ПАМЯТКА ДЛЯ ПАЦИЕНТОВ по ЗОЖ.

Формирование здорового образа жизни.

Факторы, определяющие здоровый образ жизни. Продолжительность жизни взрослого человека зависит: наследственность - около 30%, экологические воздействия - примерно 10% , возможности клинической медицины - не превышают 10%, остальные 50% условий относятся к образу жизни. Здоровье - бесценное достояние не только каждого человека, но и всего общества. Здоровье помогает нам выполнять наши планы, успешно решать основные жизненные задачи, преодолевать трудности, а если придется, то и значительные перегрузки. Научные данные свидетельствуют о том, что у большинства людей при соблюдении ими гигиенических правил есть возможность жить до 100 лет и более. К сожалению, многие люди не соблюдают самых простейших, обоснованных наукой норм здорового образа жизни. Одни становятся жертвами малоподвижности (гиподинамии), вызывающей преждевременное старение, другие излишествуют в еде с почти неизбежным в этих случаях развитием ожирения, склероза сосудов, а у некоторых - сахарного диабета, третьи не умеют отдыхать, отвлекаться от производственных и бытовых забот, вечно беспокойны, нервны, страдают бессонницей, что в конечном итоге приводит к многочисленным заболеваниям внутренних органов. Некоторые люди, поддаваясь пагубной привычке к курению и алкоголю, активно укорачивают свою жизнь.

Здоровое питание.

В понятие здорового образа жизни входят также и требования рационального питания. Правильное и хорошо сбалансированное питание включает в свой состав такие компоненты, необходимые для поддержания наших тканей и органов в оптимальном физиологическом состоянии, как белки, жиры и углеводы, а также минеральные вещества, воду, витамины. Подобное питание сохраняет высокую работоспособность организма, увеличивает продолжительность жизни, повышает выносливость и стойкость при воздействии на организм неблагоприятных факторов внешней среды. Рациональное питание играет огромную роль в предупреждении многих заболеваний инфекционной и неинфекционной природы. Питанию отводится одно из первых мест, в профилактике атеросклероза, развития ожирения, почечнокаменной и язвенной болезни, гастритов, заболеваний печени, сердца, болезней обмена веществ. В понятие рационального питания входит регулярный прием пищи не менее 4—5 раз в день. Как переедание, так и не вынужденное голодание одинаково обладают выраженным вредным воздействием на организм. Принимать пищу надо не спеша, тщательно пережевывая, не отвлекаясь. Еда

должна соответствовать определенному режиму, которому ничего не может помешать. Человек, пренебрегающий принципами рационального питания, со временем подвергает себя опасности развития язвенной болезни желудка и двенадцатиперстной кишки, нарушения пищеварения и всасывания пищевых продуктов, различных нарушений обмена веществ с достаточно тяжелыми последствиями для организма.

Режим дня, труда и отдыха.

Режим дня — неотъемлемая часть здорового образа жизни. Режим дня должен включать строгое чередование труда и отдыха. Естественно, каждый сам выбирает себе тот или иной распорядок, наиболее удобный для него в зависимости от характера своей работы, бытовых условий, привычек и склонностей. Говоря о распорядке дня, не следует иметь в виду строгие графики с поминутно рассчитанным временем для каждого дела на каждый день, однако он может служить неким ориентиром для проведения будничных и выходных дней, что позволит более рационально распределить нагрузку на организм.

Труд - истинный стержень и основа режима здоровой жизни человека. Существует неправильное мнение о вредном действии труда вызывающем якобы "износ" организма, чрезмерный расход сил и ресурсов, преждевременное старение. Труд как физический, так и умственный, не только не вреден, но и напротив, систематический, посильный, и хорошо организованный трудовой процесс, чрезвычайно благотворно влияет на нервную систему, сердце и сосуды, костно-мышечный аппарат - на весь организм человека. Постоянная тренировка в процессе труда укрепляет наше тело. Долго живет тот, кто много и хорошо работает в течение всей жизни, напротив, безделье приводит к вялости мускулатуры, нарушению обмена веществ, ожирению и преждевременному одряхлению. В наблюдающихся случаях перенапряжения и переутомления человека виновен не сам труд, а неправильный режим труда. Нужно правильно и умело распределять силы во время выполнения работы как физической, так и умственной. Равномерная, ритмичная работа продуктивнее и полезнее для здоровья работающих, чем смена периодов простоя периодами напряженной, спешной работы. Интересная и любимая работа выполняется легко, без напряжения, не вызывает усталости и утомления. Важен правильный выбор профессии в соответствии с индивидуальными способностями и склонностями человека. Необходимым условием сохранения здоровья в процессе труда является чередование работы и отдыха. Отдых после работы вовсе не означает состояния полного покоя. Лишь при очень большом утомлении может идти речь о пассивном отдыхе. Желательно, чтобы характер отдыха был противоположен

характеру работы человека ("контрастный" принцип построения отдыха). Людям физического труда необходим отдых, не связанный с дополнительными физическими нагрузками, а работникам умственного труда необходима в часы досуга определенная физическая работа. Такое чередование физических и умственных нагрузок полезно для здоровья. Человек, много времени проводящий в помещении, должен хотя бы часть времени отдыха проводить на свежем воздухе. Городским жителям желательно отдыхать вне помещений - на прогулках по городу и за городом, в парках, на стадионах, в турпоходах на экскурсиях, за работой на садовых участках и т. п.

Режим сна.

Для сохранения нормальной деятельности нервной системы и всего организма большое значение имеет полноценный сон. Великий русский физиолог указывал, что сон - это своего рода торможение, которое предохраняет нервную систему от чрезмерного напряжения и утомления. Сон должен быть достаточно длительным и глубоким. Если человек мало спит, то он встает утром раздраженным, разбитым, а иногда с головной болью. Определить время, необходимое для сна, всем без исключения людям нельзя. Потребность во сне у разных людей неодинакова. В среднем эта норма составляет около 8 часов. Систематическое недосыпание приводит к нарушению нервной деятельности, снижению работоспособности, повышенной утомляемости, раздражительности. Чтобы создать условия для нормального, крепкого и спокойного сна необходимо за 1-1,5ч. до сна прекратить напряженную умственную работу. Ужинать надо не позднее чем за 2-2,5ч. до сна. Это важно для полноценного переваривания пищи. Спать следует в хорошо проветренном помещении, неплохо приучить себя спать при открытой форточке, а в теплое время года с открытым окном. В помещении нужно выключить свет и установить тишину. Ночное белье должно быть свободным, не затрудняющим кровообращение. Не рекомендуется закрываться одеялом с головой, спать вниз лицом: это препятствует нормальному дыханию. Желательно ложиться спать в одно и то же время - это способствует быстрому засыпанию.

Физическая нагрузка.

Для работников умственного труда систематическое занятие физкультурой и спортом приобретает исключительное значение. Известно, что даже у здорового и нестарого человека, если он не тренирован, ведет «сидячий» образ жизни и не

занимается физкультурой, при самых небольших физических нагрузках учащается дыхание, появляется сердцебиение. Напротив, тренированный человек легко справляется со значительными физическими нагрузками. Сила и работоспособность сердечной мышцы, главного двигателя кровообращения, находится в прямой зависимости от силы и развития всей мускулатуры. Поэтому физическая тренировка, развивая мускулатуру тела, в то же время укрепляет сердечную мышцу. У людей с неразвитой мускулатурой мышца сердца слабая, что выявляется при любой физической работе. Физкультура и спорт весьма полезны и лицам физического труда, так как их работа нередко связана с нагрузкой какой-либо отдельной группы мышц, а не всей мускулатуры в целом. Физическая тренировка укрепляет и развивает скелетную мускулатуру, сердечную мышцу, сосуды, дыхательную систему и многие другие органы, что значительно облегчает работу аппарата кровообращения, благотворно влияет на нервную систему.

Вредные привычки.

Распространение курения в России одно из самых высоких в мире - курят около 61% мужчин и 36% женщин (ВОЗ, 2006 г.) По данным ВОЗ каждые 6,5 секунд на планете умирает 1 человек от болезни, связанной с использованием табака. Научные исследования показали, что люди, которые начинают курить в подростковом возрасте (а так поступают более 70% курящих) и курят 20 или более лет, умрут налет раньше, чем те, которые никогда не курили. Не только рак легкого или болезни сердца приводят к серьезным проблемам со здоровьем и к смерти.

Алкоголь.

Потребление алкоголя в России на душу населения колеблется около отметки 15 л, что соответствует 40 мл чистого этанола в день. 82% взрослого мужского населения России являются потребителями спиртного, 17% злоупотребляют алкоголем. смертность от отравления алкоголем и его суррогатами в нашей стране возросла с 58 чел. на 100 тыс. населения в 98 г. до 90 чел. на 100 тыс. населения в 2001г. Существенно под влиянием алкоголя изменяется и нервная система. Большие дозы алкоголя губят клетки коры головного мозга, которые не восстанавливаются впоследствии, что приводит к резкому снижению интеллекта, памяти. Алкоголь разрушают генетический аппарат клеток нашего организма, что вызывает в конечном итоге различные мутации и сбои в работе хромосомного аппарата, вследствие чего будущему поколению передаются измененные, патологические гены, в которых закодирована вся информация о нашем организме. Потомки становятся заведомо обреченными на болезнь, так как в наследство получают искаженную генетическую информацию.