

Управление здравоохранения администрации г. Челябинска
Городской Центр медицинской профилактики

ПОГОВОРИМ О ЗДОРОВЬЕ

г. Челябинск
2006 г.

Е

жедневно приветствуя друг друга словом «здравствуйте», мы желаем здоровья. А что же такое здоровье? Всемирная организация здравоохранения так определяет это понятие: здоровье - состояние физического, психического и социального благополучия. И это действительно так. Когда здоровье находится в состоянии благополучия, мы как бы и не замечаем его. И только когда здоровье переходит эту грань благополучия, и организм показывает нам нарушения в работе некоторых систем, мы начинаем задумываться, откуда пришла эта болезнь. Хотя еще в 70-х годах прошлого века многочисленными исследованиями ученых было доказано, что более половины всех заболеваний связано с неправильным гигиеническим поведением человека, его образом жизни. Какие бы не придумывали врачи виды диагностики и совершенствовали способы лечения, вплоть до замены некоторых органов, это не изменит состояние здоровья общества в целом и здоровье каждого отдельного человека.

Поэтому в последние десятилетия медицинские работники так настойчиво доказывают, что каждый культурный человек должен сам сохранять и укреплять свое здоровье.

Современные исследования причин возникновения большинства заболеваний позволили выявить целый ряд факторов риска, которые напрямую связаны с элементами неправильного образа жизни. Так, для возникновения сердечно-сосудистых заболеваний, называемых болезнями века, основные факторы риска: недостаточная физическая активность (гиподинамия), несбалансированное питание (что приводит к появлению избыточной массы тела), курение и психоэмоциональное напряжение. Эти же факторы риска могут послужить причиной и других заболеваний, например, болезней желудочно-кишечного тракта, диабета, злокачественных новообразований и т.д. Из этого следует, что факторы риска большинства заболеваний одни и те же - это неправильная организация труда и отдыха, гиподинамия, нерациональное питание, психическое перенапряжение, курение, алкоголь, наркотики. Эти факторы и отношение человека к ним отражают его стиль и образ жизни.

Из этого совершенно очевидно, что человеку, желающему получить образование, сделать карьеру, родить и вырастить здоровых детей и дожить до полноценной активной старости, следует придерживаться принципов здорового образа жизни.

Здоровый образ жизни по определению Всемирной Организации Здравоохранения - образ жизни, благоприятный для здоровья.

Сущность здорового образа жизни в нанесении опережающего удара по «факторам риска», создании надежного заслона всему тому, что может нанести вред здоровью, причем эта позиция не оборонительная, а наступательная.

К сожалению, многие еще до сих пор недооценивают своей роли в сохранении и укреплении своего здоровья, здоровья своих детей и близких, хотя большинство уже знает об этом. Чем раньше человек поймет о необходимости

следовать рекомендациям здорового образа жизни, тем меньше вероятность развития у него различных заболеваний, тем продолжительней и плодотворней будет его жизнь. Заботиться о своем здоровье никогда не рано, но и никогда не поздно.

Здоровый образ жизни - это осознанная необходимость постоянного выполнения гигиенических правил совершенствования и укрепления здоровья. Из этих гигиенических правил (принципов) наибольшее значение имеют:

- разумная организация режима труда и отдыха,
- оптимальная двигательная активность и закаливание,
- соблюдение правил психогиигиены,
- гигиены семейных отношений и правил личной гигиены.

Среди факторов, пагубно влияющих на здоровье, следует, в первую очередь, отметить курение, злоупотребление алкоголем, употребление наркотиков и самолечение.

Наш знаменитый академик Н.М. Амосов так определил значимость принципов здорового образа жизни: «Для здоровья одинаково необходимы четыре условия:

- физические нагрузки,
- ограничения в питании,
- закаливание,
- время и умение отдыхать.

И еще пятое - счастливая жизнь! К сожалению, без первых условий она здоровья не обеспечивает».

Исходя из этих основных принципов здорового образа жизни, мы рекомендуем вам несколько жизненных правил:

- питаться разнообразной пищей, в соответствии с расходом энергии, характерной для вашего образа жизни, ни в коем случае не переедая; регулярно следить за ИМТ (индексом массы тела, который определяется - вес (кг) : рост (м)², и показатель индекса 20-25 считается нормой,
- ежедневно 40-50 мин заниматься какой-либо физической активностью. Самое элементарное - ходьба или какой-либо вид гимнастики;
- научиться расслабляться. Это могут быть смена деятельности, также физкультура, аутотренинги, массаж и самомассаж и т.д.;
- отказаться от курения и злоупотребления алкоголем.

Каждый человек вправе сам строить свою жизнь так, как он считает нужным. Мы же хотели дать советы тем, кто уже задумывается о своем здоровье, желает его сохранить и преумножить для выполнения своих социальных функций. Это напоминание надеемся, поможет вам обратиться к этой проблеме и расширить свои знания из других источников. Ждем вас в рядах сторонников здорового образа жизни.

