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

Статья. Тема материала: Здоровый образ жизни

Сасса Полина Владимировна – обучающаяся ЕТЖТ- филиал РГУПС

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

ВОЗ определяет здоровье как нечто большее, чем просто отсутствие заболеваний или физических недостатков; оно включает в себя благополучие физическое, психологическое и социальное. Здоровый образ жизни (ЗОЖ) представляет собой набор привычек и мышления, способствующих поддержанию и укреплению здоровья, а также индивидуальную систему поведенческих реакций, которая гарантирует человеку необходимый уровень активности для выполнения своих обязанностей и решения личных вопросов. ЗОЖ также является средством для оптимального взаимодействия человека с окружающей средой, что способствует сохранению здоровья на стабильном уровне.

Формирование ЗОЖ является воспитательной задачей, а не медицинской, и зависит от общества или группы, в которой человек находится. Всемирная организация здравоохранения утверждает, что не существует универсального "оптимального образа жизни", который должен быть принят всеми. Государственная задача заключается в предоставлении гражданам возможности свободного и информированного выбора здорового образа жизни, а также в обеспечении его доступности для каждого. Здоровый образ жизни настолько важен, что способствует продлению жизни человека, поскольку каждый раз, когда мы задумываемся о вреде, наносимом нашему организму, мы понимаем, насколько он зависит от наших жизненных выборов.

Здоровый стиль жизни, или ЗСЖ, это жизненный путь, направленный на поддержание физического и психического благополучия, предотвращение заболеваний и укрепление здоровья индивида. В академических кругах, специализирующихся на философии и социологии, здоровый образ жизни рассматривается как важный аспект социальной динамики, хотя его точный определение до сих пор остается предметом дискуссий.

Согласно данным Всемирной организации здравоохранения (ВОЗ), здоровье индивида напрямую зависит от его образа жизни на 50–55%, от экологической среды на 20%, от генетических факторов на 18–20%, а от медицинской помощи лишь на 8–10%.

Здоровый образ жизни является основой для развития множества аспектов человеческой активности, включая долголетие, активную социальную жизнь и выполнение различных ролей в обществе. Это также включает в себя трудовую деятельность, участие в общественной жизни, семейные и досуговые занятия. Здоровый образ жизни – это целенаправленная деятельность, направленная на поддержание и улучшение здоровья.

Важность здорового образа жизни возрастает в связи с усложнением социальных условий, увеличением угроз, таких как техногенные, экологические, психологические, политические и военные риски, которые могут привести к ухудшению здоровья.

Ведение здорового образа жизни представляет собой уникальный набор практик, которые человек применяет в своей повседневной жизни, чтобы гармонично сосуществовать с окружающей средой (ее природной, технологической и социальной частями), а также для обеспечения активного долголетия.

Такой образ жизни создает идеальные условия для правильного функционирования физиологических и психологических процессов, что существенно снижает риск возникновения болезней и способствует увеличению продолжительности жизни.

Здоровый образ жизни является ключом к успешности в достижении личных целей и планов, к эффективному преодолению препятствий и даже к выдерживанию значительных нагрузок, если таковые возникнут. Ведение здорового образа жизни позволяет человеку наслаждаться долгой и счастливой жизнью.

Здоровье является неисчезающим благом каждого индивидуума и общества в целом. В нашей стране от ОРВИ и сезонного вируса ежегодно страдает более 30 миллионов человек. Причина этого кроется в слабых иммунитетах у более чем 80% населения. Чтобы иммунная система функционировала на высоком уровне, её необходимо поддерживать ежедневно, а не только во время грипповых вспышек. Как укрепить иммунную систему? Ответ прост: следуйте принципам здорового образа жизни.

Здоровый образ жизни — это динамичная система поведения человека, основанная на глубоких знаниях различных факторов, оказывающих влияние на здоровье человека, и выборе алгоритма поведения, максимально обеспечивающего сохранение и укрепление здоровья и постоянно корректируемого с учетом приобретенного опыта и возрастных особенностей. Суть такого поведения отнюдь не фанатичное следование каким-то установкам здорового образа жизни.

Естественно, перестройка своего поведения всегда требует дополнительных усилий, но все должно совершаться на грани удовольствия. Приятного от затраченных усилий должно быть столько, чтобы усилия не показались напрасными. Создаваемая вами система здорового образа жизни должна иметь привлекательность и необходимо хорошо видеть конечную цель усилий, что же вы хотите добиться, ведя здоровый образ жизни. Можно, перефразировав Цицерона, конечную цель сформулировать так: «Здоровый образ жизни — это система по ведения человека для достижения благополучия для себя, для семьи и государства».

ЗОЖ в современных условиях это нечто большее, чем здоровое питание, спорт и отсутствие вредных привычек. Примечательно, что ЗОЖ зависит не только от поведения человека и его привычек, но и от множества других факторов, на которые человек повлиять не может. Например, возможность человека совершать пешие прогулки или кататься на велосипеде зависит от уровня безопасности на дорогах, наличия специальной инфраструктуры для велосипедистов, городского планирования и так далее. К сожалению, далеко не во всех странах и городах для этого имеется соответствующая инфраструктура, что существенно ограничивает человека в его желании вести здоровый образ жизни.

Здоровый образ жизни и его составляющие.

Древние люди не знали особенностей гигиены, правильного питания или оптимального количества физических нагрузок. Это способствовало уменьшению численности населения и колоссальному количеству больных людей.

С течением времени понятие здорового образа жизни «въелось» в сердца граждан. Желание прожить как можно дольше, увидеть внуков и обладать достаточным здоровьем, чтобы успеть с ними понянчиться, — отличная мотивация к созданию основы для здорового образа жизни.

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.

Основы здорового образа жизни

Здоровый образ жизни представляет собой комплекс мер, направленных на повышение качества жизни, обеспечение физического и психологического благополучия человека, а также на поддержание его эффективной деятельности.

Ключевые элементы здорового образа жизни включают в себя практики, способствующие укреплению здоровья и укреплению психической устойчивости. В наше время все чаще сталкиваемся с проблемами, связанными с негативным воздействием окружающей среды на организм. Это подчеркивает важность укрепления иммунитета и поддержания здоровья. Где же начать?

1. Рациональное питание

Здоровое питание предполагает отказ от продуктов, содержащих вредные вещества (в частности, переработанные изделия из муки, сладости, жиры и так далее), которые следует заменить на свежие фрукты, овощи, ягоды и зерновые культуры. Качество питания непосредственно влияет на здоровье кожи, внутренних органов, мышц и тканей. Регулярное потребление воды в объеме 2-3 литра в день способствует ускорению метаболизма, замедляет процесс старения кожи и предотвращает ее обезвоживание.

Диетологи предлагают следующие рекомендации:

• разработать собственный рацион питания;

• избегать переедания;

• заменить неблагоприятные продукты на более полезные.

Физическая неактивность является серьезной проблемой в современном обществе, ведь отсутствие физической активности может негативно сказаться на здоровье. По данным Всемирной организации здравоохранения, 6% случаев летального исхода связаны с физической неактивностью.

Регулярные упражнения могут:

- предотвратить развитие депрессии и психоэмоциональных расстройств;

- помочь в лечении диабета;

- снизить риск развития рака;

- укрепить костную ткань;

- помочь контролировать вес;

- улучшить иммунитет.

Соблюдение режима дня с детства позволяет научить организм следовать определенному распорядку. Сначала родители направляют ребенка, а затем он самостоятельно контролирует этот процесс. Каждому человеку подходит индивидуальный график дня. Поддерживая постоянство в распорядке, можно избежать множества проблем.

Сон играет важную роль в нормализации организма. Средняя продолжительность сна для взрослого человека составляет 8 часов.

2. Прием пищи по времени — это важный аспект правильного питания. Регулярные приемы пищи помогают поддерживать оптимальный вес. Организм привыкает к тому, что еда поступает в него в определенные часы, и любые нарушения этого режима могут негативно сказаться на работе внутренних органов. Первые три недели можно посвятить составлению плана питания, включающего в себя завтраки с кашами и небольшими порциями еды. Такая практика поможет сформировать полезную привычку, а ваш желудок будет функционировать как хорошо отлаженный механизм.

3. Забота о здоровье тела — это еще один важный аспект здорового образа жизни. Физическая активность в течение дня необходима, особенно если ваша работа связана с длительным сидением. При соблюдении правильного режима вы можете улучшить свое настроение, повысить эффективность решения умственных и физических задач, а также стать примером для близких людей, мотивируя их заботиться о своем здоровье.

4. Отказ от вредных привычек — ключевой шаг на пути к здоровому образу жизни. Злоупотребление алкоголем или курение может вызвать зависимость и негативно сказаться на вашем здоровье. Кроме того, употребление спиртных напитков не рекомендуется беременным женщинам, так как алкоголь может негативно повлиять на яйцеклетки и увеличить вероятность бесплодия. Курение же является фактором риска развития онкологических заболеваний. Отказ от вредных привычек поможет укрепить ваш дух и избежать нежелательных проблем со здоровьем в будущем.

Укрепление организма является неотъемлемой частью здорового образа жизни. Но как понять, что нашему организму не хватает укрепления? Есть несколько признаков, на которые стоит обратить внимание:

• частые простуды, которые могут свидетельствовать о слабом иммунитете;

• постоянное чувство усталости, которое может указывать на недостаток энергии и витаминов;

• нарушение сна, что влияет на общее самочувствие и работу организма;

• боли в мышцах и суставах, которые могут быть признаком дефицита определенных веществ в организме;

• головная боль, часто возникающая при стрессе и переутомлении;

• высыпания на коже, что может свидетельствовать о проблемах с пищеварением или аллергических реакциях.

Если вы обнаружили у себя подобные симптомы, рекомендуется обратиться к врачу для профессиональной консультации и назначения соответствующего лечения. Врач может предложить иммуноукрепляющие препараты и рекомендации по укреплению организма. Однако, если вы не желаете прибегать к применению медикаментов, всегда можно обратиться за советом к врачу относительно домашних методов укрепления иммунитета.

Для укрепления иммунитета важно также следить за питанием. В рацион часто рекомендуется включать продукты, богатые витаминами А, C и E, такие как лавровый лист, хрен, креветки, фрукты и овощи. Также употребление красного сухого вина в умеренных количествах может оказать положительное воздействие на организм.

Многие люди, стремясь улучшить свое самочувствие и укрепить организм, прибегают к процедуре обливания холодной водой, вплоть до моржевания. Этот метод укрепления иммунитета и закалки организма практикуется многими с детства, чтобы защитить организм от различных инфекций и заболеваний.

Психическое здоровье играет важную роль в общем здоровье человека и входит в понятие здорового образа жизни. Взаимодействие с внешним миром может оказывать существенное влияние на наше психическое состояние. Стрессы, переживания и негативные эмоции могут привести к возникновению различных заболеваний и психических расстройств. Для того чтобы избежать подобных проблем, необходимо предпринимать меры по профилактике заболеваний и укреплению психического здоровья.

В соответствии с Всемирной организацией здравоохранения, психическое здоровье определяется как адекватное поведение человека во взаимодействии с окружающей средой. Это понятие включает в себя несколько ключевых факторов, среди которых можно выделить:

1. Отсутствие психических расстройств.

2. Устойчивость к стрессам.

3. Здоровая самооценка.

Важно уметь радоваться собой, поскольку это является основой психического здоровья. В случае частых депрессивных состояний или резких изменений настроения рекомендуется обратиться к психотерапевту. Он сможет назначить необходимые препараты и предложить рациональное лечение, способствующее восстановлению эмоционального равновесия.

Последователи здорового образа жизни могут наслаждаться рядом преимуществ: улучшенное физическое и психическое самочувствие, более энергичное и активное поведение, а также повышенная устойчивость к стрессам и негативным воздействиям окружающей среды. Внедрение здоровых привычек в повседневную жизнь способствует поддержанию гармонии и баланса в организме, что, в свою очередь, благоприятно сказывается на общем самочувствии и качестве жизни.

Плохое настроение — редкостное явление, которое может испортить настроение в любой момент. Однако, когда имеешь мощный иммунитет благодаря здоровому образу жизни, инфекционные заболевания не могут проникнуть сквозь защитный барьер. Хронические болезни, которые могли бы ослабить организм, отступают на второй план, не смеют проявляться так ярко и активно, как раньше. Психологическое состояние становится более стабильным, а функционирование организма проходит без сбоев, поддерживая общее хорошее самочувствие. Благодаря здоровому образу жизни времяпрепровождение становится более продуктивным, позволяя наслаждаться каждым моментом жизни.

Подробно изучив понятие ЗОЖ, становится ясно, что главная задача каждого гражданина заключается в заботе о себе и окружающих. Здоровый образ жизни — это не только забота о физическом состоянии, но и о психическом благополучии. Все мы стремимся к долгой и счастливой жизни, не желая болезней для себя и своих близких. Однако, не каждый готов сделать выбор в пользу здоровья.

Причина этого заключается в отсутствии правильной мотивации и банальной лени. Многим проще устроиться удобно на диване с чипсами, чем выйти на улицу на свежий воздух. Такой образ мышления распространен среди большинства населения. Люди обращаются к врачу лишь в случае крайней необходимости, когда боль уже становится невыносимой.

Задумайтесь о своем здоровье, начните внедрять в свою жизнь привычки здорового образа жизни. Помните, что организм отблагодарит вас хорошим самочувствием, бодростью и отсутствием болезней, если вы будете заботиться о нем правильно.