

**ОБЕСПЕЧЕНИЕ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ И
СОДЕЙСТВИЕ БЛАГОПОЛУЧИЮ ДЛЯ ВСЕХ В ЛЮБОМ
ВОЗРАСТЕ**

Кузовкина Екатерина Андреевна

Муниципальное общеобразовательное учреждение

**«Гимназия № 9 г.Будённовска Будённовского района» Ставропольского
края**

Ставропольский край, г.Будённовск, микрорайон «Северный»

nlitvishkina@mail.ru

Аннотация: Статья посвящена проблеме обеспечения здорового образа жизни среди населения.

Ключевые слова: здоровье; ЗОЖ; принципы ЗОЖ; благополучие; жизнь.

E.Kuzovkina (Russia). Ensuring a healthy lifestyle and promoting well-being foreveryone at any age.

Annotation: The article is devoted to the problem of ensuring a healthy lifestyleamong the population.

Keywords: healt;healthy lifestyle; well-being;life.

Здоровье – это главная ценность любого человека. Хорошее крепкое здоровье позволяет добиваться многих серьезных целей, в то время как слабое здоровье вынуждает его обладателя тратить значительную часть своей жизни на лечебные и восстановительные процедуры. Поэтому для того, чтобы обладать хорошим здоровьем, нужно вести здоровый образ жизни.

На здоровье человека оказывает влияние целая группа различных факторов – это и наследственность, и экологическая обстановка, и уровень развития медицины. Однако наиболее существенным фактором является тот образ жизни, которого придерживается человек.

Здоровый образ жизни одна из актуальных тем нашего времени. Все больше людей, большими нагрузками, нарушенным распорядком дня, ведут не правильный образ жизни. К счастью, с появлением интернета доступность информации по каждому из указанных пунктов, составляющих в сумме здоровый образ жизни, стала очень высокой. К тому же в 21 веке издаётся и

переиздаётся большое количество книг, посвящённых этим вопросам. И только лень может помешать современному человеку найти нужную информацию о том, насколько важно правильно питаться, вести подвижный образ жизни, соблюдать гигиену.

Здоровый образ жизни — образ жизни отдельного человека с целью профилактики болезней и укрепления здоровья.

Здоровый образ жизни — это активное участие в трудовой, общественной, семейно-бытовой, досуговой формах жизнедеятельности человека. В узко биологическом смысле речь идет о физиологических адаптационных возможностях человека к воздействиям внешней среды и изменениям состояний внутренней среды.

Авторы, пишущие на эту тему, включают в ЗОЖ разные составляющие, но большинство из них считают базовыми:

-**воспитание** с раннего детства здоровых привычек и навыков;
-окружающая среда: безопасная и благоприятная для обитания, знания о влиянии окружающих предметов на здоровье;
отказ от вредных привычек: самоотравления легальными наркотиками (алкоголем, табаколом) и нелегальными.

-**питание:** умеренное, соответствующее физиологическим особенностям конкретного человека, информированность о качестве употребляемых продуктов;

-**движения:** физически активная жизнь, включая специальные физические упражнения (например, гимнастика), с учётом возрастных и физиологических особенностей;

-**гигиена организма:** соблюдение правил личной и общественной гигиены, владение навыками первой помощи;

-**закаливание;**

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

-**эмоциональное самочувствие:** психогигиена, умение справляться с собственными эмоциями, сложными ситуациями;

-**интеллектуальное самочувствие:** способность человека узнавать и использовать новую информацию для оптимальных действий в новых обстоятельствах;

-**духовное самочувствие:** способность устанавливать действительно значимые, конструктивные жизненные цели и стремиться к ним, оптимизм.

Здоровье человека на **60 % и более зависит от образа жизни** (еда, режим питания, физическая активность, уровень стресс, вредные привычки и разрушительное поведение).

Здоровый образ жизни подразумевает отказ от табака и употребления алкоголя, здоровые модели питания, физическую активность, физические упражнения, спорт и так далее. Поддающиеся изменению формы поведения, такие как употребление табака, отсутствие физической активности, нездоровое питание и употребление алкоголя, — повышают риск развития неинфекционных заболеваний (НИЗ).

Последствием курения является сокращение продолжительности жизни в среднем на 10 лет. Потребление табака ассоциировано с повышением отношения рисков смерти среди курящих мужчин в России в 1,6 раз в сравнении с некурящими, при этом, с курением связано 23% смертей среди мужчин.

Среди потерь от табакокурения 48% смертности приходится на сердечно-сосудистые и метаболические заболевания, 33% на онкологические заболевания, 18% на респираторные, и 1% на другие причины смерти.

Курение табака повышает риск смерти:

- от бронхита и эмфиземы в 12 раз,
- от злокачественных новообразований трахеи, легкого, бронхов в 23 раза среди мужчин и в 13 раз среди женщин,
- от злокачественных новообразований губы, ротовой полости, гортани – в 5-11 раз,
- от рака пищевода – в 7 раз.

Отказ от табака приводит к значительному улучшению здоровья, в том числе:

- через 0,5–3 месяцев улучшается кровообращение и возрастают функциональные показатели дыхательной системы;
- через 1–9 месяцев уменьшается кашель и затруднения дыхания, восстанавливается функция мерцательного эпителия (ресничек) и снижается уязвимость к бронхолегочным инфекциям;
- через 1 год после отказа от курения риск ишемической болезни сердца сокращается в 2 раза;

- уже через 2 года отказа вероятность инсульта может снизиться до обычного уровня – такого же, как у никогда не куривших;
- через 5 лет вдвое снижаются риски развития рака ротовой полости, горла, пищевода и мочевого пузыря. У бросивших курить женщин – угроза рака шейки матки снижается до уровня никогда не куривших;
- после 10 лет вдвое (по сравнению с продолжающими курить) снижается риск смерти от рака легких, а также падает вероятность рака гортани и поджелудочной железы;
- через 15 лет риск ишемической болезни сердца возвращается к тому же уровню, как у никогда не куривших.

Кроме того, отмечается уменьшение риска диабета, повышение толерантности к нагрузкам, улучшение самочувствия, повышение потенции у мужчин, улучшение репродуктивной функции у женщин. Оздоровительный эффект при отказе от курения в молодости выше, но в любом возрасте отказ позволяет сохранить годы жизни, которые были бы потеряны при продолжении курения.

Большинство бросивших курить сделали это самостоятельно без врачебной поддержки или лекарственной терапии. Вероятность успеха каждой отдельной попытки бросить курить, в среднем, около 7,3%.

Лечение никотиновой зависимости, включая лекарственную терапию и различные формы психологической и социальной поддержки, повышает вероятность отказа от табака.

Потребление электронных сигарет нельзя отнести к здоровому образу жизни, поскольку оно повышает риск инфаркта миокарда.

Отказ от употребления алкоголя

По данным Всемирной организации здравоохранения, вредное употребление алкоголя является причинным фактором более чем 200 нарушений здоровья, связанных с болезнями и травмами.

Употребление алкоголя – причина не только высокой смертности, но и заболеваемости, преступности, травматизма, дорожно-транспортных происшествий, домашнего и бытового насилия.

Ряд медицинских организаций рекомендует тем, кто не употребляет алкоголь, не начинать его употребление, и предостерегает от того, чтобы трактовать наблюдаемые эффекты более низкой смертности среди «умеренно

употребляющих» по сравнению с трезвенниками как следствие благоприятного воздействия умеренных доз алкоголя.

По мере увеличения потребления алкоголя человеком свыше 30 мл в день значительно повышается риск смерти человека, прежде от внешних причин и сердечно-сосудистых заболеваний. Всемирная организация здравоохранения определяет злоупотребление алкоголем как потребление за одно мероприятие более 60 мл. чистого этанола (этилового спирта, безводного алкоголя) для мужчин и более 50 мл. для женщин по крайней мере раз в месяц.

60 мл. этанола соответствует 150 мл. водки, 500 мл. вина, 1,3 л. пива.

50 мл. этанола соответствует 125 мл. водки, 417 мл. вина, 1,1 л. пива.

Потребляющие более 100 мл. этанола за раз (250 мл. водки, 0,83 л. вина, 2,2 л. пива) находятся в зоне очень высокого риска.

Смертельно опасная доза алкоголя составляет 200-400 мл этанола, выпитого за одно мероприятия (в зависимости от определенных характеристик человека, таких как пол, возраст, и другие).

Недооценка вреда потребления больших объемов алкоголя одномоментно приводит к трагедиям. Например, в 2003 году один из магазинов в Волгодонске организовал конкурс, суть которого заключалась в том, чтобы выпить как можно больше водки в течение короткого времени. Победитель скончался, остальные участники конкурса были доставлены в реанимацию.

Особо опасным является употребление алкоголя в форме сверхкрепких суррогатов - одеколонов, чистящих средств, псевдолекарств.

Здоровое питание

Здоровое питание является важнейшим средством профилактики развития целого ряда неинфекционных заболеваний и способствует увеличению здоровой продолжительности жизни.

Ожирение является фактором риска развития таких заболеваний как диабет, сердечно-сосудистые заболевания, болезни печени, желчного пузыря, пищевода, нарушения опорно-двигательной системы, в т.ч. остеоартроз, и некоторые онкологические заболевания (в т.ч. рак эндометрия, молочной железы, яичника, предстательной железы, печени, желчного пузыря, почки и толстой кишки и т.д.

В молодых и зрелых возрастах избыточный вес и ожирение ассоциированы с повышенной смертностью от всех причин. В старших возрастах (после 70

лет) с повышенной смертностью ассоциированы недостаточный вес и ожирение 2-й и более степени, в то время как нормальный вес и ожирение 1-й степени ассоциированы с наиболее оптимальным уровнем здоровья (“парадокс ожирения”).

Продукты здорового питания

Основа здорового питания – высокое потребление разнообразной растительной пищи. Многие вещества, содержащиеся в растительной пище, обладают антиоксидантными и противовоспалительными свойствами, препятствуют тромбообразованию, регулируют артериальное давление, активность ферментов, нормализуют уровень глюкозы в крови, корректируют липидный профиль, влияют на экспрессию генов и сигнальные пути, улучшают состояние миокарда, а также влияют на некоторые биомаркеры, ассоциированные с сердечно-сосудистыми заболеваниями.

Исследования показали, что потребление отдельных групп продуктов питания ассоциировано со снижением рисков смертности от всех причин, включая продукты с высоким содержанием пищевых волокон (клетчатки, в том числе овощи, фрукты (прежде всего свежие (а не консервированные), орехи, бобовые, цельнозерновые продукты, а также рыб, оливковое масло, умеренное потребление кисломолочных продуктов.

Исследования, в том числе в России, говорят о том, что потребление кофе, в том числе декофеинизированного, ассоциировано со снижением смертности от всех причин.

Продукты питания, полезные при умеренном потреблении

Клинические и эпидемиологические исследования показывают, что продукты, богатые какао, снижают риск сердечно-сосудистых заболеваний, так как какао имеет высокое содержание полифенолов, особенно флавоноидо. Потребление темного шоколада может способствовать чувству насыщения и снижения калорийности питания. В то же время неумеренное потребление шоколадных конфет ассоциировано с увеличением массы тела, без увеличения при этом рисков сердечной недостаточности^[60].

Яйца при умеренном потреблении (оптимально не более одного яйца раз в 2 дня) ассоциированы со снижением рисков смертности от всех причин, при более высоком потреблении наблюдается рост риска. Высокое потребление яиц (более 1 шт. в день) связано с повышением рисков ИБС, сердечной недостаточности на 25%, инфаркта миокарда.

Нездоровое питание

С повышенными рисками смертности от всех причин связано потребление красного мяса, переработанного красного мяса (колбасы, сосиски, бекон и т.д, подслащенных напитков (большинство из которых – популярные газированные напитки).

Таким образом, избыточное потребление групп продуктов ассоциировано с распространенностью хронических неинфекционных заболеваний и смертности от всех причин, что позволяет называть их продуктами нездорового питания или вредными продуктами питания.

Высокое потребление соли и соленых продуктов (фаст-фуд, соленья, полуфабрикаты, чипсы и т.д.) является одной из причин повышенного кровяного давления и сердечно-сосудистых заболеваний. Всемирная организация здравоохранения рекомендует ограничение потребления соли для взрослых на уровне

Если потребление обычной картошки нейтрально для здоровья, картофель фри повышает риски заболеваний и преждевременной смерти. Ученые предполагают, что дело в глубокой прожарке, зачастую в многократно использованном масле, что способствует образованию канцерогена акриламида и трансжиров.

Физическая активность

Люди, которые занимаются физической активностью и спортом, реже страдают рядом заболеваний, в том числе, болезнями сердца и онкологическими заболеваниями. Кроме того, они чаще имеют здоровую массу тела и состав тканей.

Исследования показывают, что физическая активность снижает риски смертности от всех причин, а именно 2,5 часа в неделю (эквивалентно 30 мин умеренной активности в день в течение 5 дней в неделю) по сравнению с нулевой активностью связано со снижением риска смертности от всех причин на 19%, в то время как 7 часов умеренной активности в неделю - на 24%.

При этом, досуговая физическая активность (физические упражнения, прогулки, активный транспорт) ассоциирована с более низким уровнем смертности от всех причин, а тяжелая физическая активность на работе не оказывает такого позитивного воздействия либо ассоциирована с более высоким уровнем е, что может быть связано с меньшим вкладом аэробной нагрузки в физическую активность на работе. Таким образом, досуговая физическая активность необходима и для людей, занятых физическим трудом.

Сидение, в особенности без частых перерывов, ассоциировано с повышением смертности от всех причин, при этом физическая активность не компенсирует вреда сидения.

Также целый ряд научных исследований доказывает эффективность использования шагомеров для повышения уровня физической активности, а также доказывает, что их использование способствует улучшению состояния здоровья людей. Они показывают, что после начала использования шагомера уровень физической активности респондентов повышался, а вместе с ним улучшались и их физические показатели.

Правила здорового образа жизни

Формирование здорового образа жизни, способствующего укреплению здоровья человека, осуществляется на трёх уровнях:

- социальном: пропаганда в СМИ, информационно-просветительская работа;
- инфраструктурном: конкретные условия в основных сферах жизнедеятельности (наличие свободного времени, материальных средств), профилактические (спортивные) учреждения, экологический контроль;
- личностном: система ценностных ориентаций человека, стандартизация бытового уклада.

Существует 10 советов, разработанных международной группой врачей, диетологов и психологов, которые составляют основу здорового образа жизни. Следуя им, можно продлить и сделать более приятной нашу жизнь.

1 совет: разгадывая кроссворды, изучая иностранные языки, производя подсчеты в уме, мы тренируем головной мозг. Таким образом, замедляется процесс возрастной деградации умственных способностей; активизируется работа сердца, системы кровообращения и обмен веществ.

2 совет: работа – важный элемент здорового образа жизни. Найдите подходящую для себя работу, которая будет вам в радость. Как утверждают ученые, это поможет выглядеть моложе.

3 совет: не ешьте слишком много. Вместо привычных 2.500 калорий обходитесь 1.500. Это способствует поддержанию активности клеток, их разгрузке. Также не следует впадать в крайность и есть слишком мало.

4 совет: меню должно соответствовать возрасту. Печень и орехи помогут 30-летним женщинам замедлить появление первых морщинок. Содержащийся в почках и сыре селен, полезен мужчинам после 40 лет, он способствует разряжению стресса. После 50 лет необходим магний, который держит в форме сердце и полезный для костей кальций, а рыба поможет защитить сердце и кровеносные сосуды.

5 совет: имейте на все свое мнение. Осознанная жизнь поможет как можно реже впасть в депрессию и быть подавленным.

6 совет: дольше сохранить молодость помогут любовь и нежность, поэтому найдите себе пару. Укреплению иммунной системы способствует гормон счастья (эндорфин), который вырабатывается в организм, когда человек влюблен.

7 совет: спать лучше в прохладной комнате (при температуре 17-18 градусов), это способствует сохранению молодости. Дело в том, что и от температуры окружающей среды зависят обмен веществ в организме и проявление возрастных особенностей.

8 совет: чаще двигайтесь. Учеными доказано, что даже восемь минут занятий спортом в день продлевают жизнь.

9 совет: периодически балуйте себя. Несмотря на рекомендации, касательно здорового образа жизни, иногда позволяйте себе вкусненькое.

10 совет: не всегда подавляйте в себе гнев. Различным заболеваниям, даже злокачественным опухолям, более подвержены люди, которые постоянно ругают самого себя, вместо того, чтобы рассказать, что их огорчает, а иногда и поспорить.

Сегодня **работа по формированию здорового образа жизни** и укреплению общественного здоровья приобретает новый импульс: в национальный проект «Демография» включен федеральный проект «**Укрепление общественного здоровья**», и с 2019 года началась его активная реализация. Данный федеральный проект включает в себя следующие меры:

- Дальнейшее совершенствование нормативно-правовой и методической базы в области охраны общественного здоровья: нормативные правовые акты и методические документы по вопросам ведения гражданами здорового образа жизни, основанные на рекомендациях Всемирной организации здравоохранения, включая создание на базе центров здоровья и центров медицинской профилактики, центров общественного здоровья; законы, другие нормативные правовые акты и методические документы по вопросам здорового питания, включая закрепление понятия здорового, спортивного и иных видов питания, основанные на научных данных и рекомендациях Всемирной организации здравоохранения, Комиссии ФАО/ВОЗ по пищевым стандартам "Кодекс Алиментаруис"; санитарные правила (СП), санитарные правила и нормы (СанПиН), направленные на совершенствование государственного регулирования

в области качества пищевой продукции, и стимулирования производства пищевой продукции, отвечающей критериям качества и принципам здорового питания.

- Развитие сети центров общественного здоровья в регионах. Минздрав России намерен преобразовать центры здоровья в российских муниципалитетах в центры общественного здоровья, которые будут учитывать такие факторы, влияющие на здоровье человека, как экология, питание, вредные привычки и транспорт.
- Реализация программ общественного здоровья в муниципальных образованиях.
- Реализация комплекса мер по повышению качества питания граждан: разработка научных рекомендаций по правильному питанию, повышение доступности необходимых пищевых продуктов для граждан, образовательные и информационные мероприятия, проведение проверок продуктов на предмет их качества и соответствия принципам здорового питания.
- Реализация массовых информационных кампаний по вопросам здорового образа жизни для мотивирования людей к ведению здорового образа жизни.
- Разработка и внедрение программ укрепления здоровья на рабочем месте (корпоративных программ укрепления здоровья).

Формирование здорового образа жизни

Формирование образа жизни, способствующего укреплению здоровья человека, осуществляется на трёх уровнях:

- социальном: пропаганда, информационно-просветительская работа;
- инфраструктурном: конкретные условия в основных сферах жизнедеятельности человека (наличие свободного времени, материальных средств), профилактические учреждения, экологический контроль;
- личностном: система ценностных ориентиров 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).

Выводы

Каждый человек обязан заботиться о своем здоровье. Без этого важного жизненного фактора трудно представить полноценную жизнь счастливого 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.

Желаю всем следовать здоровому образу жизни, быть здоровыми, подтянутыми и с хорошим настроением!

Библиография

1. Борисенко, Н.Ф. Современные принципы разработки моделей здорового образа жизни [Текст] / Н.Ф. Борисенко, Т.М. Бородюк, Ю.И. Саенко. - М: Академия, 2004.- 368 с.
2. Бурдина, Б.Ю. Психолого-педагогическое сопровождение образовательного процесса в условиях модернизации // Психологическое сопровождение образовательного процесса: Сборник научно-методических материалов. Вып. I. [Текст] / Б.Ю. Бурдина. - Саранск: МОРМ, МРИО, 2005. - 142с.
3. Варламова, С. Н. Здоровый образ жизни - шаг вперед, два назад [Текст] / С. Н. Варламова, Н. Н. Седова. – СОЦИС, – 2010. – № 4. – С. 75–87
4. Добрович, А.Б. Воспитателю о психологии и психогигиене общения: Кн. для учителя и родителей [Текст] / А.Б. Добрович. - М.: Просвещение, 2002. - 320с.
5. Дрибинский, П. Воспитание ценностного отношения к здоровью // Воспитание школьников [Текст] / П. Дрибинский. - СПб: Питер, 2008. - 107с.