

ОБЕСПЕЧЕНИЕ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ И СОДЕСТВИЕ БЛАГОПОЛУЧИЮ ДЛЯ ВСЕХ В ЛЮБОМ ВОЗРАСТЕ

Матуляк Алёна Андреевна

ГБУ ДО КО «ОЭБЦ», г. Калуга, Калужская область,

biology-thescience1809@yandex.ru

Аннотация: статья посвящена проблеме реализации здорового образа жизни. Частично освещены последствия вредных привычек и идеи реализации здорового образа жизни в школе.

Ключевые слова: здоровый образ жизни, заболевания, нутрициология, воспитательные мероприятия, стресс, дыхательная гимнастика.

Annotation: the article is devoted to the problem of implementing a healthy lifestyle. The consequences of bad habits and the idea of implementing a healthy lifestyle at school are partially highlighted.

Keywords: healthy lifestyle, diseases, nutritionology, educational event, stress, breathing exercises.

Реализация здорового образа жизни и благополучия для всех является важной частью повестки дня в области устойчивого развития.

Здоровый образ жизни (ЗОЖ) — образ жизни человека, помогающий сохранить физическое и психологическое здоровье и снизить риск инфекционных заболеваний (НИЗ) путём контроля над поведенческими факторами риска.

Здоровый образ жизни подразумевает отказ от табака и употребления алкоголя, рациональное питание, физическую активность (физические упражнения, спорт и тому подобное), укрепление психического здоровья и другие меры по укреплению здоровья.

Исследования показывают, что здоровый образ жизни способен привести к значительному увеличению продолжительности жизни.

К сожалению, большая часть населения все таки не соблюдает ЗОЖ.

Что же является причиной?

Многое, что вредит нашему здоровью имеет приятный запах и вкус, яркую обертку, а главное – рекламу.

Реклама фастфуда, табака (сигарет, вейпов, кальянов), спиртного распространена на каждом «шагу», рекламные щиты, телевидение и многое другое пропагандируют элементы, которые вредят человеку.

Мы не в силах бороться с производством вредных элементов для здоровья человека, но мы можем предложить варианты пропагандирования ЗОЖ.

Заложить зачатки здорового образа жизни нужно с малых лет.

В наше время набирает оборот воспитательная направленность в школе.

Большинство воспитательных мероприятий направлены на экологическую культуру. Конечно, это имеет место быть, но мало уделяется внимания здоровому образу жизни.

Обучающимся нужно освещать последствия вредных привычек.

Ни для кого не секрет, что курильщики часто болеют и рано умирают. По статистике ежегодно погибает от 3,4 до 5,4 млн. человек в результате острых и хронических болезней, вызванных пристрастием к табачной продукции. Во вдыхаемом дыме содержится около 250 соединений, которые вредят здоровью, из них более трети вызывают развитие раковых опухолей.[1]

Множественные научные исследования доказали, что курение способствует развитию таких заболеваний, как:

- рак гортани, губ, языка, пищевода, легких, желудка и других органов
- эмфизема легких, астма, ХОБЛ (хроническая обструктивная болезнь легких), бронхит, пневмония
- стенокардия, инфаркт миокарда, инсульт
- облитерирующий эндартериит или тромбоз нижних конечностей
- аневризма аорты
- гастрит, язвенная болезнь, панкреатит
- катаракта
- остеопороз

- эректильная дисфункция и бесплодие

Кроме того, постоянное присутствие токсинов в организме снижает иммунную защиту. Поэтому вероятность заражения туберкулезом и другими инфекциями повышается во много раз. Вредная привычка способствует появлению ревматоидного артрита, диабета второго типа. У каждого курильщика возникает тяжелая зависимость. Многие не могут бросить сигарету даже после развития опасного для жизни заболевания. [1]

Табачный дым содержит более семидесяти химических веществ, которые вызывают рак. Табак также содержит никотин, являющийся высоко аддиктивным психоактивным веществом. При курении табака, никотин вызывает физическую и психологическую зависимость. Сигареты, продаваемые в менее развитых странах, имеют более высокое содержание смол и редко снабжены фильтрами, тем самым они потенциально повышают уязвимость организма к болезням, связанным с курением табака в этих регионах. [1]

К настоящему времени известно около сотни различных заболеваний и синдромов, связанных с длительным злоупотреблением спиртными напитками. В большей степени страдают органы пищеварения, ЦНС. Проблема взаимосвязи алкоголизма и заболеваний также затрагивает легкие, почки, сердце и сосуды.

На начальных стадиях зависимости происходящие патологические изменения носят обратимый характер. Для восстановления организма требуется отказ от спиртного в сочетании с длительной медикаментозной терапией. Но по мере прогрессирования все сопутствующие алкоголизму болезни уже не поддаются терапии.

Алкоголизм и заболевания сердечно-сосудистой системы

Часто диагностируют:

- дилатационную кардиомиопатию с ухудшением проводимости;
- аритмию;
- артериальную гипертонию.

Список симптомов заболеваний сердечно-сосудистой системы при алкоголизме включает:

- быструю утомляемость;
- потливость;
- слабость;
- перебои сердечного ритма, сопровождающиеся одышкой, головокружением;
- боли за грудиной (не проходят и при приеме нитроглицерина), возникают после употребления алкоголя, физических нагрузок, эмоционального стресса, а на поздних стадиях зависимости – спонтанно в состоянии покоя;
- отеки;
- головокружение, тошноту, покраснение кожи лица (характерны для гипертонии). [2]

Фастфуд (англ. fast «быстрый» и food «пища») стремительно завоевал популярность среди разных возрастных групп. Некоторые люди употребляют фастфуд, даже не подозревая, какую опасность он может в себе таить. Родители покупают гамбургеры и картошку фри маленьким детям, после чего сталкиваются с рядом проблем, главная из которых – ожирение. [3]

Во всех странах мира фастфуд – самая дешевая еда. Она часто готовится прямо перед покупателями. Покупают фастфуд не только из-за его низкой стоимости, быстроты приготовления, но и вкуса. Привычные булочки и сосиски с помощью различных соусов и добавок приобретают особо нежный вкус. Гамбургеры, чизбургеры и бигмаки хочется кушать ещё и ещё. Фастфуд вызывает привыкание, и большинство людей убедились в этом на собственном опыте. [3]

Все блюда фастфуда очень калорийны и содержат большое количество жиров, маргаринов, сахара, различных пищевых добавок. В них нет необходимых витаминов и минералов, и никакой пользы организму они практически не несут. [3]

Обычный бургер весит 114 г и содержит 250 ккал, из которых 80 приходится на жир. Для сравнения — в бутерброде из ломтя белого хлеба с жирной любительской колбасой на 60 ккал меньше. Более крупный фаст-фудный

сэндвич, обладающий тремя слоями булки и двумя котлетами весом в 214 граммов, поставляет организму более четверти дневных калорий — 540 ккал, из которых 260 приходится на жиры. [4]

В пище «4 сыра» весом 480 г — 1124 ккал. В небольшой порции салата из капусты и морковки с майонезной заправкой — 284 ккал, в 70 г картофеля фри — 276 ккал, а в стакане шоколадного коктейля 400 ккал – дневная норма. [4]

Так вот, исходя из выше сказанного мы предлагаем начинать закладывать здоровый образ жизни со школьной скамьи. Нужно проводить воспитательные мероприятия, которые подразумевают не просто презентации, а беседы обучающихся с врачами, которые бы рассказывали случаи из своей практики.

Возможно проведение наглядных мероприятий, например, игра «Мы то, что мы едим», в которой подробно будет разбираться калорийность продуктов и многое другое.

В школах можно ввести дополнительную программу, например, «Нутрициология».

Нутрициология рассматривает пищевые продукты во всех аспектах - состав, взаимодействие друг с другом и влияние на организм на внутриклеточном уровне. Одно из ключевых направлений - подробное изучение химических элементов, которые организм не синтезирует (потому что их там просто нет), а получает вместе с пищей. Например, селен и цинк - жизненно необходимые вещества, которые защищают от развития серьезных заболеваний (низкий иммунитет, атеросклероз, кардио-болезни и др.). Источники этих веществ - определенные продукты, БАДы, витаминные комплексы. [5]

Самые простые приемы для начала формирования здорового образа жизни это организации недели здоровья, в которую будут входить: полезный перекус, разминка и многое другое.

Здоровый образ жизни воспринимается сейчас, как будто, что то тяжелое, дорогое, сложное, но на самом деле это не так. Если активно вводить приемы здорового образа жизни в школе, где дети проводят достаточно много времени, это постепенно войдет в положительную привычку.

В конечном итоге привитие любви к здоровому образу жизни со школьного возраста будет откликаться благополучием всех в любом возрасте, ведь здоровый человек – это счастливый человек.

Повернуть свою жизнь в сторону здорового образа жизни можно в любом возрасте, но более во взрослом возрасте это сделать труднее.

Взрослый человек более подвергается стрессу по многим на то причинам.

Стресс значительно влияет на здоровье человека.

В первой половине 20 столетия в одном из европейских журналов от 4 июля 1936 года в разделе «Письма к редактору» появилась небольшая заметка молодого ученого Ганса Селье. [6]

Заметка состояла всего из 74 строчек и называлась «Синдром, вызываемый разными повреждающими агентами». Именно эта статья означает начало концепции стресса. Чуть позже американец Уолтер Кэннон в своих классических работах по универсальной реакции «бороться или бежать» ввел термин «стресс» в физиологию и психологию. [6]

Стресс (от англ. stress – нагрузка, давление, напряжение) – неспецифическая (общая) реакция организма на воздействие (физическое или психологическое), нарушающее его гомеостаз, а так же соответствующее состояние нервной системы организма (или организма в целом). [6]

Таким образом, это определение отражает то, что на каждое требование среды организм реагирует особым напряжением. Стресс воспринимается происходящим и возникает в момент наиболее сильной реакции, выходящей из-под контроля. Проблема стресса заключается в том, что подобное проявление может быть выражено неординарно, сдержанно или вовсе не проявляться. [6]

Для укрепления здорового образа жизни, помимо правильного питания, лишения вредных привычек, нужно уметь справляться со стрессом. Есть много различных практик против стресса. Одна из легко доступных – это дыхательная гимнастика.

Дыхание - один из эффективных способов психической и физиологической саморегуляции. Еще в древности обнаружили связь между

дыхательными процессами и эмоциями, физическим и умственным состоянием человека.

Нет такого органа в нашем теле, который не нуждался бы в дыхании. Поэтому дыхательная гимнастика положительно влияет на все системы организма: эндокринную, дыхательную, кровеносную, пищеварительную, мочевыводящую, нервную. Дыхание подчиняется контролю сознания, и мы можем в определенных дозах управлять своим дыханием и через него оказывать определенное воздействие на деятельность внутренних органов. Правильное использование ритма дыхания позволяет полнее и быстрее овладеть навыками мышечной релаксации.

Упражнения дыхательной гимнастики:

1. Удлиненный вдох: сядьте удобно, спина прямая. Сделайте медленный вдох через нос и в середине вдоха начните замедлять его темп. Затем, без задержки, сделайте сравнительно быстрый выдох. Далее увеличьте соотношение между вдохом и выдохом (вдох - 15 секунд, выдох - 6 секунд, затем 20:8).

2. Удлиненный выдох: в сидячей позе сделайте вдох без паузы длинный, медленный выдох. Соотношение в начале занятий должно быть 2:12, т. е. вдох длится 2 секунды, а выдох - 12. При этом выдох распределяется следующим образом: 4 секунды обычный вдох, 8 секунд - удлиненный.

3. Брюшное дыхание: с выдохом втянуть брюшную стенку, затем медленно сделать вдох через нос, освобождая диафрагму, брюшная стенка на вдохе выпячивается вперед, и нижние части легких заполняются воздухом; на выдохе вновь брюшная стенка втягивается внутрь, изгоняя воздух из легких через нос. При брюшном дыхании наполняются только нижние доли легких, поэтому волнообразное движение производится животом, в то время как грудь остается неподвижной. Формула психорегуляции: «Мой внутренний взор на солнечном сплетении, при брюшном дыхании массируются все внутренние органы, улучшается кровоснабжение и функции органов пищеварения, понижается кровяное давление, облегчается работа сердечной мышцы».

4. Среднее дыхание: после выдоха сделать медленный вдох через нос, расширяя ребра, на выдохе сжать ребра, изгоняя воздух через нос. Наполняются средние доли легких. Живот и плечи неподвижны. Формула психорегуляции: «Мое внимание на грудной клетке, улучшается кровоснабжение и функции печени, желчного пузыря, желудка, селезенки и почек, облегчается работа сердечной мышцы».

5. Верхнее дыхание: после выдоха медленно сделать вдох через нос, поднимая ключицы и плечи и наполняя воздухом верхние доли легких, на выдохе медленно опустить плечи и изгонять воздух из легких через нос. Живот и грудь неподвижны. Формула психорегуляции: «Мое внимание на верхушках легких, улучшается кровоснабжение и вентиляция их».

6. Полное дыхание: после выдоха сделать медленный вдох через нос, считая до 7-ми, соединяя нижнее, среднее и верхнее дыхание в волнообразное движение: сначала втягивать живот, потом ребра, опустить плечи, воздух выпустить через нос, между вдохом и выдохом можно сделать кратковременную задержку. Формула психорегуляции: «Успокаивается нервная система, нормализуется кровяное давление, успокаивается сердцебиение. Я чувствую спокойствие и уверенность в себе». [6]

Как было сказано выше, в любом возрасте можно начать заниматься здоровым образом жизни. Важных аспектов ЗОЖ всего три: 1) правильное питание; 2) избавление от вредных привычек (спиртное, курение и т.д); 3) самообладание (борьба со стрессом).

Здоровье человека – это наивысшая ценность! Чем раньше человек поймет это, тем благополучнее будет складываться его жизнь.

Интернет – источники

1. <https://nasrf.ru/baza-znaniy/drugie-vidy-zavisimostey/kakie-zabolevaniya-voznikayut-ot-kureniya>
2. <https://www.alcoclinic.ru/poleznaja-informacija/alkogolizm-i-spisok-bolezney/>
3. [О вреде быстрого питания - Надзор по гигиене питания - Официальный сайт Роспотребнадзора \(rosпотребнадзор.ru\)](http://rosпотребнадзор.ru)
4. [https://profilaktica.ru/specialists/good-nutrition/poleznyy-stati/podrobno-o-fast-fude/vsya-pravda-o-fast-fude-/](https://profilaktica.ru/specialists/good-nutrition/poleznyy-stati/podrobno-o-fast-fude/vsya-pravda-o-fast-fude/)
5. <https://nutritiolog.ru/blog/cto-takoe-nutriciologia?>
6. Психология стресса и методы его профилактики: учебно-методическое пособие / Авт.-сост. – ст. преп. В.Р. Бильданова, доц. Г.К. Бисерова, доц. Г.Р. Шагивалеева. – Елабуга: Издательство ЕИ КФУ, 2015. – 5 с.