

К качеству жизни через ЗОЖ!

Автор: LILIA, 10 Ноя 2021 - 1:37 ппОтзывов нет



Сегодня одним из модных слов является слово «качество». Мы его употребляем, когда хотим подчеркнуть особенность какого-то продукта или купленной вещи, просмотренного фильма или полученной услуги. И, конечно же, очень часто говорим о качестве своей жизни, правда, принимая за основу, в основном, материальный достаток и благосостояние.

Однако среди индикаторов уровня и качества жизни в мировой практике уже с середины прошлого века первостепенное значение отводят показателям, характеризующим состояние здоровья. Еще в 1948 году Всемирная организация здравоохранения (ВОЗ) определила здоровье как «состояние полного физического, психического и социального благополучия, а не только отсутствие заболевания или физического дефекта», тем самым положив начало переходу к пониманию здоровья и болезни не только как медицинской проблемы, но и как общесоциальной.

Здоровье есть базисная потребность человека и главное условие всей его деятельности. В отличие от всех остальных компонентов благосостояния для понятия «здоровье» характерны уникальность и невозможность, а отсюда – особая ценность, отсутствие адекватной стоимостной оценки, невозможность денежной компенсации. Здоровье – понятие многомерное, определяется широким кругом факторов, в том числе социально-культурных, экономических и политических, и отражает практически все процессы, происходящие в обществе и окружающей среде. Поэтому состояние здоровья населения является индикатором качества жизни и важнейшим критерием социально-экономического развития любого общества.

Здоровье индивида неразрывно связано с тем образом жизни, который он ведет: по данным ВОЗ, не менее 50% здоровья человека зависит от образа жизни, 20% приходится на наследственность, 20% – на влияние внешней среды и только 10% – на факторы, зависящие от здравоохранения. Поэтому и качество жизни человека определяется его образом жизни, характеризующим его отношение к своему здоровью. Как говорил Лев Николаевич Толстой: «Смешны требования людей курящих, пьющих, объедающихся, не работающих и превращающих ночь в день, о том, чтобы доктор сделал их здоровыми...»

Понятие «здоровый образ жизни» ориентировано на конкретного человека и подразумевает выявление факторов риска, присутствующих в жизни индивида, и формирование поведения, снижающего потенциальный вред этих факторов его здоровью. Не имея возможности повлиять на социально-экономические факторы или изменить среду обитания человек может обучиться здоровым привычкам и скорректировать образ и стереотипы жизни, изменив свое поведение.

Здоровый образ жизни базируется на нескольких основополагающих принципах:

1. **Полноценное и рациональное питание.** Качество и режим питания имеют основополагающее значение для здоровья. Из еды организм получает практически все необходимые для жизнедеятельности питательные вещества. Питание должно быть разнообразным (молочные, мясные и морепродукты, овощи, фрукты, ягоды и зелень), равномерным (3-4 раза в сутки, последний прием пищи – не позднее 3 часов до сна), соответствовать энергозатратам человека и подразумевать прием только свежих и полезных продуктов (принципы здорового образа жизни пропагандируют отказ от фаст-фуда, сдобы и чрезмерного потребления сладостей). Не менее важно следить за качеством и количеством питьевой воды.
2. **Адекватная физическая нагрузка** является одним из важнейших средств укрепления здоровья. Банальная фраза «движение – это жизнь» как нельзя лучше отражает тот факт, что без двигательной активности здоровая полноценная жизнь невозможна. Для поддержания здоровья не требуется изнурительных тренировок или многочасовых занятий в спортзале. Достаточно ежедневно вставать чуть раньше и сделать утреннюю гимнастику, а после работы совершить пешую прогулку на свежем воздухе: свежий воздух в сочетании с физической нагрузкой – отличное средство для повышения тонуса кровеносных сосудов. Хорошо влияют на здоровье танцы, занятия йогой, плавание в бассейне, велопогулки, катание на велосипеде или роликах. Набирает популярность скандинавская ходьба, способствующая укреплению опорно-двигательного аппарата и улучшению функционирования дыхательной и сердечно-сосудистой систем.
3. **Полноценный отдых.** Работа – неотъемлемая и важнейшая часть в жизни человека. Активная физическая и умственная деятельность должны сменяться полноценным отдыхом. Важно спать не менее 7-8 часов в сутки. Наиболее приемлемыми для сна специалисты считают промежуток между 22 часами вечера и 6 часами утра. Желательно ложиться в одно и то же время и спать в хорошо проветриваемой комнате.
4. **Закливание и укрепление иммунитета.** Иммунитет – это защитные силы организма, укрепить его помогают водные процедуры, в том числе контрастный душ и обливания холодной водой, воздушные и солнечные ванны, прогулки босиком. Крепкий иммунитет – лучшая профилактика простудных и вирусных заболеваний, поэтому необходимо своевременно делать прививки, отказаться от вредных привычек, вовремя диагностировать и лечить болезни, не заниматься самолечением.
5. **Психическое здоровье.** На физиологическое состояние человека большое влияние оказывает его психоэмоциональное состояние. Стресс в повседневной жизни неизбежен, человек переживает его почти каждый день. Длительно сохраняющаяся повышенная концентрация стрессовых гормонов ведет к нарушению функции эндокринной системы, снижению выработки интерферона. Важно то, как человек реагирует на стресс – можно получить нервный срыв, а можно мобилизоваться и адаптироваться к изменяющимся условиям. В этом помогут простые методы: позитивное мышление, глубокое дыхание, умение расслабляться и не принимать происходящее близко к сердцу, позитивное общение с близкими и понимающими людьми.
6. **Исключение вредных привычек.** Курение и злоупотребление алкоголем приносят огромный вред здоровью не только человека, страдающего этими привычками-заболеваниями, но и окружающим его людям и обществу в целом.

Соблюдение принципов здорового образа жизни – ключ к хорошему самочувствию и достойному качеству жизни в любом возрасте. Здоровый образ жизни позволяет:

- иметь красивое тело и чистую кожу;
- избавиться от плохого настроения и депрессий;
- иметь возможность заниматься любимым делом даже в старости;
- принимать активное участие в семейной и социальной деятельности;
- укрепить иммунитет;
- снизить риск развития хронических заболеваний;
- отдалить сроки появления первых возрастных изменений в организме, дольше оставаться молодым и полным сил и энергии;
- достичь активного долголетия, сохраняя даже в старости дееспособность и мобильность;
- подавать правильный пример детям и внукам.

Важно понимать, что здоровый образ жизни – это не таблетка, мгновенно устраняющая все недуги. Это принцип жизни, особое мировоззрение и каждодневная приятная работа над собой, которая в конечном итоге обязательно увенчается успехом!

Ольга Гусева,
врач-методист ГБУЗ «ВРЦОЗиМП»