гаджета) – планшета, телефона, ноутбука и т. д., усиливающиеся боли в спине, сколиоз;

зрительная утомляемость, рези в глазах, сухость, в дальнейшем фиксированное снижение остроты зрения;

заболевания суставов кистей рук (при работе за компьютером рука человека вынуждена совершать много мелких движений, сильно устает, а при длительной работе развивается туннельный синдром (сдавление срединного нерва), который проявляется онемением и парестезией (мурашки, покалывание, жжение) в области иннервации срединного нерва на кисти (в области пальцев с первого по четвёртый);

бессонница;

расстройства пищевого поведения;

повторяющиеся головные боли.

Психическая нагрузка

Второй по важности фактор — психическая нагрузка. Компьютер требует не меньшей сосредоточенности, чем вождение автомобиля. Интересные игры требуют огромного напряжения, которого практически не бывает в обычных условиях.

Постоянный непрекращающийся информационный поток, свет от гаджетов, отсутствие здорового сна, адекватных физических нагрузок и правильного питания приводит к развитию нервоза, психических заболеваний и даже повышенному риску суицида.

К **социальным** осложнениям патологии относят:

- упрощение картины мира;
- сокращение словарного запаса;
- формирование клипового мышления, основанного на восприятии информации через короткие видеоролики и яркие образы *(для получения нужной информации не приходится штудировать сотни страниц книг и учебников. Таким образом, мозг перестает выделять нужную информацию из большого объёма, все нужное и так уже проанализировано и выписано. Дети, проводящие много часов в интернете, становятся импульсивными, не способными к умственной работе);*
- потеря способности мыслить логично.

Пути решения интернет-зависимости могут быть следующие:

1. Важно признать проблему и знать все о ее причинах и последствиях. Проводится работа над устранением внешних факторов, которые могли сподвигнуть человека на уход от реальности.
2. Максимально ограничьте время использования гаджетов и их присутствие в жизни (переход на обычный будильник, прием пищи без телефона, личной общение и т.д.).

Справочно: согласно санитарно-эпидемиологическим требованиям

- **детям от 5 до 6 лет** запрещается использование портативных гаджетов (планшеты, ноутбуку, телефоны);
- **для детей от 6 до 9 лет** продолжительность занятий за компьютером (игры) должна быть не более 10 минут; для развивающихся занятий в свободном режиме – не более 25 минут;
поле каждого занятия необходимо делать перерывы не менее 10 минут с упражнениями для глаз, физкультпаузами
- **продолжительность непрерывного занятия, связанного с фиксацией взгляда на экран монитора компьютера:**
 - для учащихся 1 класса – 10 минут, при использовании портативного устройства – 7 минут;*
 - для учащихся 2-4 классов – 15 минут, при использовании портативного устройства – 10 минут;*
 - для учащихся 5-7 классов – 20 минут, при использовании портативного устройства – 15 минут;*

для учащихся **8-9 классов** – 25 минут, при использовании портативного устройства – 20 минут;

для учащихся **10 - 11 классов** – 30 минут, при использовании портативного устройства – 20 минут.

Применяется метод постепенного сокращения времени, проведенного в интернете. Выход в сеть осуществляется в строго отведенный промежуток.

3. Сфокусируйте свое внимание ребенка на те аспекты жизни, которыми вы пренебрегла (внимание друзьям, общение с родственниками, занятия спортом, чтение обычных книг, прогулки на свежем воздухе, прослушивание музыки). Цель – замена вредной привычки на полезную.

4. Постепенно возвращайте использование гаджетов, тщательно дозируя время их использования.

В тяжелых случаях интернет-зависимость лечат с помощью фармакологии.

Отсутствие надлежащей терапии интернет-зависимости, приводит к личностной деградации, снижению способности к обучению, затруднению мышления. Точно такие же изменения происходят в головном мозге алкоголиков и наркоманов.

Проблема **наркомании** касается всех стран и континентов, где живет человек.

Современная наркоситуация в нашей стране складывается следующим образом: наиболее серьезной угрозой над молодежью нависла проблема употребления синтетических наркотиков, или, как их еще называют, «дизайнерских». Они известны как «спайсы», различные курительные смеси, «соли для ванн», «удобрения для растений», «кислоты», растительные добавки к пище, благовония, ароматические смеси. Наркобизнес не стоит на месте и современные возможности интернета ему только в помощь. Вопрос покупки решается весьма просто: знать куда и кому написать (позвонить).

Синтетические наркотики в десятки и даже в сотни раз оказывают более сильный психотропный эффект на организм человека, чем традиционные, широко известные наркотики. Более того, многие из подобных веществ могут привести к сильнейшему отравлению. Они обладают высокой наркогенностью – способны вызвать зависимость даже от однократного приема. Этот вид зависимости несет угрозу национальной безопасности страны. Помимо медицинских и психических последствий (депрессия, передозировка, судороги, воспаление вен, гепатиты, ВИЧ, ИППП, сложность лечения), наркомания влечет множество социальных проблем (безработица, криминал, разводы).

Курение – это не просто вредная привычка, это глобальная эпидемия, уносящая ежегодно до 8 миллионов жизней. Миллион из них – жертвы пассивного курения. За последние 5 лет изменилось и само понятие курение, что связано с появлением различных «новинок» в этой сфере. Согласно Декрету Президента Республики Беларусь от 24 января 2019 г. N 2 «О государственном регулировании производства, оборота и потребления табачного сырья и табачных изделий»

курение в нашей стране определено как **потребление табачных изделий, использования электронных систем курения, систем для потребления табака.** Таким образом, на государственном уровне был урегулирован вопрос: как относиться к кальянам, электронным сигаретам, системам тления табака, снюсам.

Табак – это яд в любой форме. Все формы употребления табака вредят здоровью и безвредной дозы табака не существует. Нет ни одного исследования, подтверждающего, что электронные сигареты или устройства для нагревания табака менее вредны для здоровья. Жидкости для этих устройств содержат другие химические вещества, ароматизаторы и красители. Вейпы и электронные сигареты содержат много опасных компонентов, ключевые из которых – глицерин и пропиленгликоль. При нагревании такой жидкости образуется не сигаретный дым, а пар, содержащий ароматизаторы и отдушку. Если жидкость содержит никотин, человек вдыхает пар, насыщенный никотином, есть высокий риск передозировки никотином.

Только факты:

- курильщики умирают на 10-15 лет раньше тех, кто не курит;
- каждый 5 белорус – пассивный курильщик;
- 18,8 % пассивного курения приходится на домашние условия;
- курение вызывает 18 нозологических форм рака, в том числе 80% случаев рака легкого, 30% – рака желудка, 50% – опухоли шеи, кишечника, предстательной железы;
- от 5% до 15% дохода тратится в РБ на покупку сигарет;
- средний возраст начала курения в стране 16,5 лет.

Согласно Декрету Президента Республики Беларусь от 24 января 2019 г. N 2 «О государственном регулировании производства, оборота и потребления табачного сырья и табачных изделий» **курение в нашей стране запрещено:**

1. В подъездах, на лестничных площадках, в лифтах и вспомогательных помещениях многоквартирных жилых домов, общежитий (штраф за нарушение пользования жилыми помещениями составляет до 30 БВ).

2. На детских площадках.

3. На рабочих местах, организованных в помещениях.

4. На территориях и в помещениях, занимаемых спортивно-оздоровительными и иными лагерями.

5. В помещениях и на территориях, занимаемых учреждениями образования (школы, ССУЗы, ВУЗы и др.), организациями, реализующими образовательные программы послевузовского образования.

6. В подземных переходах, на станциях метрополитена.

7. На остановочных пунктах (общественного транспорта) на маршрутах автомобильных перевозок пассажиров и перевозок пассажиров городским электрическим транспортом, посадочных площадках, используемых для посадки и высадки пассажиров.

8. Во всех видах транспорта общего пользования.

9. В автомобилях, если в них присутствуют дети в возрасте до 14 лет.

10. В иных местах, определенных законодательными актами Республики Беларусь.

Запрещается курение, за исключением специально созданных мест, оборудованных в установленном порядке и обозначенных указателем **«Место для курения»**:

в торговых объектах и объектах бытового обслуживания населения, торговых центрах и на рынках;

в объектах общественного питания, на территории летних площадок (продолжений залов);

в границах территорий, занятых пляжами;

на территориях и в помещениях, занимаемых организациями физической культуры и спорта, физкультурно-спортивными сооружениями;

в производственных зданиях (помещениях);

в помещениях и на территориях, занимаемых государственными органами, организациями культуры и здравоохранения, санаторно-курортными и оздоровительными организациями, организациями, оказывающими услуги связи, социальные, банковские, страховые, гостиничные и иные услуги, а также организациями, индивидуальными предпринимателями, которым в соответствии с законодательством Республики Беларусь предоставлено право осуществлять образовательную деятельность;

в помещениях, предназначенных для приема граждан, в том числе по вопросам осуществления административных процедур;

в помещениях пассажирских терминалов автомобильного транспорта, портов и аэропортов;

в помещениях и на территориях железнодорожных станций, предназначенных для обслуживания пассажиров железнодорожного транспорта общего пользования;

на морских судах, судах смешанного (река–море) плавания.

За курение в местах, запрещенных ст. 17.9 Кодекса Республики Беларусь об административных правонарушениях, предусмотрен штраф в размере до 4 базовых величин.

Проблема **пьянства и алкоголизма** продолжает оставаться одной из самых социально значимых и актуальных для нашего общества. 20% белорусов употребляют алкоголь по наиболее неблагоприятному смехе: «редко, но метко», когда одномоментно употребляется большое количество алкоголя.

Алкоголь:

- несет ответственность за развитие 7 видов рака (главный повреждающий фактор – этанол, вызывающий пролиферацию клеток эпителия);

- формирует зависимость прямо пропорционально возрасту начала употребления: чем младше возраст, тем выше риск формирования алкоголизма:

младше 12 лет – вероятность развития алкоголизма к 21 году составит 16%;

12-14 лет – 15%;

15-17 лет – 9%;
18-20 лет – 4,2%;
после 21 года – 2,6%.

- является причиной более чем 200 других заболеваний и травм (нарушения функции печени, поджелудочной железы и других органов пищеварительной системы и как следствие – причиной развития таких болезней как цирроз, панкреатит, гастрит. Употребление алкоголя делает сердечные мышцы слабыми, что становится причиной нарушения кровообращения);
- даже в небольших дозах представляет риск для развивающегося плода в течение всего периода беременности.
- в результате вредного употребления алкоголя ежегодно умирают 3 миллиона человек, что составляет 5,3% всех случаев смерти.

Таким образом, здоровый образ жизни очень положительно сказывается на здоровье как отдельного человека, так и общества в целом. Люди, ведущие здоровый образ жизни, гораздо менее подвержены риску развития заболеваний. Здоровый и энергичный сотрудник не болеет и не нуждается в больничных, не бегают постоянно на перекуры, чувствует себя отлично, жизнерадостен, эффективно работает, обладает более высокой степенью самодисциплины и самоконтроля.

Каждый из нас рождается с определенным набором генов и внешних признаков, своим поведением мы можем минимизировать действие рисков для нашего здоровья. Если мы не будем вести ЗОЖ, то мы полностью будем зависеть от условий жизни. Ведя ЗОЖ, человек формирует индивидуальное активное долголетие, снижает вероятность социально-значимых болезней (рисков их развития).

Подготовлено врачом по медицинской профилактике (заведующим отделом) отдела общественного здоровья и социально-гигиенического мониторинга Лидского зонального ЦГЭ Ольгой Ясюкайт