**Всероссийский конкурс «Будьте здоровы» (для студентов- медиков)**

**Статья. Тема материала: Здоровый образ жизни**

Ачкасова Юлия Евгеньевна – обучающаяся ЕТЖТ- филиал РГУПС

Куратор: Бокарева Зоя Николаевна– преподаватель высшей категории ЕТЖТ - филиал РГУПС, город Елец, Липецкой области

Здоровый образ жизни – это особый подход ко всем аспектам собственного здоровья. Он включает в себя определенные привычки и принципы поведения, направленные на укрепление всех систем организма. Его задача – максимально улучшить здоровье и заметно увеличить общую продолжительность жизни, обеспечив хорошее самочувствие в пожилом возрасте.

Здоровье - бесценное богатство каждого человека в отдельности, и всего общества в целом. В нашей стране от ОРВИ и сезонного вируса страдает более 30 миллионов человек ежегодно. Причиной этому является то, что более чем у 80% населения слабый иммунитет. Чтобы иммунная система работала, как часы, её надо поддерживать ежедневно, а не только в период эпидемий гриппа.

По оценкам ВОЗ, здоровье людей зависит:

на 50–55 % именно от образа жизни,

на 20 % — от окружающей среды,

на 18–20 % — от генетической предрасположенности,

на 8–10 % — от здравоохранения.

Поддерживая здоровье и здоровый образ жизни, ВОЗ объявила 7 апреля Днем здоровья, поскольку именно в этот день в 1948 году, по Уставу ВОЗ, появилась первая трактовка понятия ЗОЖ, не изменившаяся по сей день. Организация проводит изучение поведения индивидуумов, связанных со здоровьем.

На основе полученных результатов, выявлено 10 главных рекомендаций.

1. При употреблении грудного молока для ребенка, в возрасте до 6 месяцев, автоматически снижается риск развития большинства неинфекционных заболеваний.

2. Необходим здоровый сон в совокупности с режимом труда и отдыха.

3. Требуется ежегодный анализ крови, ЭКГ, поход к терапевту, контроль давления.

4. Минимальное употребление спиртных напитков. Разрешены в умеренных количествах живое пиво или красное вино.

5. Отказ от табачных изделий.

6. Регулярные физические упражнения.

7. Использовать йодированную соль вместо натриевой.

8. Заменить легкоусвояемые углеводы (булочки, пирожки) орехами, фруктами, овощами, зерновыми культурами.

9. Маргарин и животный жир исключить из рациона. Использовать льняное масло, рапсовое, грецкого ореха или масло из виноградных косточек.

10. Для расчета идеальной массы тела, используют формулы:

— для женщин: (Рост в см — 100) Х 0.85 = идеальный вес;

— для мужчин: (Рост в см — 100) Х 0.9 = идеальный вес.

Основные факторы, разрушающие здоровье:

1. Псих активные вещества (наркотики);

2. курение;

3. употребление алкоголя;

4. стресс.

Главные составляющие ЗОЖ

Правильное питание

Сбалансированный рацион позволяет обеспечить организм всеми нужными питательными веществами. Можно выделить 6 типов наиболее важных компонентов, которые постоянно должны присутствовать в достаточных количествах: белки, жиры, углеводы, минералы, витамины и антиоксиданты.

Основные принципы здорового питания направлены на непрерывное обеспечение организма перечисленными компонентами. В частности, достаточное количество антиоксидантов необходимо, чтобы оперативно обезвреживать продукты жизнедеятельности, защищая клеточные структуры от повреждений. Это позволяет дольше сохранить клетки молодыми, а организм – здоровым и энергичным.

Многие люди стараются избегать искусственных витаминно-минеральных комплексов и получать всё необходимое из рациона. Они уверены, что только натуральные вещества могут быть полезными. Но это неправильное понимание того, что такое ЗОЖ. Поступление витаминов и микроэлементов в наш организм в зимнее время неизбежно снижается, поэтому без специальных добавок обойтись сложно.

Нельзя кидаться в крайности и отказываться от аптечных витаминов. С точки зрения химии это такие же вещества, как и те, что содержатся в натуральных продуктах питания (если производитель не схалтурил, конечно же). И эффект от них будет такой же. Просто купите хороший мульти витаминный комплекс. Также не забывайте, что важнейший витамин, которого зимой не хватает всем без исключения – это витамин D, поэтому его желательно купить в виде отдельного препарата.

Спорт

Можно по-разному понимать, что такое ЗОЖ, но спорт однозначно является ключевым элементом здорового образа жизни. Физическая нагрузка улучшает общее состояние организма и работу лимфатической системы, выводящей токсины из организма. Согласно исследованиям, люди, регулярно занимающиеся спортом, болеют простудой на 25% реже, чем те, кто не ведет здоровый образ жизни. Тем не менее, не стоит слишком усердствовать. Всего 30-60 минут спорта в день позволяет вас стать здоровее, в то время как более серьезные нагрузки сделают вас слабее. Обязательно включайте в программу отжимания – они способствуют лучшей работе легких и сердца. Обязательно делайте упражнения на пресс — это улучшит работу желудочно-кишечного тракта и мочеполовой системы. Для здорового образа жизни следует выбирать те виды спорта, которые не заставляют организм работать на износ, не разрушают суставы и не перегружают сердце сверх нормы. Лучше всего подходят ежедневные пробежки, продолжительные прогулки на свежем воздухе, плавание и езда на велосипеде.

Отказ от вредных привычек

Здоровый образ жизни несовместим с вредными привычками. Сложно представить себе человека, который курит и при этом пробегает каждый день хотя бы пару километров. Нельзя одновременно развивать легкие и сердечно-сосудистую систему спортом, и при этом наносить им ущерб курением. Также ЗОЖ исключает регулярное употребление алкоголя. Любые вредные привычки разрушительны для нашего организма, поэтому отказ от них – важнейший шаг на пути к здоровому образу жизни.

Режим сна и распорядок дня

Чтобы быть здоровым и энергичным, человек должен высыпаться. Нашему организму требуется не менее 7 часов сна ежедневно (но спать 9 и более часов подряд – тоже вредно). Правильный режим сна позволит вам стать бодрее и энергичнее, а хорошо составленный распорядок дня поможет в этом. И не нужно думать, что такой подход лишает вас свободы. Наоборот, вы будете работать эффективнее, и у вас появится больше свободного времени.

Закаливание

Вашим помощником в ведении здорового образа жизни может стать закаливание организма. К нему лучше всего приступить с детского возраста. Самый простой способ закаливания — воздушные ванны. Огромное значение в процессе закаливания играют и водные процедуры — укрепляя нервную систему, благоприятно влияя на сердце и сосуды, нормализуя артериальное давление и обмен веществ. Ваш иммунитет станет значительно крепче, а организм будет гораздо лучше сопротивляться вредным факторам внешней среды. Кроме того, закаливание значительно улучшает терморегуляцию организма, поэтому вы будете легче переносить как холод, так и жару. Разумеется, не обязательно сразу нырять в прорубь. Начать закаливать организм можно с умывания ледяной водой по утрам и прогулок на свежем зимнем воздухе.

Гигиена

Нельзя недооценивать важность гигиены для профилактики различных заболеваний. Каждого ребенка учат в школе, что приходя с улицы, первым делом необходимо вымыть руки с мылом. Но даже взрослые люди делают это далеко не всегда. А между тем эта несложная процедура значительно повышает ваши шансы ни разу не заболеть гриппом или простудой за всю зиму.

Люди, тщательно соблюдающие правила личной гигиены, практически никогда не заражаются заболеваниями, передающимися контактным путём. Они реже сталкиваются с грибковыми поражениями, а также с различными микроорганизмами, приводящими к закупорке пор и прочим болезням кожи.

Психологическое здоровье

Эмоциональная гигиена также очень важна. Следует избегать любых негативных эмоций. Это позволит сохранить как психическое здоровье, так и физическое. Просто избегайте информации, заставляющей вас нервничать и при этом не имеющей практической ценности. Не думайте об этом и не разговаривайте с окружающими. Это несложное правило позволит значительно улучшить качество жизни, приложив минимальные усилия.

Термальные процедуры

Если у вас нет противопоказаний – регулярно посещайте баню. Это прекрасный отдых и отличное оздоровительное средство, позволяющее улучшить состояние кожи. Люди, регулярно принимающие банные процедуры, обычно бодрее и энергичнее, меньше потеют и лучше переносят значительные температурные перепады.

Обильное питьё

Вода – важнейшее вещество для жизнедеятельности. Она должна поступать в организм непрерывно, чтобы обеспечивать нормальное протекание обменных процессов. Учитывайте, что равномерность употребления важнее, чем общее количество выпитой воды. Желательно ежедневно выпивать стакан чистой воды сразу после пробуждения и стакан перед сном.

Заключение

Возможно, вы всё ещё относитесь к людям, которые втайне мечтают о ЗОЖ, но пока не готовы к столь кардинальным переменам. Просто не забывайте, что ни один человек ещё не пожалел о том, что однажды принял решение вести здоровый образ жизни. Отказ от вредных привычек и выработка, полезных всегда меняют жизнь в лучшую сторону.

ЗОЖ – это очень гибкая система. Вам не обязательно соблюдать все правила, вырабатывать жесткий график и каждый день нырять в прорубь. Выберите те пункты, которые нравятся вам. Большинству людей легче всего начать с правильного питания и занятий спортом (например, ежедневных утренних пробежек). Это требует минимальных усилий и уже через 2-3 недели даёт ощутимый эффект в виде заметного улучшения самочувствия и настроения.