

Основы здорового образа жизни

**ГУЗ «Краевой центр медицинской профилактики»
Специалист по
социальной работе
Вивчар Олеся Васильевна**

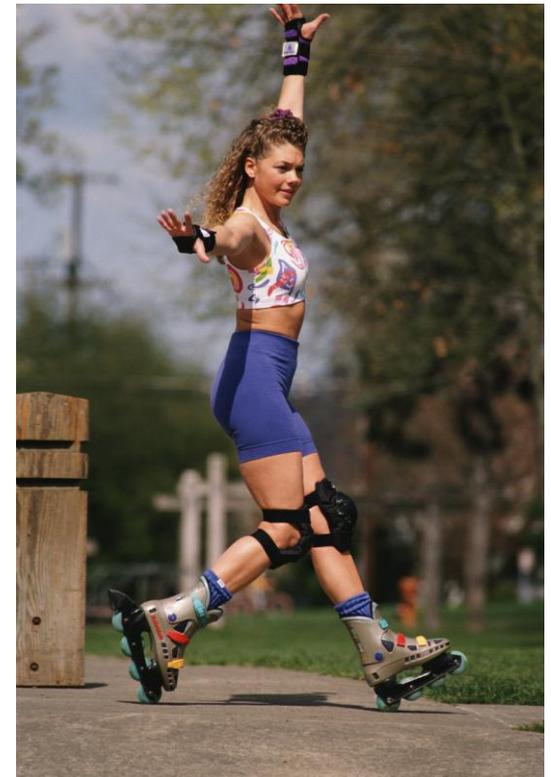
Здоровье



- это состояние полного физического, духовного, социального благополучия, а не только отсутствие болезней или физических дефектов (ВОЗ, 1940г.)

Здоровье зависит

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



Компоненты здоровья:

- Соматическое здоровье
- Физическое здоровье
- Психическое здоровье
- Нравственное здоровье
- Сексуальное здоровье



Критерии здоровья

- *для соматического здоровья - «я могу»;*
- *для психического здоровья - «я хочу»;*
- *для нравственного здоровья - «я должен».*

Валеология

**- это наука об
управлении
здоровьем человека
посредством
оздоровления его
образа жизни**



Здоровый образ жизни

- это осознанное в своей необходимости постоянное выполнение гигиенических (валеологических) правил укрепления и сохранения индивидуального и общественного здоровья.



В понятие ЗОЖ входит:

- Оптимальный режим труда и отдыха
- Двигательная активность и закаливание
- Рациональное питание
- Отказ от вредных привычек
- Медицинская активность
- Соблюдение правил психогигиены
- Личная и общественная гигиена
- Гигиена семьи и брака
- Половое воспитание и сексуальное образование



Российские ученые считают, что для здоровья необходимы:

Физическая нагрузка

Ограничение в питании

Закаливание

Время и умение отдыхать

Режим труда и отдыха

это чередование одного вида работы с другим, «переключение» с одного вида деятельности на другой.



Двигательная активность

- это способность справляться с повседневной рутинной и высокой производительности труда. Хорошая физическая форма предполагает

эффективную работу сердца, легких, мышц, кровеносных сосудов



Закаливание

- это система тренировок, направленных на повышение защитных сил организма против различных вредных воздействий, то есть на сохранение и укрепление здоровья, выработку устойчивости к простуде и инфекциям, к физическим и нервным перегрузкам



Природные факторы, способствующие закаливанию:

- Солнечные ванны – оказывают на организм самое сильное влияние. Лучше всего принимать летом по утрам с 8 до 11 часов, начиная с 10-20 минут и доводя до 2-3 часов.
- Водные процедуры – обливание, обтирание, душ, купание. Начинают с умывания лица и рук холодной водой, затем обливания ног, полоскания горла холодной водой.
- Закаливание воздухом – воздействие тем сильнее, чем больше разница температуры тела и воздуха. Начинают с +16+18 С с пяти минут, постепенно доводя до 20-30 мин

Основные правила рационального питания:

Соблюдайте режим питания – принимайте пищу в одно и то же время через 3-4 часа.

Употребляйте разнообразные пищевые продукты.

Воздерживайтесь от жирной пищи.

Остерегайтесь очень острого и соленого.

Ограничивайте потребление сладкого.

Овощи и фрукты – самые полезные продукты.

Главное – не переешьте!

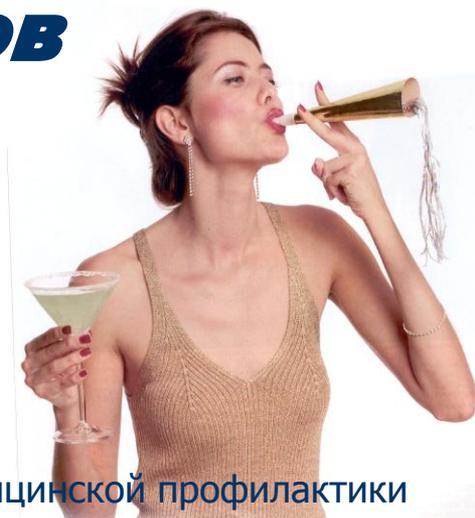


Отказ от вредных привычек

Табакокурения

Употребления алкоголя

Употребления наркотиков





**Злоупотребление
алкоголем
сокращает жизнь
на 15-20 лет,
курение – на 10
лет,
употребление
наркотиков –
30- 40 лет**

Курение – бомба замедленного действия



- Табачный дым состоит из 4720 различных веществ, главные из которых никотин, окись углерода, сероводород, аммиак, синильная кислота, радиоактивный полоний 210, мышьяк, деготь и др.
- Курение способствует развитию хронического бронхита, инфаркта миокарда, инсульта, рака легких, преждевременных родов у женщин.

Стадии развития алкоголизма

- 1-я стадия – возникает тяга к спиртному через несколько месяцев регулярного потребления.
- 2-я стадия – формируется похмельный синдром, при котором наблюдается раздражительность, злоба, депрессия, тревога, кошмары, страхи, галлюцинации, судорожные припадки, «белая горячка».

***Алкоголизм у
подростков
формируется в 2-4
раза
быстрее, чем у
взрослых***



Наркомания – болезнь

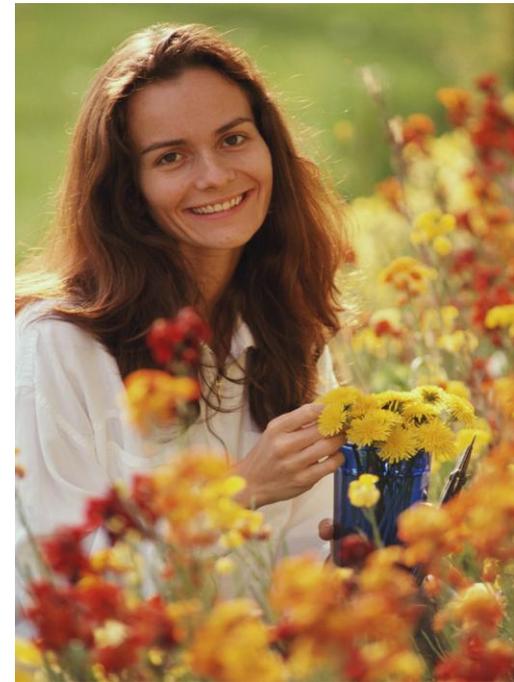
- Не правы те, кто считает, что легкие наркотики безвредны. Уже с первого употребления наркотиков может сформироваться зависимость.
- Прекращение приема наркотиков на физической стадии зависимости приводит к абстинентному синдрому, так называемой «ломке». Это часто становится причиной самоубийства.



Слагаемые медицинской активности

- *Отношение человека к своему здоровью*
- *Отношение к здоровью других людей*
- *Четкое выполнение медицинских предписаний*
- *Посещение лечебно-профилактических учреждений*

**Психическое здоровье
влияет на
взаимоотношения,
работоспособность,
способствует
адаптации, дает
ощущение полноты
жизни**



Признаки возникновения психосоматических заболеваний

- **Нарушение сна.**
- **Длительная непонятная усталость.**
- **Нежелание двигаться, снижение мышечной силы в руках, ногах.**
- **Хронические боли в разных частях тела (в голове, спине, суставах, животе).**
- **Расстройства желудка и кишечника, перебои в работе сердца.**
- **Учащение ссор с домашними, раздражительность, резкая смена настроений.**
- **Обостренная обидчивость («все настроены против меня»), нетерпимость к критике.**
- **Потеря чувства времени, забывчивость, восприятие всего в мрачном свете.**
- **Чувство неудовлетворенности жизнью, душевная пустота.**
- **Нежелание и неспособность принимать решения.**

Личная гигиена



- комплекс мероприятий по уходу за кожей тела, волосами, полостью рта, одеждой, обувью

Готовность к браку



- это система социально-психологических установок личности, определяющих эмоционально-положительное отношение к семейному образу жизни.

Готовность к браку у девушек возникает раньше, чем у юношей.



**Половое
воспитание
следует
начинать с
самого
рождения**

Инфекции, передающиеся половым путем

- Заражение возможно при любой форме сексуальной активности (анальной, вагинальной, оральной), может передаваться от матери к ребенку, через кровь.
 - Каждое заболевание имеет свою продолжительность «скрытого периода».
 - Чаще встречаются сифилис, гонорея, трихомоноз, хламидиоз, уреаплазмоз, кандидоз, вирусные половые инфекции.

Три пути передачи ИППП, ВИЧ:

1. Контакт «кровь-кровь»
2. Незащищенный половой контакт
3. Заражение от инфицированной матери



Запомните!

Знание и соблюдение правил здорового образа жизни является ключом к сохранению здоровья и обретению личного счастья.



Будьте здоровы!





**Благодарю за
внимание!**