

Государственное бюджетное учреждение
«Профессиональная образовательная организация
«Астраханский базовый медицинский колледж»



ПМ.01. МДК.01.02 «Основы профилактики»

Тема: «Основы здорового образа жизни»



Презентацию составил Гололобов М.И.,
преподаватель гигиены и экологии
человека, канд. мед. наук

Астрахань -2018

План

1. Понятие «Здоровый образ жизни»
2. Факторы, влияющие на здоровье.
3. Основы здорового образа жизни.
4. Основные составляющие здорового образа жизни.

Что такое здоровый образ жизни?

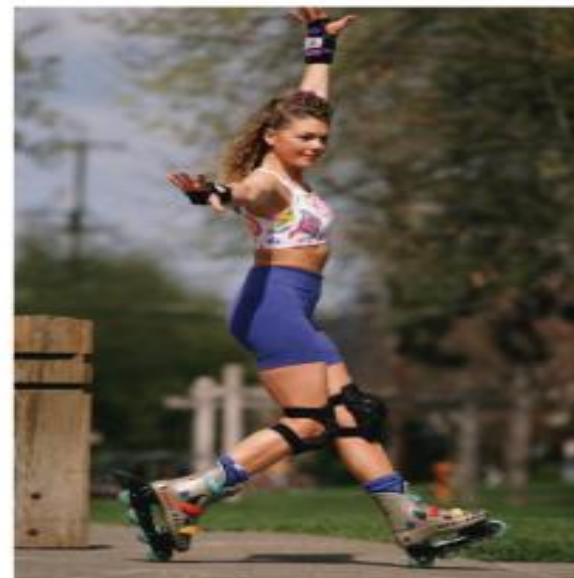
- Здоровый образ жизни – это комплекс правил, придерживаясь которых человек способен дольше сохранять свое здоровье, активность и хорошее самочувствие.



Согласно определению ВОЗ здоровье – это состояние полного физического, духовного и социального благополучия, а не только отсутствие болезней и дефектов.

Здоровье зависит

- 50% - от человека, от образа жизни
- 20% - от наследственных факторов
- 20% - от экологии
- 10% - от работы учреждений здравоохранения



Здоровый образ жизни – это индивидуальная система поведения человека, направленная на сохранение, укрепление и поддержание своего здоровья.



Ученые из разных областей науки отмечают, что основными причинами ухудшения состояния здоровья современного поколения людей является низкая культура здорового образа жизни, безответственное отношение к своему здоровью, низкое материальное обеспечение учреждений здравоохранения, спортивных и учебных заведений.

Сегодня науке достоверно известно, что повышение уровня здоровья связано, в первую очередь, не только с развитием медицины, но и с сознательной, разумной работой самого человека по восстановлению и развитию жизненных ресурсов, по превращению здорового образа жизни в фундаментальную составляющую образа «Я».

Здоровый образ жизни



Человеку следует переориентироваться с лечения болезней, то есть «вырывания сорняков», на заботу о своем здоровье; понять, что причина нездоровья, прежде всего, в равнодушии человека к самому себе, в

освобождении благодаря цивилизации человека от усилий над собой, следствием чего становится разрушение защитных сил организма.

Важным компонентом политики здравоохранения в области укрепления здоровья является реализация «Концепции сохранения и укрепления здоровья населения РФ методами и средствами гигиенического обучения и воспитания». Основой концепции является изменение акцента в профилактике: являвшийся объектом воздействия человек сам должен стать активной силой в сохранении своего здоровья.



Здоровый человек нередко свое поведение, пусть даже и разрушающее его здоровье, считает сугубо личным делом. В превентивной медицине главным действующим лицом становится пациент, тогда как задача медицинского работника состоит в том, чтобы изменить его личное отношение к своему здоровью,

повысить ответственность за его сохранение и укрепление, побудить к активному применению первичных мер профилактики.

Как уже было сказано, среди факторов, влияющих на состояние здоровья, образ жизни занимает ведущее место. Поэтому главной задачей в улучшении здоровья населения является формирование ЗОЖ. Быть здоровым должно стать внутренней потребностью человека.

Ведите здоровый образ жизни, следите за своим здоровьем, чаще бывайте на свежем воздухе, и самое главное наслаждайтесь жизнью!



Нередко бывает и так, что человек неправильным образом жизни, вредными привычками, гиподинамией, перееданием уже к 20 - 30 годам доводит себя до катастрофического состояния и лишь тогда вспоминает о медицине. Какой бы совершенной ни была медицина, она не может избавить каждого от всех болезней. Человек - сам творец своего здоровья, за которое надо бороться.

С раннего возраста необходимо вести активный образ жизни, закаливаться, заниматься физкультурой и спортом, соблюдать правила личной гигиены, - словом, добиваться разумными путями подлинной гармонии здоровья.

К сожалению, в нашей стране ответственность за всё здоровье еще не занимает значимого места в системе приоритетов отдельного человека.

Социологические исследования дают право утверждать, что, несмотря на давно известные выводы Всемирной организации здравоохранения о факторах влияющих на здоровье, значительная часть населения России психологически не готова нести ответственность за своё здоровье.

Стихотворение

«Мы за здоровый образ жизни в 21 веке».



**Я люблю семь правил ЗОЖ
Ведь без них не проживешь!
Для здоровья и порядка
Начинайте день с зарядки.
Вы не ешьте мясо в тесте,
Будет талия на месте.
Долго, долго, долго спал-
Это недугов сигнал.
Закаляйтесь, упражняйтесь
И хондре не поддавайтесь.
Спорт и фрукты я люблю,
Тем здоровье берегу.
Все режимы соблюдаю,
И болезней я не знаю.**



Факторы риска для здоровья

1. Некачественное, несбалансированное питание, избыточный вес.
2. Отсутствие сформированной физической активности, осознанной потребности в регулярной физической тренировке, гиподинамия, недостаточный объём оздоровительной двигательной деятельности.
3. Экологически неблагоприятные условия (труда, жилья, отдыха).
4. Беспорядочный режим труда и отдыха.
5. Недостаточные сон и восстановление, перегрузки.
6. Злоупотребление алкоголем, употребление наркотиков, табакокурение.

Отказ от
вредных
привычек



Основные принципы здорового образа жизни

1. Двигательная активность
2. Закаливание
3. Рациональное питание
4. Соблюдение режима труда и отдыха
5. Личная гигиена
6. Психическая и эмоциональная устойчивость
7. Отказ от вредных привычек



Рассмотрим подробнее каждый принцип здорового образа жизни.

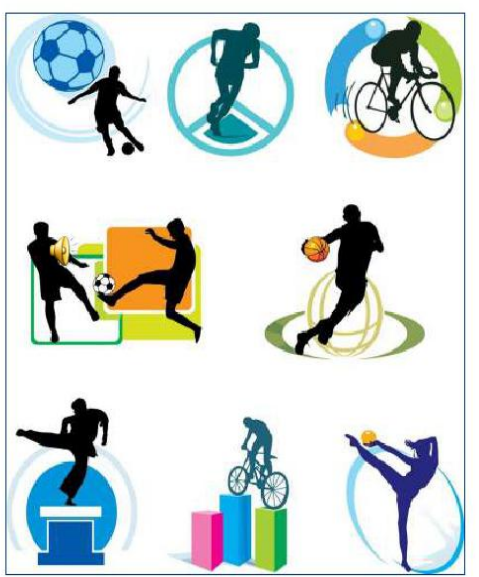
1. Достаточная физическая активность



Адекватный уровень двигательной активности гармонично формирует организм в анатомическом и функциональном отношении, во многом определяет устойчивость человека к неблагоприятным условиям окружающей среды, болезнетворным агентам.

Для большинства людей наиболее приемлемым, подходящим способом поддержания здоровья и спортивной формы являются физические

нагрузки, дозируемые в зависимости от возраста и состояния здоровья и включающие различные виды физических упражнений. Движение является неотъемлемым свойством живого.



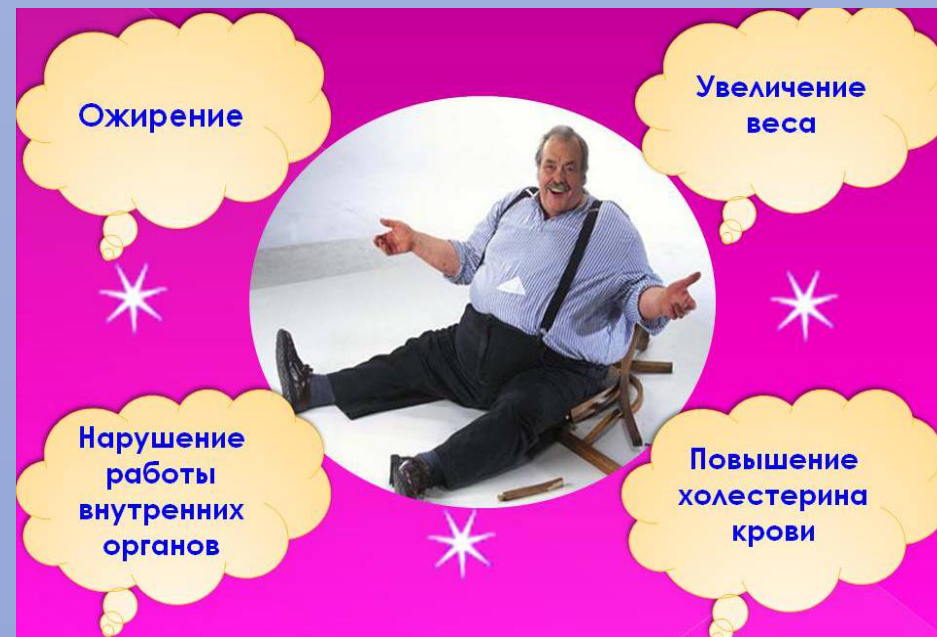
Физические упражнения могут стать наилучшим способом проведения свободного времени и являться индикатором состояния здоровья человека. Отказ от адекватной физической нагрузки становится причиной серьезных нарушений внутреннего движения и является ФР развития ряда ХНиЗ (сердечно-сосудистых, онкологических и других заболеваний).

Больше всего (более 200) исследований по изучению ФА и ее вклада в развитие различных заболеваний и смертности от них проведено в США. Согласно результатам эпидемиологических исследований, низкая ФА в 23% случаев является причиной развития основных хронических заболеваний и смерти, связанной с ними. В США избыточное количество смертей, обусловленных малоподвижным образом жизни, составляет около 250 000 в год (Long B. et al., 1992).



Низкая ФА является независимым фактором риска развития ХНиЗ. Известно, что риск развития ССЗ у людей с низким уровнем физической активностью в 2 раза выше по сравнению с физически активными людьми, а регулярные занятия с умеренной или интенсивной физической нагрузкой снижают риск развития ишемической болезни сердца, сахарного диабета второго типа, артериальной гипертен-

зией (АГ) и рака толстой кишки. Степень риска для малоподвижных людей сравнима с относительным риском трех наиболее значимых факторов риска, способствующих развитию ССЗ: курения, АГ и гиперхолестеринемии. По рекомендации ассоциации кардиологов для поддержания хорошего состояния здоровья взрослым и детям (старше 5 лет) необходимо ежедневно уделять 30-40 минут в день умеренным физическим нагрузкам.





Оптимальной считается суммарная физическая нагрузка до 5-6 часов в неделю. Критерием же малоподвижного образа жизни считается нагрузка менее 3 часов в неделю (менее 30 минут 3-4 раза в неделю).

Физическая активность является важной нагрузкой на организм. Кроме того, ФА является важным модификатором смертности и заболеваемости, связанными с избыточной массой тела и ожирением.

По мнению многих ученых достаточная ФА не только сохраняет активное долголетие, но и продлевает жизнь в среднем на 6-8

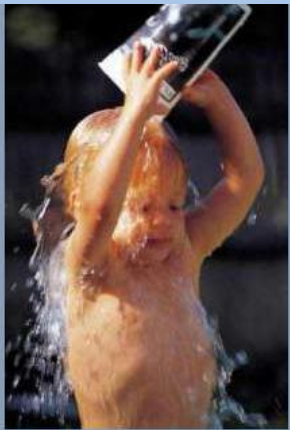
Древние греки утверждали:
*«Хочешь быть здоровым – бегай.
Хочешь быть красивым – бегай.
Хочешь быть умным – бегай»*



2. Закаливание организма

Сущность и физиологические принципы закаливания. Закаливание заключается в систематическом, повторном воздействии на организм ряда внешних физических факторов — холода, тепла, ультрафиолетовых лучей для повышения стойкости к резким температурным колебаниям и предупреждения возникновения простудных заболеваний. Значение закаливания для укрепления здоровья и

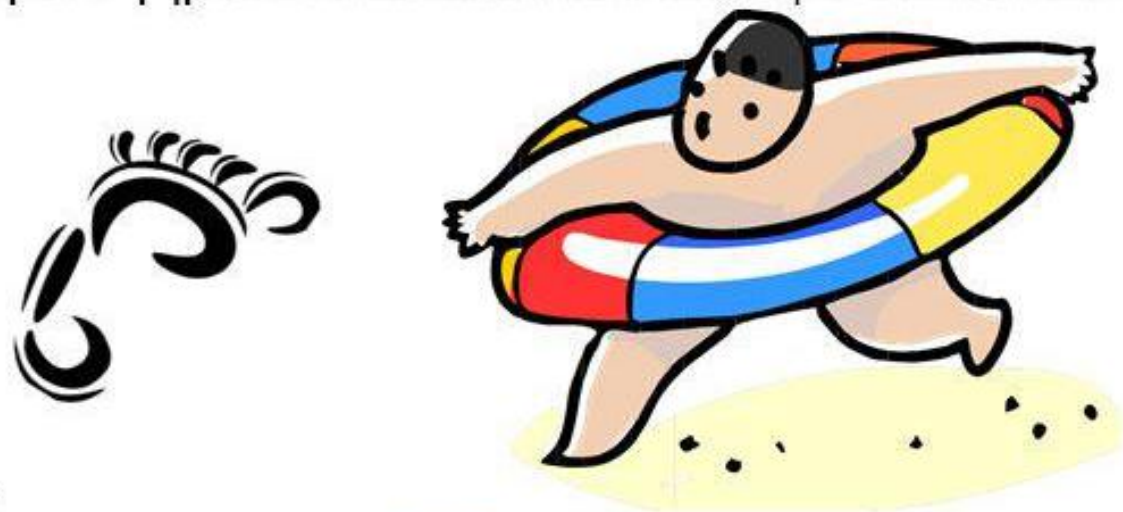
повышения работоспособности чрезвычайно велико. В процессе закаливания происходит совершенствование терморегуляторных механизмов, благодаря чему повышается устойчивость к холодным и тепловым воздействиям и ультрафиолетовой радиации солнца.



Закаливание – одна из форм укрепления здоровья человека.

1000 лет назад великий врач Древнего Востока Авиценна писал:

С гимнастикой дружи,
Всегда веселым будь,
И проживешь 100 лет,
А , может быть, и более.
Микстуры, порошки –
К здоровью ложный путь.
Природою лечись –
В саду и чистом поле.



Процесс закаливания сопровождается некоторыми изменениями в морфологической структуре и физико-химических свойствах тканей. Повторные термические раздражения ведут к утолщению эпидермиса, уменьшению содержания воды в тканях и увеличению жира в поту, что способствует более равномерному распределению его на поверхности кожи и усиливает испаряемость пота. Кроме специфического действия закаливания, выражающегося в том, что холодные процедуры повышают устойчивость к холоду, а тепловые — к жаре, оно обладает и неспецифическим действием, которое проявляется в общем



оздоровительном эффекте, повышении работоспособности, уменьшении заболеваемости, воспитании волевых и других

психофизиологических качеств.

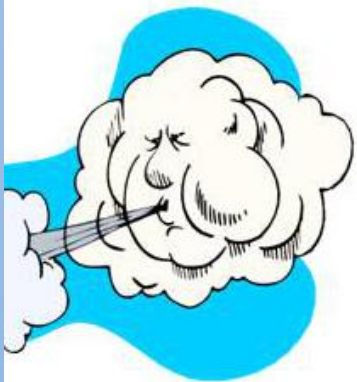
Закаливание может быть успешным только при правильном его проведении. Для этого необходимо строго соблюдать следующие **физиологические принципы**:

1. постепенное повышение силы раздражителя (например, начинать водные процедуры водой комнатной температуры);
2. систематичность закаливающих процедур, т.е. их ежедневное применение, а не от случая к случаю, когда следовые реакции не закрепляются, что совершенно необходимо;
3. правильная дозировка процедур, учитывая, что главным действующим фактором служит сила раздражителя, а не продолжительность его действия.



Закаливание воздухом. Кожа обладает большой чувствительностью по отношению к температуре внешней среды, движению воздуха и в меньшей степени к его влажности. Температурная чувствительность кожи на различных ее участках неодинакова, что зависит, с одной стороны, от количества рецепторов, заложенных в том или ином месте и воспринимающих тепло или холод, а с другой — от приспособления различных частей тела к теплу или холоду. Части тела, обычно закрытые одеждой, более чувствительны к холоду, чем открытые. В связи с этим целесообразно проводить закаливание воздухом в обнаженном или полубнаженном виде, чтобы воздействовать на большую поверхность тела и получить более выраженный общий эффект.

Воздух



Закаливание воздухом осуществляют в виде воздушных ванн, которые в лечебной практике называют аэротерапией. Их профилактическое значение, помимо закаливающего действия, проявляется в благоприятном влиянии на самочувствие, обмен веществ, кровообращение, тонус нервной системы, активность физиологических процессов.

Воздушные ванны делят на тепловые при температуре воздуха от 30 до 20°C, прохладные — при температуре от 20 до 14 °С и холодные — при температуре ниже 14 °С. Главным фактором, обуславливающим дозировку воздушных ванн, служит температура воздуха, однако необходимо учитывать также влажность и скорость его движения. При большой влажности и ветре охлаждение организма увеличивается.

Закаливание воздухом следует проводить в тени, на озелененных участках, удаленных от источников загрязнения пылью, дымом и вредными газами. В лечебно-профилактических и детских учреждениях для этого устраивают аэрарии, оборудованные деревянными или матерчатыми навесами, открытыми с боков, и лежаками.



Закаливание водой. Теплопроводность и

теплоемкость воды значительно выше, чем воздуха, поэтому она вызывает более сильное охлаждение организма, чем воздух той же температуры. При температуре воздуха 24°C

человек в обнаженном виде в покое чувствует себя удовлетворительно, в воде же при этой температуре становится прохладно, и для восстановления прежнего теплоощущения необходимо подогреть воду до $30\text{—}35^{\circ}\text{C}$. В связи с этой особенностью термического воздействия воды на организм водные процедуры представляют собой более энергичный способ закаливания, чем воздушные ванны. Для закаливания применяют прохладную воду с температурой $24\text{--}16^{\circ}\text{C}$ и холодную - ниже 16°C .

Систематическое применение прохладных и холодных вод-ных процедур служит активным профилактическим средством против вредных влияний резких понижений температуры, сильных холодных токов воздуха и различных случайных ох-лаждений тела. Через нервные окончания, заложенные в коже, термические раздражения действуют на все важнейшие физио-логические функции организма. Так же как и при воздушных ваннах, на раздражающее действие холодной воды организм отвечает не только местной, но и общей защитной реакцией. Главным фактором, обуславливающим эффект закаливания



водой, как и воздухом, служит интенсивность раздражения, а не продолжительность его воздействия. Это относится в первую очередь к холодным водным процедурам, при этом имеет значение температура окружающего воздуха.

Водные процедуры делят на следующие виды: обтирание, обливание, душ и купание.

Обтирание является наиболее мягкой водной процедурой, назначаемой в основном людям с ослабленным здоровьем. Его осуществляют с помощью губки или полотенца, смоченных в прохладной воде. Обтирают последовательно сначала верхнюю половину тела, насухо вытирают, а затем — нижнюю, заканчивая процедуру растиранием тела сухим полотенцем до красноты. Движения рук производят по ходу крови к сердцу. Продолжительность процедуры 4—5 мин, включая растирание.



обтирание
обливание

Обливание заключается в выливании холодной воды из какого-либо сосуда или резинового шланга, присоединенного к водопроводному крану, на шею и плечи с расстояния 5—8 см. К действию холода присоединяется небольшое давление падающей на поверхность тела струи воды, усиливающей термическое раздражение. Обливание вызывает энергичный спазм кожных сосудов с последующим быстрым расслаблением, повышает тонус нервно-мышечного аппарата, работоспособность и создает чувство бодрости. Обливание противопоказано людям с повышенной возбудимостью нервной системы. Начинают его с температуры воды около 30°C, постепенно доводя ее до 15°C и ниже. Длительность процедуры, включая обтирание тела, 3—4 мин.



Душ оказывает наиболее сильное охлаждающее действие. Механическое раздражение, вызываемое падающей струей воды, весьма значительно, благодаря чему душ в короткий срок вызывает более сильную общую и местную реакцию, чем предыдущие способы закаливания водой. Температура воды вначале должна быть 30—32 °С, экспозиция не более 1 мин. В дальнейшем можно постепенно снижать температуру и увеличивать продолжительность данной процедуры, включая растирание тела. Достигнув хорошей степени закаливания,



можно применять так называемый контрастный душ, чередуя воду 35—40 °С с водой 15—20 °С 2—3 раза на протяжении 3 мин.

Регулярный прием душа должен вызывать чувство бодрости, свежести, хороший аппетит, повышение работоспособности и т.д.



Купание в реках, озерах представляет собой один из наиболее ценных методов закаливания, доставляющий к тому же большое эстетическое удовлетворение.

Полезное действие купания усиливается тем, что термический эффект закаливания сочетается с одновременным воздействием на обнаженную поверхность тела воздуха и солнечных лучей с физическими

упражнениями (плавание, ныряние и др.). Купальный сезон следует начинать при температуре воды и воздуха не ниже 18—20 °С и заканчивать при температуре воды 14—15 °С и воздуха 16—17 °С. Лучшее время для купания — утренние и вечерние часы. Продолжительность пребывания в воде зависит от температуры воды, метеорологических условий и степени закаленности купающихся. Вначале его ограничивают 4—5 мин, а затем постепенно увеличивают до 15—20 мин и больше. Нельзя входить в воду в возбужденном, разгоряченном состоянии, а также в состоянии озноба.

Закаливание солнцем. В качестве профилактического и лечебного фактора она используется в виде воздушно-солнечных ванн, которые, помимо общего благоприятного влияния на организм, способствуют адаптации к высокой температуре воздуха.

Индивидуально воздушно-солнечные ванны можно принимать в различных подходящих для этого местах, для коллективного закаливания устраивают специальные площадки — солярии.

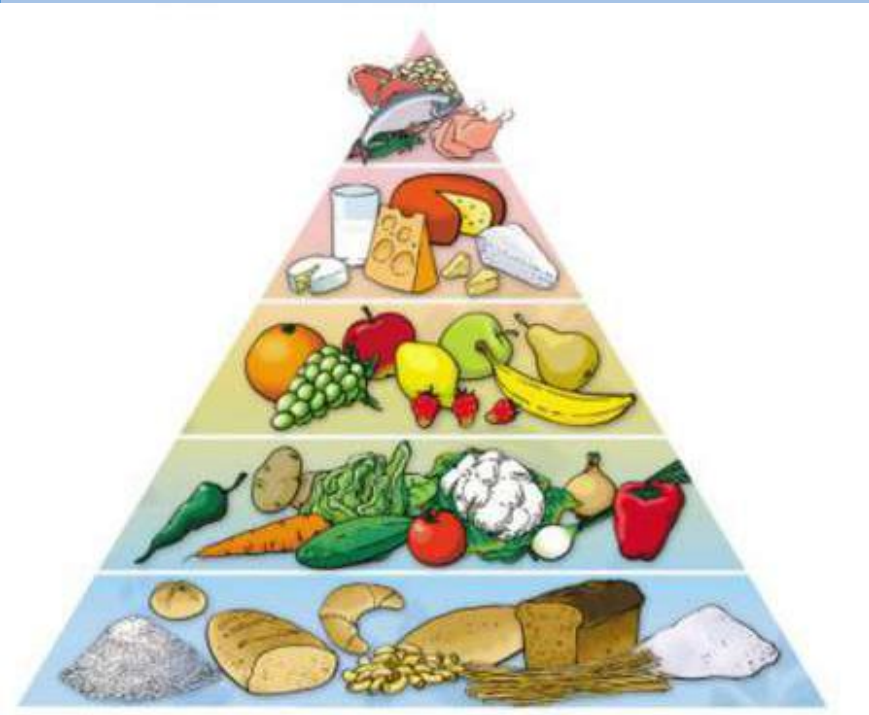
Лучше всего принимать воздушно-солнечные ванны в утренние часы, когда воздух менее нагрет. На юге и в средней полосе

России летом — от 7 до 11 ч, в более северных широтах — от 9 до 12 ч. При закаливании нужно ложиться ногами к солнцу, голову защищать от солнечных лучей соломенной шляпой, зонтиком и др., глаза — очками с желто-зелеными или темными стеклами.



3. Рациональное питание

Большое значение в профилактике ХНиЗ имеет правильное (рациональное, здоровое питание). Здоровое питание – это питание, обеспечивающее нормальный рост и развитие человека, способствующее укреплению здоровья, профилактике заболеваний и продлению жизни, создающее условия для адекватной адаптации к окружающей среде. Питание является одним из главных факторов, влияющих на здоровье населения. Об этом говорят научные данные и опросы населения, которое также воспринимает питание как один из важных факторов здоровья.



Известно, что многие ССЗ (ИБС, АГ, инсульт и др.), СД второго типа и рак отдельных органов (желудка, толстого кишечника, грудной железы, матки и яичников), во многом обусловлены несбалансированным питанием и, в первую очередь, высоким содержанием

в рационе насыщенных жиров (жирное мясо, колбаса, жирные творог, молоко и др.), рафинированного сахара и недостаточным потреблением овощей и фруктов. В европейском регионе ежегодно из-за отсутствия доступа к безопасным и здоровым продуктам умирают более 1 млн. человек (14% от

всех случаев смерти). Эксперты ВОЗ считают, что до 30-40% всех форм рака могут быть предотвращены здоровым питанием, достаточной ФА и поддержанием нормальной массы тела.



Рацион питания, как известно, во многом определяет здоровье и продолжительность жизни населения. Как недоедание, так и чрезмерное питание оказывают негативное воздействие на развитие и прогрессирование заболеваний. Исследования ВОЗ показали, что улучшение структуры рационов питания может снизить риск развития: диабета - на 58%, коронарной болезни сердца - на 80%; заболеваемость раком - на 1/3. Чтобы питание было здоровым, необходимо соблюдать определенные правила, представленные в

Правильное питание.



большом количестве отечественных и зарубежных публикаций. Принципы здорового питания обобщены международной программой CINDI и программой по питанию Европейского регионального бюро (ЕРБ) ВОЗ.



4.Правильный режим труда и отдыха

Труд и отдых

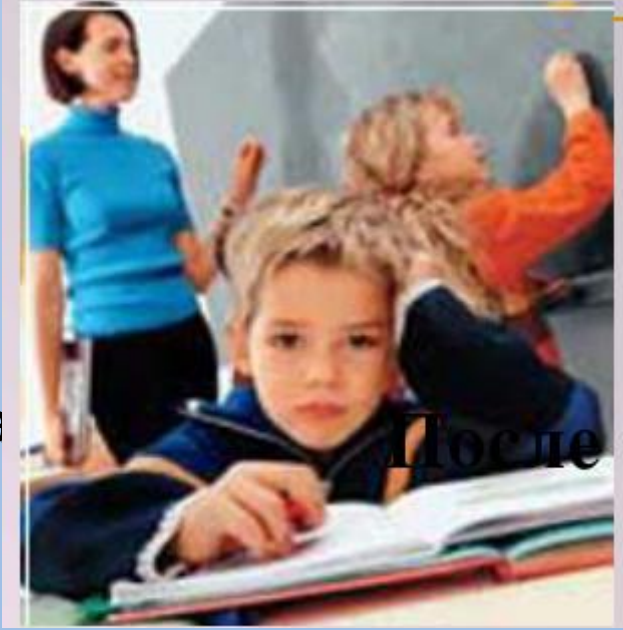


Режим труда и отдыха - необходимый элемент здорового образа жизни. При правильном и строго соблюдаемом режиме вырабатывается четкий и необходимый ритм функционирования организма, что создает оптимальные условия для работы и отдыха и тем самым способствует укреплению здоровья, улучшению работоспособности и повышению производительности труда.



Сон - обязательная и наиболее полноценная форма ежедневного отдыха. Часы, предназначенные для сна нельзя рассматривать как некий резерв времени, который можно часто и безнаказанно использовать для других целей. Это, как правило, отражается на продуктивности умственного труда и психоэмоциональном состоянии. Беспорядочный сон может привести к бессоннице, другим нервным расстройствам.

Правильное распределение во времени различных видов деятельности и отдыха, приемов пищи, пребывания на свежем воздухе — основа здорового образа жизни. Только это обеспечивает полное восстановление сил после



за

После

работы и оптимальные условия для развития функциональных возможностей организма и высокой продуктивности труда.

Значение определенного распределения времени заключается в том, что он способствует

динамического стереотипа, который обеспечивает протекание различных видов во всем их многообразии.

Посредством этого осуществляется взаимодействие организма с окружающей средой, приспособление к ней, в результате чего устанавливается определенная взаимосвязь между внутренними процессами в организме и внешней средой.



века

Соблюдение режима дня, выполнение определенных видов деятельности в одни и те же часы устанавливают строгое чередование процессов возбуждения и торможения в центральной нервной системе — известное постоянство рабочего ритма в деятельности организма. Это имеет большое значение для общей работоспособности, приучает различные системы организма к работе или отдыху, приему пищи в определенные часы, экономит силы и т.д.



Профилактика переутомления

- 1) Соблюдение режима труда и отдыха
- 2) Активный отдых (прогулки, скандинавская ходьба, лыжи, плавание, велоспорт)
- 3) Крепкий полноценный сон (ночной – не менее 8-ми часов)
- 4) Занятие, которое интересно (вязание, чтение, рисование)





Важное место в режиме занимает сон, обеспечивающий пол-ноценный отдых, в особенности центральной нервной системы, органов чувств и скелетной мускулатуры. Во время сна происходит торможение нервной деятельности, клетки коры большого мозга усваивают пищевые вещества, восстанавливают свой нормальный тонус и накапливают энергию для последующей работы. Скелетные мышцы расслабляются и отдыхают. Основным гигиеническим требованием к ночному сну является его достаточная продолжительность, что связано с возрастом лиц и характером их работы. Сон взрослого, по И.М. Сеченову, должен длиться не менее 7—8 ч в сутки. Чем моложе человек, тем продолжительнее должен быть сон, тем раньше он должен начинаться.

При тяжелой физической работе требуется более продолжительный сон. Систематическое недосыпание и недостаточно глубокий сон ведут к истощению нервной системы: появляются раздражительность, быстрая утомляемость, ухудшается аппетит, нарушается нормальная деятельность внутренних органов.



5. Личная гигиена



Личная гигиена включает повседневные мероприятия, проводимые каждым человеком для сохранения и укрепления здоровья. Это закаливание организма, занятия физическими упражнениями, уход за телом и полостью рта, использование рациональной одежды и обуви. Соблюдение правил личной гигиены имеет также общественное значение, так как при общении с окружающими человек, не выполняющий некоторых требований личной гигиены, может оказать неблагоприятное влияние на самочувствие и здоровье других людей, в частности способствовать распространению инфекционных заболеваний и гельминтозов.



Правильный уход за кожей способствует нормальной деятельности организма и является основным требованием личной гигиены. Кожа выполняет различные физиологические функции. Благодаря огромному количеству заложенных в ней нервных окончаний она служит первичным анализатором воспринимаемых нами внешних раздражителей. Рецепторы кожи находятся в тесной многосторонней взаимосвязи с центральной нервной системой, регулирующей физиологические процессы в организме.

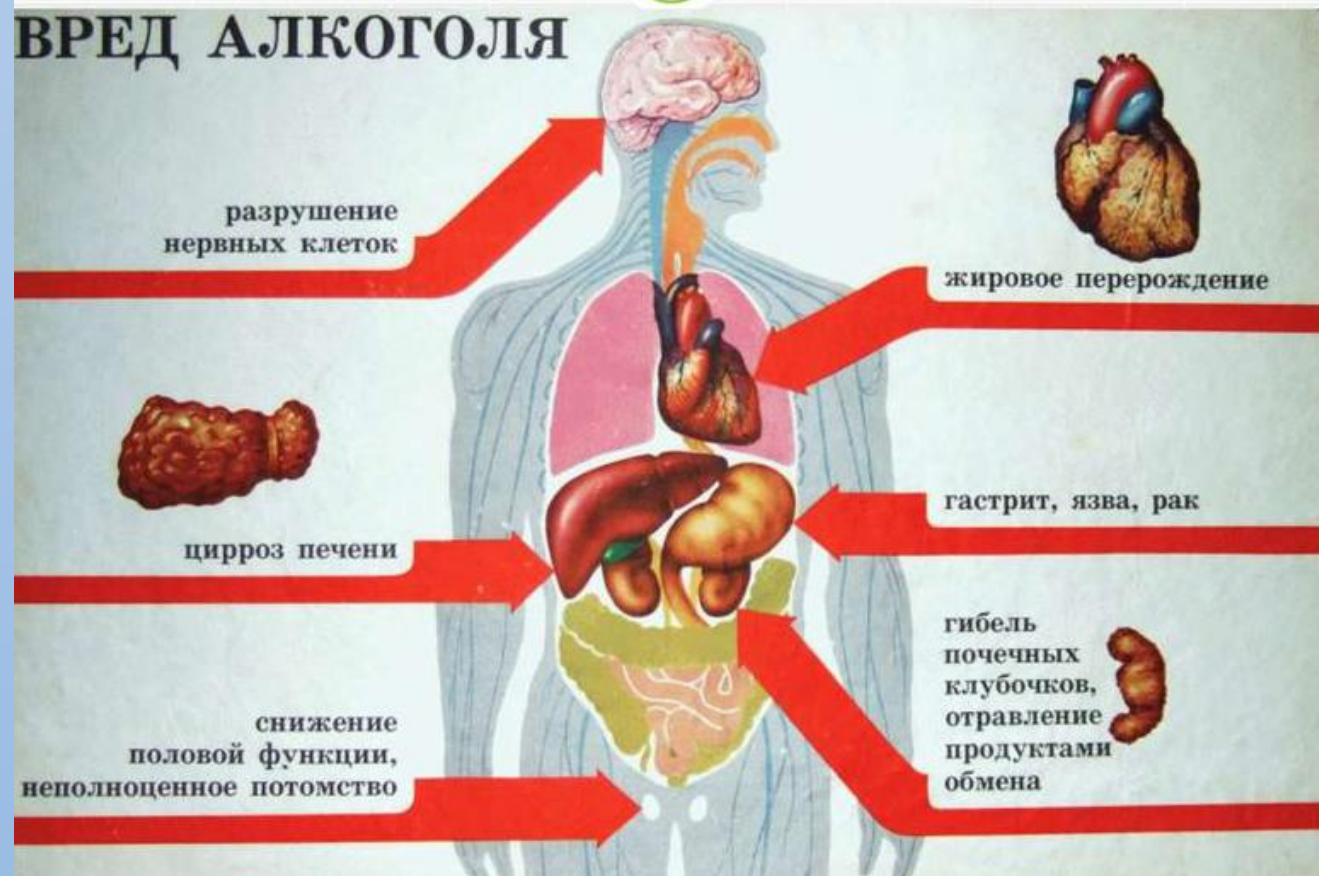


6. Отказ от вредных привычек

Здоровый образ жизни предполагает исключение всяких излишеств, способных оказать неблагоприятное влияние на организм. Употребление алкоголя, наркотиков, курение, половые излишества ведут к ухудшению состояния здоровья, понижению физической и умственной работоспособности, вплоть до тяжелых заболеваний и преждевременной смерти.

Алкоголизм. По мнению экспертов ВОЗ, основной причиной демографического кризиса в России, наряду с "крушением системы здравоохранения и психосоциальным стрессом", является чрезмерное потребление алкоголя: потребление алкоголя в России составляет около 15-16 литров чистого алкоголя на человека в год по сравнению с Европой – от 14,2 до 10,9 л на человека в год. С 1990 по 2006гг. потребление алкоголя на душу населения в РФ выросло не менее чем в 2,5 раза. В основном это произошло за счет увеличения потребления пива (в структуре продажи алкогольных напитков доля пива возросла с 59% в 1990 г. до 76% в 2016 г.).

Ежедневно в России употребляют алко-гольные напитки (включая слабоалкогольные) 33% юношей и 20% девушек, около 70% мужчин и 47% женщин. Распространенность алкоголизма по данным разных источников составляет 2-20% от численности населения.



Алкоголизм «помолодел». каждый второй хронический алкоголик начал свой путь еще до 14 лет, а 10% - до 19 лет.

Наиболее высокая заболеваемость алкоголизмом приходится на возраст 20-22 года (31,4%) и 23-26 лет (40,4%).

Алкоголь — это наркотический яд, который, прежде всего, действует на центральную нервную систему, вызывая повышенное возбуждение и нарушая процессы торможения. На этой почве возникают различные эксцессы вплоть до преступлений. Употребление алкоголя даже в малых дозах вредно действует на сердечно-сосудистую систему, играя определенную роль в этиологии атеросклероза и гипертонической болезни. Длительное применение его приводит к жировому перерождению печени, нарушению функций почек, желудка, кишечника и отрицательно сказывается на состоянии органов дыхания. Алкоголь угнетает ферментативные процессы, систематическое употребление его снижает сопротивляемость к различным неблагоприятным факторам внешней среды. Умеренное, но постоянное употребление алкоголя перед приемом пищи для улучшения аппетита, настроения — одна из форм хронического отравления

Под влиянием алкоголя снижается физическая работоспособность и нарушается координация движений, что может служить причиной травм и других несчастных случаев в быту и на производстве. Появление временного ощущения облегчения после физического труда за счет приема алкоголя является следствием не повышения работоспособности, а эйфории. Спирт раздражает слизистую оболочку дыхательных путей, голос у пьяниц грубеет, становится сиплым, развивается хронический кашель.

Курение.



В настоящее время курение получило весьма широкое распространение и имеется явная тенденция к увеличению числа курящих, особенно среди женщин и подростков. Никотин, содержащийся в табачном дыме, как и алкоголь, представляет собой наркотик, но его отрицательное действие обнаруживается не сразу, а через несколько лет. Никотин влияет, прежде всего, на нервную систему, которая в момент курения несколько возбуждается, создается впечатление бодрости, но затем проявляется его угнетающее действие. Под влиянием никотина ухудшаются память и внимание, снижается умственная работоспособность, сужаются кровеносные сосуды, в частности мозга, что затрудняет его питание и влечет за собой головные боли, головокружение, ощущение тяжести в голове.



Курение и сопровождающая его табачная интоксикация является одной из ведущих причин заболеваемости и преждевременной смертности современного населения. Согласно оценкам ВОЗ в настоящее время насчитывается 1,2 млрд. потребителей табака. Почти 5 млн. человек ежегодно умирают от вызванных курением табака болезней. По данным Всемирной ассамблеи ВОЗ, курение служит главной причиной хронического бронхита, эмфиземы и

рака лег-ких, а также одним из важных факторов риска, способствующих возникновению инфаркта миокарда и ряда нарушений при беременности и у новорожденных. Инфаркт миокарда у куря-щих встречается в 2 раза чаще, чем у некурящих. Установлена стимулирующая роль курения в развитии атеросклероза и ги-пертонической болезни, а также заболеваний верхних дыха-тельных путей, желудка и кишечника вследствие раздражающе-го действия никотина и сопутствующих факторов на слизистые оболочки.



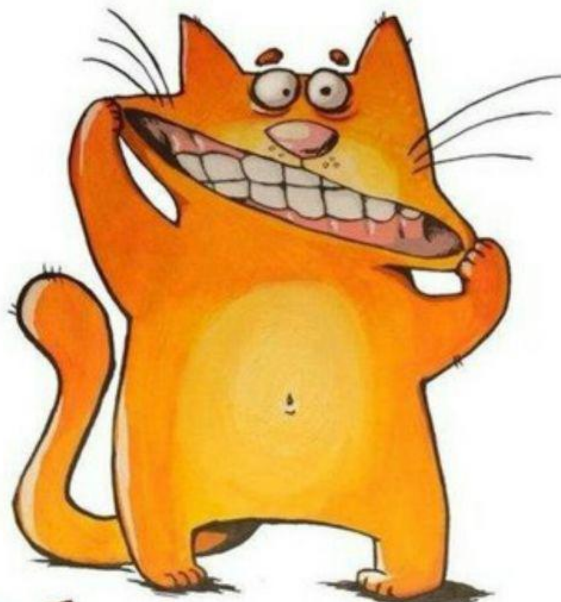
Язва желудка и двенадцатиперстной кишки у курящих наблюдается почти в 2 раза чаще, чем у некурящих. Канцерогенное действие проявляется не только в виде рака легкого, но и опухолей в полости рта, пищевода, желудка, мочевого пузыря. У курильщиков значительно чаще возникают стоматиты и гингивиты.

Для курящих характерны повышенная общая заболеваемость и преждевременная смертность.

7. Позитивное мышление

Важной основой здорового образа жизни, без которой все остальные пункты не имеют смысла, — правильное мышление. Человек должен найти в себе силы и мудрость, чтобы сформировать позитивное мировоззрение. Наверняка многие слышали такую мысль: все болезни от нервов. На самом деле не все. Мысли материализуются, и, думая о плохих вещах, видя во всём негатив, человек притягивает отрицательные потоки к себе. Вот откуда берётся добрая сотня болезней, неудачи, трагедии. Если в ваших мыслях собралась «чернь», не ждите от судьбы подарков. То, как вы думаете, о чём вы размышляете, как воспринимаете окружающую действительность, находит прямое отражение в буднях. Злой, угрюмый человек не станет счастливым. Не умея позитивно мыслить и быть искренним, открытым, добрым, нельзя достичь вершин самосовершенствования. А ведь выбирая здоровый образ жизни, мы хотим не просто стать здоровее, мы хотим стать лучше, чище, мудрее, красивее. Только гармонично сочетая в себе все

Кто не мыслит позитивно,
тому в жизни жить
противно!!! Не приходит
счастье в дом там, где
ноют день за днем!!



Улыбнись

А ведь выбирая здоровый образ жизни,
мы хотим не просто стать здоровее, мы
хотим стать лучше, чище, мудрее,
красивее. Только гармонично сочетая в
себе все принципы здорового образа
жизни, можно максимально приблизиться
к осуществлению этих желаний.

Литература

1. Основы профилактики. Методическое пособие. Фабриков А.П., Астрахань.2017 г.
2. Гигиена и экология человека. И.Г. Крымская, Издательство «Феникс», Ростов-на-Дону. 2014 г.