

Принципы ЗОЖ

Характеризуя демографическую ситуацию района, следует констатировать, что по-прежнему продолжается естественная убыль населения.

В 2009 году умерло 910 человек, в то время как родилось 611. В структуре смертности 53,6% составили болезни сердца, 9,5% - новообразования, 8,1% - внешние причины смерти, в т.ч. несчастные случаи, связанные с транспортом – 23 (31%), отравления алкоголем – 5 (6,7%).

Эксперты ВОЗ определили, что среди причин, влияющих на здоровье человека, здравоохранению (клинической медицине) принадлежит только 10%; наследственности – 20%; экологии – 20% (качество воды, пищи, состав атмосферного воздуха).

И, наконец, на образ жизни человека приходится 50%.

Жизнь сама предоставляет нам выбор: мы можем выбрать образование, специальность, место жительства, семейное положение. И выбор этот сделать мы обязаны не во вред своему здоровью.

Ещё в древности Пифагор сказал **«Человек есть то, что он ест»**.

Выпивайте в день не менее 2 литров воды желательно чистой, а не в виде кофе и даже чая. Пить воду лучше, натошак и за пол часа до каждого приёма пищи. Обильное питьё предотвратит появление моче- и желчекаменной болезней.

Употребляйте меньше соли. В малых дозах она нужна организму, но в эпоху полуфабрикатов, коммерческой торговли мы сталкиваемся с ней и в колбасах, и в чипсах, и в готовых соусах. А это отёки, задержка воды в организме, откуда и возникает гипертония.

С мяса или птицы перед приготовлением срезайте весь видимый жир. Со сваренного бульона после охлаждения в холодильнике снимите застывший жир. Жирную свинину избегайте жарить или варить. Лучше засолите и ешьте в виде сала. В свежем сале содержатся аминокислоты, участвующие в расщеплении холестерина, а растопленный жир сразу превращается в холестерин.

Употребляйте больше фруктов и овощей. Фрукты лучше объединить в отдельный приём пищи. Что же касается овощей, то они полезнее в сыром виде, рекомендуется съедать до 400г в день (не учитывая картофель).

Попробуйте заменить ежедневные конфеты на сухофрукты и орешки. Составьте по своему вкусу смесь из изюма, кураги, сушеных ананасов, фундука и арахиса.

Если не можете отказаться от сладкого, отдавайте предпочтение натуральному мёду. Мёд помогает усвоению кальция, необходимого для нормального обмена веществ. Всего лишь 1 ложка мёда в день через 20 минут после еды обеспечивает в крови оптимальную концентрацию ионов кальция, которая удерживается целые сутки.

Разумно относитесь к употреблению алкоголя.

Курение, алкоголь, наркотики. В разной мере, но все они – наркотические яды, от которых возникает психическая зависимость. Они засасывают в пучину бед огромное количество людей, делают несчастными их родных – это общая беда. Никотиновая зависимость сегодня в мире наблюдается у 1,1 млрд. чел, алкогольная – у 120 млн., наркотическая – у 28 млн. человек.

Первоначальная эйфория, угнетение области мозга, контролирующей торможение, приводят к тому, что даже после употребления пива вместе с сигаретой человек теряет контроль над своими поступками, часто идёт на преступления.

Когда появляется физическая зависимость – ощущение «кайфа» пропадает, при перерывах в применении возникает абстинентный синдром, «ломка».

Не говоря уже о более отдалённых последствиях (онкология, гастриты, язвы желудка, сердечно-сосудистые, легочные заболевания).

Никотиновая зависимость сегодня в мире наблюдается у 1,1 млрд. чел, алкогольная – у 120 млн., наркотическая – у 28 млн. человек.

Что касается дозы алкоголя, то любая, даже самая малая, убивает клетки головного мозга, а значит приносит непоправимый вред, как нашему интеллекту, так и здоровью.

Доза, приводящая к возникновению зависимости для мужчин – 300г вина и 50г крепкого напитка в день, для женщин соответственно в 2 раза меньше. И это при условии 2-х трезвых дней в неделю.

Выбор жизненной цели, **двигательная активность** – лучшая альтернатива вредным привычкам.

Ежедневное выполнение элементарной физической зарядки с

небольшим комплексом упражнений, как и регулярные занятия спортом – один из лучших методов предупреждения заболеваний.

Во время физических нагрузок

- ускоряется пульс, к мозгу и другим органам поступает больше крови,
- повышается умственная активность.
- Увеличивается объём дыхания, снижается его частота.
- Уменьшается содержание жира, развивается мышечная ткань, увеличивается плотность костей, предохраняя их от переломов и остеопороза, тело становится гибким.
- Увеличивается мышечная масса сердца, оно сокращается реже, а объём выталкиваемой крови увеличивается.
- Из-за этого стенки кровеносных сосудов становятся более эластичными.
- Активизируется иммунная система – защитные силы организма,
- повышается выработка сексуального гормона тестостерона, - снижается уровень гормона стресса.

Во время мышечных нагрузок вырабатывается фермент каталаза, участвующий в расщеплении этилового спирта - человек быстрее трезвеет.

Кроме того, физическая культура - хороший антидепрессант, важнейший фактор восстановления работоспособности.

К рекомендуемым видам спорта можно отнести: греблю, бег на лыжах, плавание, велосипед, бег, катание на роликовых коньках, активную ходьбу, аэробику, танцы.

Для здоровья важно испытывать «чувство соответствия» - когда человек удовлетворён уровнем своего образования, местом и условиями работы, проживания, семейным положением.

Отсутствие этого соответствия и есть **стресс**. Автор учения о стрессе Ганс Селье называл такой вариант стресса «острой приправой к повседневной пище жизни», потому что любую из причин стресса можно рассматривать как источник повышения активности для преодоления трудностей.

Однако существует и другой стресс, при котором появляется подавленность, ощущение беспомощности, депрессия. Причём, в этом случае людей расстраивают не события, а то, как они эти события преодолевают.

Поэтому никто не создаёт Вам стресс – Вы это делаете сами. Повышается утомляемость, снижается работоспособность, ухудшается память и внимание, нарушается сон, появляется раздражительность. Не позволяйте событиям или другим людям определять быть или не быть Вам счастливыми. Не старайтесь изменить чьё-то поведение - измените своё отношение к нему. Будьте оптимистом. Не копайтесь в неприятных воспоминаниях, думайте о чём-либо хорошем. Реально оценивайте свои возможности: может быть что-то из намеченного вообще не стоит делать. Радуйтесь жизни. Не откладывайте счастье «на потом».

Сходите в театр, на прогулку в лес. Попытки преодолеть стресс с помощью алкоголя могут только усугубить ситуацию.

Для быстрого снятия стресса рекомендуется смена деятельности, массаж, глубокое дыхание и физические упражнения.

Отношение общества к **сексуальной активности** молодёжи по-прежнему остаётся противоречивым.

Сексуальные отношения приводят к незапланированной беременности и раннему материнству.

Существует опасность заражения инфекциями – поэтому главное, чтобы юноши и девушки выбрали безопасное сексуального поведения, научились принимать ответственные решения.

Наш район занимает лидирующее место по Могилёвской области по уровню ВИЧ-инфицированных.

За весь период наблюдения с 2000г. по 1.04.2010г. зарегистрировано 130 случаев ВИЧ-инфицирования.

В 83% случаев оно произошло половым путём. 18 человек из числа взятых на учёт умерли. В 1 квартале 2010г. выявлено 6 новых случаев заражения.

С одной стороны в нашей стране добрые половые отношения среди молодых людей уже стали нормой, с другой – смена партнёров опустошает душу, исчезает доверие к партнёру и среди толпы человек остаётся одинок.

Не разбрасывайте свои чувства, сохраните их для счастья!

У каждого своё **отношение к здоровью**, однако, не ждите, когда оно вам изменит, - 1-2 раза в год обратитесь к врачу, что бы он назначил поддерживающие организм витаминные комплексы, а они нужны всем, как детям, так и особенно тем, кому за 30.

Обязательно круглый год, даже летом, ежедневно принимайте комплексы витаминов с микроэлементами. Дефицит витаминов наблюдается у всех групп населения, причём он сочетается с недостаточным поступлением йода, селена, кальция, фтора и многих других макро- и микроэлементов.

Не забудьте обязательно посетить стоматолога, каждый врач вам скажет, что болезни желудка в первую очередь от больных зубов.

У каждого в доме обязательно должен быть тонометр. Наличие электронных приборов даже не требует определённых навыков.

При каждом необычном состоянии своего самочувствия измеряйте уровень артериального давления, при повышении обязательно консультируйтесь с врачом.

При наличии у родственников сахарного диабета или болезней сердечно-сосудистой системы и если Вам больше 40 лет контролируйте лабораторным путём уровень сахара и холестерина в крови.

И не забывайте, в помощь здоровью нужно вкладывать силы, средства и волю.

Любите себя, заботьтесь о себе. Будьте счастливы!