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

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

**Рощупкина Елизавета Андреевна – обучающаяся ЕТЖТ-филиал РГУПС**

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

**Что такое ЗОЖ?**

Здоровый образ жизни — это концепция жизнедеятельности человека, направленная на улучшение и сохранение здоровья с помощью соответствующего питания, физической подготовки, морального настроя.

Здоровый образ жизни помогает нам выполнять наши цели и задачи, успешно реализовывать свои планы, справляться с трудностями, а если придется, то и с колоссальными перегрузками. Крепкое здоровье, поддерживаемое и укрепляемое самим человеком, позволит ему прожить долгую и полную радостей жизнь.

Здоровье — бесценное богатство каждого человека в отдельности, и всего общества в целом. При встречах и расставаниях с близкими нам людьми мы всегда желаем им хорошего здоровья, потому что это — главное условие полноценной и счастливой жизни.

**По оценкам ВОЗ, здоровье людей зависит:**

* на 50–55 % именно от образа жизни,
* на 20 % — от окружающей среды,
* на 18–20 % — от генетической предрасположенности,
* и лишь 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**

Психоактивные вещества (наркотики).

Пристрастие к употреблению психоактивных вещества (наркотиков)- болезненное влечение, которое приводит к тяжелым нарушениям, в первую очередь, психических и физических функций организма. Ни для кого не секрет, что наркотики это яд. Независимо от принимаемого количества, они наносят непоправимый ущерб нашему здоровью.

Курение.

В настоящее время курение глубоко вошло в быт многих людей, стало повседневным явлением. Несмотря на борьбу общественности, введением новых требований «антитабачного» закона, часть населения все равно остается активными курильщиками, при этом все осознают, что никотин сильнейший яд. Кроме никотина, отрицательное воздействие оказывают и другие составные части табачного дыма. При поступлении в организм окиси углерода развивается кислородное голодание, за счет того, что угарный газ легче соединяется гемоглобином, чем кислород и доставляется с кровью ко всем органам и тканям. Частое и продолжительное курение сопряжено с проявлениями физического дискомфорта: утреннего кашля, головной боли, резких неприятных ощущений в области желудка, сердца, потливости, колебаниях артериального давления, потере сна, аппетита, снижении памяти. Человек становится нервозным, раздражительным. Кроме того, курящие подвергают опасности не только себя, но и окружающих людей. Вдыхание задымленного табачного воздуха (пассивное курение) приводит к тем же болезням, которыми страдают курильщики.

Алкоголь.

Проблема алкоголизма представляет собой разветвленный комплекс социальных патологий, влияющих на нормальное функционирование общества. Прием даже небольших доз алкоголя понижает работоспособность, ведет к быстрой утомляемости, рассеянности, затрудняет правильное восприятие событий. Алкоголизм – тяжелая хроническая болезнь, трудноизлечимая. Она развивается на основе регулярного и длительного употребления алкоголя и характеризуется особым патологическим состоянием организма: неудержимым влечением к спиртному, изменением степени его переносимости и деградацией личности. Алкоголь крайне вредно действует на клетки головного мозга, парализуя их деятельность и уничтожая их. Пагубно влияние алкоголя на печень: при длительном его употреблении развиваются хронический гепатит и цирроз печени.

Стресс.

Стресс - в переводе с английского означает «нажим, давление, напряжение». Стрессу подвержен любой человек вне зависимости от занимаемой должности, положения в обществе и материального достатка. Напряженное эмоциональное состояние оказывает отрицательное влияние на психологическое и на физическое состояние человека. Стресс приводит к психоэмоциональным нарушениям (тревожность, депрессия, неврозы, упадок настроения, или, наоборот, перевозбуждение, гнев, нарушения памяти, бессонница). Стрессы являются главными факторами риска при проявлении и обострении многих заболеваний: сердечно - сосудистые (гипертоническая болезнь, стенокардия, инсульт), желудочно-кишечного тракта (язва, гастрит), простудные и инфекционные, что объясняется ослабленным иммунитетом.

Гиподинамия.

В современном мире офисная работа, автоматизация производства передвижение на автомобиле, развитие бытовой техники снижают потребность человека в движении. Низкая физическая активность способствует развитию заболеваний таких как, артериальная гипертония, атеросклероз, инфаркт миокарда, сахарный диабет, ожирение и остеопороз.

**Чем же формируется здоровый образ жизни?**

Образ жизни формируется обществом или группой в которой живет человек. Поэтому формирование ЗОЖ — задача не медицинская, а прежде всего воспитательная.

Таким образом, очевидно, что первостепенная роль в сохранении и формировании здоровья все же принадлежит самому человеку, его здоровому образу жизни, ценностям и установкам.

Какова же роль самого человека? Всемирная организация здравоохранения подчеркивает, что не существует никакого «оптимального образа жизни», который должен быть всем предписан. Задачи государства — обеспечить гражданам свободный информированный выбор здорового образа жизни, сделать здоровый образ жизни доступным для каждого.

Здоровый образ жизни имеет настолько глобальное значение, что помогает человеку продлить саму жизнь. Хотя бы раз каждый задумывался о количестве вреда, который принимает на себя его организм.

**Основы ЗОЖ**

Здоровый образ жизни — это совокупность правил, направленных на улучшение психологического и физического состояния организма и на его продуктивную работу

В основы здорового образа жизни входят факторы, помогающие сформировать здоровый организм и стабильную психику. На сегодняшний день известно множество патологических заболеваний, которые вызываются окружающей средой. Это рождает необходимость в укреплении организма. С чего начнем?

1. Сбалансированное питание.

Правильное питание подразумевает отказ от вредных по составу продуктов (мучных, сладких, жирных и т.п.) с заменой на фрукты, овощи, ягоды, злаковые. От качества питания зависит состояние кожи, внутренних органов, мышц и тканей. Употребление воды в объеме 2-3 л в сутки ускорит обмен веществ, замедлит старение кожи, предотвратит обезвоживание.

Диетологи рекомендуют:

* составить режим питания;
* не переедать;
* заменить вредные продукты полезными.

2. Физическая активность.

В настоящее время, физическая инертность — острая проблема общества. Отсутствие мышечной активности в настоящее время чревато проблемами со здоровьем. По результатам исследований ВОЗ, в 6 % случаев физическая инертность приводит к летальному исходу.

Регулярные физические упражнения:

* препятствуют развитию депрессии, психоэмоциональных расстройств;
* помогают в лечении сахарного диабета;
* снижают риск возникновения рака;
* увеличивают прочность костных тканей;
* позволяют следить за весом;
* повышают состояние иммунитета.

3. Соблюдение режима дня.

С рождения стоить приучать организм к конкретному распорядку. Изначально направлять ребенка должны родители, затем процесс приходится контролировать самостоятельно. Под определенного человека подбирается индивидуальный распорядок дня. Следуя простым правилам и приучая организм к постоянству графика, можно избавиться от множества проблем.

1. Сон. Позволяет привести организм в норму. Средняя продолжительность сна для взрослого человека составляет 8 часов.
2. Прием пищи по времени. Регулярное питание исключает возможность набора веса. Организм привыкает кушать в строго отведенные часы. Если лишить его этой привилегии, сбои в работе внутренних органов обеспечены. Первые 21 день можно составлять план питания — завтракайте кашами, небольшими порциями. Разработается привычка, а желудок будет работать как часы.
3. Забота о теле. Физическая активность в течение дня необходима, особенно если на протяжении остальной части дня нет возможности двигаться (сидячая работа).

Соблюдая правила для правильного режима, вы «рискуете» приобрести хорошее настроение, направить организм на решение более сложных умственных и физических задач и мотивировать своим примером близких людей.

4. Отказ от вредных привычек.

Злоупотребление алкоголем или курением вызывает зависимость. Кроме того, спиртосодержащая продукция запрещена нерожавшим девушкам — спирт «убивает» яйцеклетки, вероятность остаться бездетной увеличивается в разы. Табак провоцирует онкологические заболевания.

Отказ от вредных привычек придает стойкость духа и помогает избежать нежелательных проблем со здоровьем.

5. Укрепление организма.

Это важная составляющая здорового образа жизни. Как определить, что организм недостаточно укреплен?

Человека беспокоят:

* частые простуды;
* постоянное чувство усталости;
* нарушение сна;
* боль в мышцах и суставах;
* головная боль;
* высыпания на коже.

При присутствии таких признаков рекомендовано обратиться к врачу за квалифицированной помощью. Он назначит иммуноукрепляющие препараты и курс лечения. Если желания пить таблетки не возникло, стоит спросить совета доктора о домашних методах. Для укрепления иммунитета в рацион часто включают:

* лавровый лист;
* хрен;
* креветки;
* фрукты и овощи, в составе которых есть витамины А, С и Е;
* красное сухое вино

Многие люди в качестве улучшения самочувствия и укрепления организма обливаются холодной водой (закаливание организма), вплоть до моржевания.

Закаливание и тренировка иммунитета. В настоящее время большинство пропусков занятий школьниками и случаев заболеваемости у людей трудоспособного возраста связано с простудными и простудно-инфекционными заболеваниями. К сожалению, такое положение связано не с тем, что человек вообще от рождения столь чувствителен к низким температурам, а с тем, что в процессе жизни он не тренирует свою устойчивость к ним, а наоборот, стремится к температурному комфорту. С другой стороны, известно, что люди, систематически занимающиеся закаливанием, страдают простудными и простудно-инфекционными заболеваниями гораздо реже, а само заболевание у них протекает легче.

6. Психическое здоровье человека как один из факторов ЗОЖ.

Психическое здоровье заключается в реакции индивидуума на влияние внешнего мира. Окружающая среда агрессивно воздействует на душевное состояние человека. Переживания и стрессы приносят в организм болезни и психические расстройства. Чтобы оградить себя от мучений, применяют профилактику заболеваний.

По мнению ВОЗ, психическое здоровье — это адекватное поведение человека при взаимодействии с окружающей средой. Оно включает в себя 3 основных фактора.

1. Отсутствие психических расстройств.
2. Стрессоустойчивость.
3. Адекватная самооценка.

7. Психосексуальная жизнь.

Психосексуальная жизнь является неотъемлемой частью жизнедеятельности человека. Значение этого фактора образа жизни, восприятие его и отношение к нему в различные возрастные периоды меняется, тем не менее сказывается на всем протяжении жизни. В связи с этим умение вести рациональную психосексуальную жизнь (и речь идет не только непосредственно о половом акте, а о всем многообразии взаимоотношений женщины и мужчины) играет важную роль в обеспечении здоровья человека.

**Вывод**

Подробно разобрав, что такое ЗОЖ, следует понять также, что главная задача гражданина — забота о себе и окружающих. Здоровый образ жизни — это еще и крепкий характер. Все люди планируют долго жить, не хотят болеть или видеть больными своих детей. Но далеко не каждый делает выбор в пользу ЗОЖ.

Причина — в отсутствии правильной мотивации и банальной лени. Лучше посидеть с чипсами на диване, чем погулять полчаса. Это мнение посещает большинство граждан нашей страны. Обращение к врачу намечается только тогда, когда боль уже невыносимо терпеть.

Задумайтесь о своем здоровье, подарите своему организму привычки здорового образа жизни. И будьте уверены — организм отплатит вам хорошим самочувствием и отсутствием болезней.