

ЗДОРОВЬЕ – БЕСЦЕННОЕ ДОСТОЯНИЕ НЕ ТОЛЬКО КАЖДОГО ЧЕЛОВЕКА, НО И ВСЕГО ОБЩЕСТВА

Здоровье – бесценное достояние не только каждого человека, но и всего общества. В настоящее время доказано и принято мировым сообществом, что состояние здоровья населения определяется следующими составляющими: наследственностью (20%), состоянием окружающей среды (20%), уровнем и качеством медицинской помощи населению (10%), образом жизни (50%).

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, третьи не умеют отдыхать, отвлекаться от производственных и бытовых проблем, некоторые, поддаваясь пагубной привычке к курению, алкоголю, наркотикам, активно укорачивают свою жизнь.

Рациональное питание одной из главных составляющих здорового образа жизни.

Рациональное - значит правильное, разнообразное и сбалансированное по всем компонентам. Первый принцип рационального питания – энергетическая ценность



вашего рациона должна соответствовать энергетическим затратам организма. Максимальное разнообразие питания определяет второй принцип рационального питания. Наконец, соблюдение оптимального режима питания с учётом времени приема пищи и кратности определяет третий принцип рационального питания. Кроме того, необходимо учитывать качество используемых продуктов, условия их хранения, способ приготовления пищи. Здоровому человеку лучше питаться 3-4 раза в сутки.

Правильно организованный трудовой процесс, благотворно влияет на нервную систему, сердце, сосуды, костно-мышечный аппарат. Безделье приводит к вялости мускулатуры, нарушению обмена веществ, ожирению и преждевременному одряхлению. Нужно умело распределять силы во время выполнения работы. В течение дня необходимо введение кратковременных перерывов, во время которых полезно выполнять гимнастику для глаз и опорно-двигательного аппарата.

Очень важную роль играют и условия, в которых выполняется тот или иной вид работ. К таким условиям относится микроклимат, уровень шума, освещение. Микроклимат в производственных помещениях в зависимости от преобладания нагревающего или охлаждающего воздействия может вызвать такие заболевания как перегревание, тепловой удар, судорожная болезнь, солнечный удар, профессиональная катаракта, обморожение, радикулиты, миозиты, невриты, ангины, пневмонии, ОРВИ, катар верхних дыхательных путей и др. Интенсивный шум способствует развитию утомляемости, снижению производительности труда, иммунологической реактивности, общей резистентности организма.

Производственное освещение имеет огромное значение для обеспечения благоприятных условий работы зрительного анализатора, уменьшения общего утомления, возникновения профессиональных заболеваний глаз и снижение производственного травматизма.

Отдых после работы должен быть противоположен характеру работы человека. Полноценный отдых имеет большое значение для сохранения нормальной деятельности нервной системы и всего организма. Особенно для работников умственного труда систематическое занятие физкультурой и спортом приобретает исключительное значение. Ежедневная утренняя гимнастика – обязательный минимум физической тренировки. Она должна стать для всех такой же привычкой, как умывание по утрам. Для людей, ведущих «сидячий» образ жизни, особенно важны физические упражнения на свежем воздухе (ходьба, прогулка).



Одним из важных компонентов здорового образа жизни является ежедневное пребывание на свежем воздухе в течение 1-1,5 часов. Имеет немаловажное значение и здоровый сон. Чтобы создать условия для нормального, крепкого и спокойного сна необходимо: хорошо проветривать помещение, не позднее, чем за 2-2,5 часа принять пищу, за 1-1,5 часа прекратить напряженную работу. Если человек мало спит, то он встает утром раздраженным, разбитым, а иногда с головной болью. Потребность во сне у разных людей неодинакова. В среднем эта норма составляет 8 часов.

О вреде вредных привычек говорят все. Их распространение вызывает беспокойство ученых и врачей. Курение оказывает вред не только на курящего, но и на окружающих его людей. Ученые выяснили, что у людей не курящих стали обнаруживаться болезни, присущие курильщикам. Состояние здоровья, подорванное курением, не позволяет выбрать род занятий по душе, добиться

успеха. Курение в подростковом возрасте, в первую очередь, сказывается на нервной и сердечной - сосудистой системах.

В последние годы отмечается стабильно высокий уровень алкоголизации среди населения. Алкоголь оказывает сильное токсикологическое действие на нервные клетки головного мозга, убивая их; на сосуды, повышая содержание липидов в крови и ломкость сосудов; на печень, вызывая цирроз. Алкоголики нетрудоспособны, у них часто рождаются умственно неполноценные дети. Алкоголь обладает мощным наркологическим и депрессивным действием, приводя к деградации личности.

Наркотические вещества любого вида вызывают наибольшее привыкание и наносят самый тяжелый вред организму. Наркотики разрушают практически все органы и системы, больше всего страдают мозг, сердце, почки, репродуктивные органы. Они вызывают бессонницу, заторможенность реакции, расстройство психики, приводящие к деградации личности, сокращают длительность жизни. У наркоманов полностью отмирает инстинкт самосохранения, из-за чего у них открываются суицидальные наклонности.

Каждый человек имеет большие возможности для укрепления и поддержания своего здоровья, сохранения трудоспособности, физической активности и бодрости до глубокой старости. Не забывайте, что ваше здоровье в ваших руках.