

**Методические рекомендации
для проведения информационно-образовательной работы
врачам-педиатрам, медицинским сестрам**

**Здоровый образ жизни,
его основные компоненты и пути формирования**



Составление карьеры, высокий уровень жизни и испытание радости от каждого прожитого дня требует полноценного здоровья. Здоровый образ жизни и его составляющие способствуют поддержанию хорошего самочувствия и оказывают значительное влияние на течение всей жизни. Что такое здоровый образ жизни (ЗОЖ), каждый человек понимает по-разному.

Самое простое определение ЗОЖ - все то в образе жизни, что благотворно влияет на здоровье. Следовательно, в понятие ЗОЖ входят все положительные стороны деятельности людей: удовлетворенность трудом, активная жизненная позиция, социальный оптимизм, высокая физическая активность, устроенность быта, отсутствие вредных привычек, высокая медицинская активность и т. д.

Здоровый образ жизни - сознательное поведение человека, направленное на сохранение и укрепление здоровья, лечение и профилактику болезней.

Формирование ЗОЖ происходит не одномоментно. Стиль поведения вырабатывается с течением времени, он учитывает степень заботы о себе и поддержание организма в хорошем состоянии. Здоровье и здоровый образ жизни тесно связаны. Комплекс полезных привычек позволит предотвращать проблемы со здоровьем и бороться с уже возникшими нарушениями.

ЗОЖ – это стиль жизни, регулярное соблюдение установленных правил, выбор в пользу рационального питания и здорового поведения с физическими нагрузками и контролем над стрессами.

Кто придерживается ЗОЖ тот легче адаптируется к сложным ситуациям, проще поддерживает нормальный вес, меньше подвержен заболеваниям, реже страдает от депрессии.

Формирование ЗОЖ в идеале должно начинаться с детства, поддерживаться на протяжении всей жизни, и наследоваться последующими поколениями.

Основы здорового образа жизни:

- соблюдение гигиены;

- физическая активность;
- здоровый рацион;
- чистая окружающая среда;
- отсутствие вредных привычек;
- социальная адаптация;
- борьба со стрессами.

Рациональное питание

Здоровый рацион – это одна из важных составляющих ЗОЖ. В числе причин, которые толкают людей на нарушение рациона, стремление сбросить лишний вес. Многие диеты отличаются несбалансированностью, влияют на обменные процессы и могут стать причиной сбоев в работе организма, вплоть до серьезных нарушений и развития заболеваний. Вред приносит и частое употребление фастфуда.

Для того чтобы не ошибиться с выбором продуктов питания, необходимо иметь доступ к информации о составе товара, сроках годности и соблюдении правил хранения. Употребление некачественной еды представляет опасность и может стать источником развития патологий.

Рациональное питание - питание, которое сбалансировано в энергетическом отношении по калориям, составу в зависимости от пола, возраста и рода деятельности.

Питание является неотъемлемой частью образа жизни, так как поддерживает обменные процессы на относительно постоянном уровне. Роль питания в обеспечении жизнедеятельности организма общеизвестна: энергообеспечение, синтез ферментов, пластическая роль и т. д.

Нарушение обмена веществ приводит к возникновению нервных и психических заболеваний, авитаминозов, заболеваний печени, крови и т.д. Неправильно организованное питание приводит к снижению трудоспособности, повышению восприимчивости к болезням и, в конечном счете, к снижению продолжительности жизни.

Энергия в организме высвобождается в результате процессов окисления белков, жиров и углеводов.

Физическая активность

Регулярные физические нагрузки для организма должны быть нормой, служить источником силы, здоровья и хорошего настроения. Переход к ним желательно проводить постепенно.

Вследствие изменившихся условий жизни и производственной деятельности большинство населения в настоящее время испытывает дефицит двигательной активности, т.е. гиподинамию. Мышечная нагрузка необходима человеку. Без работы мышц не может нормально функционировать ни одна из систем организма. Мышцы не только являются основой опорно-двигательного аппарата, но и тесно связаны с работой внутренних органов.

Снижение физической активности заметно влияет и на психоэмоциональное состояние. Недостаточная двигательная активность приводит к многочисленным отрицательным изменениям в организме (ухудшается функция центральной нервной системы, слабость опорно - двигательного

аппарата, снижение естественной устойчивости организма, нарушение обмена веществ), что в конечном итоге, приводит к ожирению, ишемической болезни сердца, остеохондрозу, атеросклерозу и многим другим заболеваниям.

Занятия физкультурой, соответствующие возрасту, состоянию здоровья, уровню физической подготовленности, повышают устойчивость организма к инфекциям, изменениям атмосферных параметров, стрессам; задерживают процессы старения; стимулируют интеллектуальную деятельность; укрепляют опорно-двигательный аппарат; тренируют сердечно-сосудистую и дыхательную систему; активизируют эмоциональную сферу.

Закаливание

Закаливание - тренировка организма для приспособления к изменениям внешней среды. Для закаливания необходимо повторяющееся и длительное воздействие на организм того или иного физического фактора (воды, воздуха, солнечного света). Оптимальным вариантом является сочетание закаливания с физическими упражнениями.

При всех видах закаливания принципы одинаковые: постепенность, последовательность, регулярность.

Закаливающие процедуры очень разнообразны, например: растирания, обливания, душ, «моржевание». Причем водные процедуры могут быть общими и местными.

Оздоровительным эффектом обладают парная баня и сауна. Закаливание воздухом помимо воздушных ванн предусматривает и местное охлаждение отдельных участков тела воздушными потоками.

Простым и эффективным видом закаливания является хождение и бег босиком.

Эффективно и закаливание солнечными лучами.

Отказ от вредных привычек

Отсутствие вредных для здоровья пристрастий – одна из составляющих ЗОЖ. К числу вредных привычек можно отнести:

- наркотики;
- алкоголь;
- курение.

Курение и злоупотребление алкоголем являются самыми опасными вредными привычками и приносят огромный вред не только лицам, страдающим этими привычками-заболеваниями, но и окружающих их людям и всему обществу в целом.

Окружающая среда

Благоприятная для жизни окружающая среда – это чистый воздух и вода, экологичность окружающих предметов. Поддержание ее на высоком уровне должно контролироваться государством и поддерживаться целенаправленной политикой. В стране, в которой уделяется внимание сохранению чистой окружающей среды, составляющие ЗОЖ, дают наибольший эффект.

Важность гигиены

Тело человека постоянно контактирует с внешним миром. ЗОЖ подразумевает: поддержание чистоты своего тела; соблюдение всех правил гигиены.

Понятие гигиены включает содержание в чистоте тела, одежды, обуви, жилища. Эти факторы здорового образа жизни позволяют хорошо выглядеть, поднимают самооценку, способствуют укреплению здоровья.

В составе гигиенических мероприятий:

- водные процедуры;
- стирка одежды;
- уход за обувью;
- уборка квартиры;
- чистка зубов.

Психологический комфорт

Психологическое комфортное состояние зависит от многих факторов, в том числе от окружающих людей, происходящих событий и возникающих ситуаций. Это характерно не только для взрослых, но и для детей.

Комфортные отношения в семье, на работе и в кругу знакомых позволяют:

- иметь высокую самооценку;
- легче переносить жизненные проблемы;
- удачнее справляться со сложными ситуациями.

Социальные связи

Необходимость общения – естественная потребность человека. Понятие здоровый образ жизни включает общение с родственниками, друзьями и приятелями.

Отсутствие полноценного общения негативно влияет на ход жизни. Оно может становиться причиной развития комплексов, ожирения, появления пагубных привычек. Близкие личностные связи и комфортный круг общения оказывают значительную поддержку.

Полноценный сон

Недостаток сна и снижение его качества – серьезная проблема современного общества. Здоровый сон способствует восстановлению физических сил, снятию нервных перегрузок. Медики настоятельно рекомендуют не пренебрегать сном, и выделять на него достаточное количество времени.

Контроль над стрессами

Современный человек испытывает много стрессов. Они связаны с конфликтами в семье и на работе, негативными контактами с другими людьми на улице. Справиться с этими сложностями необходимо для того, чтобы защитить организм от выброса гормонов стресса.

Человеческое тело не рассчитано на постоянные психологические перегрузки такого рода. Мероприятия по здоровому образу жизни облегчают влияние стресса, позволяют справиться со сложностями.

Методов стабилизировать психологическую обстановку достаточно много:

- полноценный отдых и сон;

- разговоры с близкими друзьями;
- общение в кругу семьи;
- медитация;
- арт-терапия;
- хобби

Формирование ЗОЖ

Формирование ЗОЖ является важнейшей задачей государства, так как образ жизни является определяющим фактором здоровья. Результаты медицинских обследований свидетельствуют о снижении резервов здоровья.

Формирование ЗОЖ является также задачей органов здравоохранения, социальной защиты, образования.

Формирование ЗОЖ лежит в основе любой профилактической деятельности, многочисленных программ, направленных на повышение общественного здоровья. Пропаганда ЗОЖ является важнейшей функцией и задачей всех органов здравоохранения (особенно учреждений первой медико-санитарной помощи), центров санитарного просвещения, учреждений образования, органов социальной защиты и т.д.

ЗОЖ должен формироваться по следующим двум направлениям: усиление и создание положительного в образе жизни, преодоление, уменьшение факторов риска.

Таким образом, здоровый образ жизни является предпосылкой для достижения человеком активного долголетия и полноценного выполнения социальных функций, для активного участия в трудовой, общественной, семейно-бытовой формах жизнедеятельности.

Все компоненты здорового образа жизни требуют внимания и времени, но это время и является дополнительным отрезком жизни, который человек заслуживает и в дальнейшем использует, сохраняя свой организм в хорошем состоянии.

Руководитель ЦЗМ «Феникс»

Е.В. Воронькова