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

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

Пахомова Анастасия – обучающаяся ЕТЖТ- филиал РГУПС

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

Актуальность здорового образа жизни вызвана возрастанием и изменением характера нагрузок на организм человека в связи с усложнением общественной жизни, увеличением рисков техногенного, экологического, психологического, политического и военного характера, провоцирующих негативные сдвиги в состоянии здоровья. По уставу Всемирной организации здравоохранения (ВОЗ) - здоровье человека является высшей ценностью общества. Но здоровый образ жизни и его составляющие были многими забыты. Неправильное питание, вредные привычки (курение, алкоголь), пассивный образ жизни, наплевательское отношение к своему здоровью - все это ведет к серьезным заболеваниям. Появляется большое количество женщин детородного возраста, которые не в состоянии забеременеть; растет число детей с врожденными и хроническими заболеваниями. Но постепенно здоровый образ жизни «входит в моду» - люди начинают следить за своим здоровьем Здоровый образ жизни является предпосылкой для разностороннего развития человека, достижения им долголетия и полноценного выполнения социальных функций.

Здоровье - это первая и важнейшая потребность человека, определяющая способность его к труду и обеспечивающая гармоническое развитие личности. Оно является важнейшей предпосылкой к познанию окружающего мира, к самоутверждению и счастью человека. Активная долгая жизнь - это важное слагаемое человеческого фактора. Исследованиями ученых всего мира давно установлено, что на здоровье человека влияет:

1. наследственность (генетические факторы) – 15-20%;
2. воздействие природной среды (экологические факторы) – 10-15%
3. уровень медицинской помощи (эффективность работы системы здравоохранения) – 10-15%;
4. образ жизни человека, характер его ведущей деятельности - до 50%.

Здоровый образ жизни - это система привычек и поведения человека, направленная на обеспечение определенного уровня здоровья. Если спросить у неподготовленного человека, что такое здоровый образ жизни, он ответит, что это, как минимум, физические упражнения. И это будет правильный ответ, но не полный. Здоровый образ жизни включает в себя гораздо больше понятий.

Охрана собственного здоровья - это непосредственная обязанность каждого, он не вправе перекладывать ее на окружающих. Ведь нередко бывает и так, что человек неправильным образом жизни, вредными привычками, гиподинамией, перееданием уже к 20-30 годам доводит себя до катастрофического состояния и лишь тогда вспоминает о медицине.

Важно иметь в виду, что для здорового образа жизни недостаточно сосредоточивать усилия лишь на преодолении факторов риска возникновения различных заболеваний, таких, как алкоголизм, табакокурение, наркомания, гиподинамия, нерациональное питание, конфликтные отношения. Главное выделить и развивать все те многообразные тенденции, которые «работают» на формирование здорового образа жизни и содержатся в различных сторонах жизни человека.

1. Основные компоненты здорового образа жизни:
2. Умеренное и сбалансированное питание;
3. Закаливание;
4. Соблюдение личной гигиены;
5. Отказ от вредных привычек;
6. Правильно поставленный режим труда и отдыха;
7. Прогулки на свежем воздухе;
8. Достаточная двигательная активность;
9. Позитивное восприятие окружающего мира;
10. Культура половой жизни.

На физиологическое состояние человека большое влияние оказывает его психоэмоциональное состояние, которое зависит, в свою очередь, от его ментальных установок. Поэтому некоторые авторы также выделяют дополнительно следующие аспекты:

1. Эмоциональное самочувствие: психогигиена, умение справляться с собственными эмоциями;
2. Интеллектуальное самочувствие: способность человека узнавать и использовать новую информацию для оптимальных действий в новых обстоятельствах;
3. Духовное самочувствие: способность устанавливать действительно значимые, конструктивные жизненные цели и стремиться к ним; оптимизм.

Формирование здорового образа жизни осуществляется на трёх уровнях:

1. Социальном: пропаганда СМИ, информационно-просветительская работа;
2. Инфраструктурном: конкретные условия в основных сферах жизнедеятельности (наличие свободного времени, материальных средств), профилактические учреждения, экологический контроль;
3. Личностном: система ценностных ориентаций человека, стандартизация бытового уклада.

Под пропагандой здорового образа жизни понимают целый ряд мероприятий, направленных на его популяризацию, среди которых важнейшими являются просветительские и выездные программы, реклама в СМИ (радио, телевидение, Интернет). Здоровье каждого человека зависит от четырех факторов:

1. биологические факторы (наследственность);
2. окружающая среда (природная, техногенная, социальная);
3. служба здоровья;
4. индивидуальный образ жизни.

Все элементы режима жизнедеятельности человека (труд, отдых, сон и питание) индивидуальны. Высоким уровнем работоспособности, здоровья и долголетия будет обладать тот, кто придерживается требований здорового образа жизни.

Правильное питание - это важнейшее условие здоровья человека, его работоспособности и долголетия. Питаться правильно - значит, получать с пищей в достаточном количестве и в правильном соотношении необходимые организму вещества: белки, жиры, углеводы, минеральные соли, витамины и воду. Существует несколько теорий правильного питания, но пока никто не может дать каждому из нас твердые наставления. Рацион питания зависит от взглядов и образа жизни каждого человека. Когда идет речь о правильности питания, следует помнить о двух основных законах, нарушение которых опасно для здоровья.

Первый закон ― равновесие получаемой и расходуемой энергии. Если организм получает энергии больше, чем расходует, то есть если мы получаем пищи больше, чем это необходимо для нормального развития человека, для работы и хорошего самочувствия, ― мы полнеем.

Второй закон ― «соответствие химического состава рациона физиологическим потребностям организма в пищевых веществах» Питание должно быть разнообразным и обеспечивать потребности в белках, жирах, углеводах, витаминах, минеральных веществах, пищевых волокнах. Многие из этих веществ незаменимы, поскольку не образуются в организме, а поступают только с пищей. Отсутствие хотя бы одного из них, например, витамина С, приводит к заболеванию и даже смерти. Витамины группы В мы получаем главным образом с хлебом из муки грубого помола, а источником витамина А и других жирорастворимых витаминов являются молочная продукция, рыбий жир, печень.

Следующим звеном здорового образа жизни является искоренение вредных привычек (курение, алкоголь, наркотики). Эти нарушители здоровья являются причиной многих заболеваний, резко сокращают продолжительность жизни, снижают работоспособность, пагубно отражаются на здоровье подрастающего поколения и на здоровье будущих детей. Наркомания, курение, токсикомания и алкоголизм считаются самыми страшными пороками. Они не только относятся к психическому нездоровью человека, но и оказывают разрушительное действие на интеллект и физическое состояние. Рассматривая вредные привычки и их влияние на здоровье человека, следует также учитывать тот факт, что многие преступления совершаются именно в неадекватном состоянии после употребления этих ядов.

Для эффективного оздоровления и профилактики болезней необходимо тренировать и совершенствовать в первую очередь самое ценное качество ― выносливость в сочетании с закаливанием и другими компонентами здорового образа жизни, что обеспечит растущему организму надежный щит против многих болезней.

Закаливание - мощное оздоровительное средство. Это система профилактических мероприятий, направленных на сопротивляемость организма неблагоприятным факторам окружающей среды. Оно позволяет избежать многих болезней, продлить жизнь на долгие годы, сохранить высокую работоспособность. Закаливание оказывает общеукрепляющее действие на организм, повышает тонус нервной системы, улучшает кровообращение, нормализует обмен веществ.

Немаловажное значение оказывает на здоровье оптимальный режим работы и отдыха. Современный человек живет в определенном ритме: он должен в определенное время вставать, выполнять свои обязанности, питаться, отдыхать и спать. Рациональное сочетание элементов режима жизнедеятельности обеспечивает более продуктивную работу человека и высокий уровень его здоровья. В трудовой деятельности человека участвует весь организм, как целое. Трудовой ритм задает ритм физиологический: в определенные часы организм испытывает нагрузку, вследствие чего повышается обмен веществ, усиливается кровообращение, дыхание, а затем появляется чувство усталости; в другие часы, дни, когда нагрузка снижается, наступает отдых после утомления, восстанавливаются силы и энергия. Правильное чередование нагрузки и отдыха является основой высокой работоспособности человека. Наиболее эффективным в деле восстановления работоспособности является активный отдых. Чередование видов работы, сочетание умственного и физического труда, физическая культура обеспечивают эффективное восстановление сил и энергии.

Решив вести здоровый образ жизни, нет необходимости сразу бежать в спортзал и подвергать себя изнуряющим тренировкам. Медицинские работники полагают, что для поддержания хорошей физической формы достаточно 20-30 минут активных физических упражнений, улучшающих поступление кислорода в организм не менее трех раз в неделю и укрепляющие мышцы упражнения не менее 2 раз в неделю. Если это по каким-либо причинам невозможно, то для поддержания здоровья ежедневно достаточно 30 минут умеренной или выраженной физической активности (не обязательно непрерывной) не менее 5 дней в неделю.

Еще одним важным элементом здорового образа жизни является личная гигиена. Личная гигиена включает в себя рациональный суточный режим, уход за телом, гигиену одежды и обуви. Тема личной гигиены широко освещена. Гигиена организма связана, прежде всего, с поддержанием чистоты кожи. При загрязнении кожи засоряются выводные протоки потовых желез, и нарушается способность организма к терморегуляции. Вследствие регулярного выделения железами кожи пота и жира в совокупности с внешними загрязнениями создаётся благоприятная среда для размножения болезнетворных микроорганизмов и развития заболеваний.

Здоровый образ жизни укрепляет организм человека как физически, так и духовно. Продолжительность жизни увеличивается, и жить становится намного приятнее. Но, чтобы быть здоровым, одних лекарств недостаточно. Здоровье - бесценное достояние не только каждого человека, но и всего общества. Здоровый образ жизни является субъективно значимым, поэтому в сохранении и укреплении здоровья каждого человека необходима перестройка сознания, пересмотр старых представлений о здоровье, изменение стереотипов поведения, так как здоровый человек бывает, несчастен, а больной не может быть счастлив.

Каждый человек обязан заботиться о своем здоровье. Без этого важного жизненного фактора трудно представить полноценною жизнь современного человека. Формирование здорового образа жизни зависит исключительно от воли и желания каждого, так же от окружающей среды, генетического кода. Важно следить, чтобы не появлялись вредные привычки, распространенные в наше время. У кого есть вредные привычки отказываться от них. Роль здорового образа жизни в современной жизни неоспорима. Человек здоровый до глубокой старости остается молодым и активным, полноценно участвуя в социальной жизни и получая удовлетворение от жизни.