Быть здоровым – значит быть успешным, счастливым и наслаждаться полноценной жизнью. Но в условиях современного мира – это весьма трудное задание. Чтобы избежать множества проблем, как в пожилом, так и более раннем возрасте, нужно приучить себя к правильному образу жизни и неизменно его придерживаться. Кажется, что это и не так уж сложно. Но вредные соблазны, лень следить за здоровьем повсюду подстерегают каждого человека. Не зачем надеяться на медицину и верить в силу таблеток – чтобы быть здоровым, нужно беречь организм и не подвергать пагубным влияниям окружающей среды.

Эксперты Всемирной организации здравоохранения (ВОЗ) в 80-х гг. XX в. определили ориентировочное соотношение различных факторов обеспечения здоровья современного человека, выделив в качестве основных четыре группы таких факторов.

генетические факторы - 15-20%;

состояние окружающей среды - 20-25%;

медицинское обеспечение - 10-15%;

условия и образ жизни людей - 50-55%.

Величина вклада отдельных факторов разной природы на показатели здоровья зависит от возраста, пола и индивидуально-типологических особенностей человека. Содержание каждого из факторов обеспечения здоровья можно определить следующим образом.

|  |  |
| --- | --- |
| Сфера влияния факторов | Факторы |
|   | Укрепляющиездоровье | Ухудшающиездоровье |
| Генетические | Здоровая наследственность. Отсутствие морфофункциональных предпосылок возникновения заболевания. | Наследственные заболевания и нарушения. Наследственная предрасположенность к заболеваниям. |
| Состояние окружающей среды | Хорошие бытовые и производственные условия, благоприятные климатические и природные условия, экологически благоприятная среда обитания. | Вредные условия быта и производства, неблагоприятные климатические и природные условия, нарушение экологической обстановки. |
| Медицинское обеспечение | Медицинский скрининг, высокий уровень профилактических мероприятий, своевременная и полноценная медицинская помощь. | Отсутствие постоянного медицинского контроля за динамикой здоровья, низкий уровень первичной профилактики, некачественное медицинское обслуживание. |
| Условия и образ жизни | Рациональная организация жизнедеятельности: оседлый образ жизни, адекватная двигательная активность, социальный образ жизни. | Отсутствие рационального режима жизнедеятельности, миграционные процессы, гипо - или гипердинамия. |

Остановимся подробнее на каждом из этих факторов.

Онтогенетическое развитие дочерних организмов предопределяется той наследственной программой, которую они наследуют с родительскими хромосомами.

Однако, сами хромосомы и их структурные элементы - гены, могут подвергаться вредным влияниям, причем, что особенно важно, в течение всей жизни будущих родителей. Девочка рождается на свет с определенным набором яйцеклеток, которые по мере созревания последовательно готовятся к оплодотворению. То есть в конечном итоге все происходящее с девочкой, девушкой, женщиной в течение ее жизни до зачатия в той или иной степени сказывается на качестве хромосом и генов. Продолжительность жизни сперматозоида гораздо меньше, чем яйцеклетки, но и их периода жизни бывает достаточно для возникновения нарушений в их генетическом аппарате. Таким образом, становится понятна ответственность, которую несут перед потомством будущие родители в течение всей своей жизни, предшествующей зачатию.

Зачастую сказываются и не зависящие от них факторы, к которым следует отнести неблагоприятные экологические условия, сложные социально-экономические процессы, неконтролируемое использование фармакологических препаратов и т.д. Результатом являются мутации, ведущие к возникновению наследственных заболеваний или к появлению наследственно обусловленной предрасположенности к ним.

Зачастую общество предъявляет человеку требования, вступающие в противоречие с условиями, необходимыми для реализации программ, заложенных в генах. В результате в онтогенезе человека постоянно возникают и преодолеваются многие противоречия между наследственностью и средой, между различными системами организма, обусловливающими его адаптацию как целостной системы, и т. д. В частности, это имеет исключительно важное значение в выборе профессии, что для нашей страны достаточно актуально, так как большой прощент людей не удовлетворены избранной профессии, - по-видимому, не последнее значение здесь имеет несоответствие наследуемой типологии и характера выполняемой профессиональной деятельности.

Все формы наследственой патологии с этой точки зрения можно разделить на четыре группы, между которыми нет резких границ:

***Первую группу***составляют собственно наследственные заболевания, у которых этиологическую роль играет патологический ген, роль среды заключается в модификации лишь проявлений заболевания. В эту группу входят моногенно обусловленные болезни (такие, например, как фенилкетонурия, гемофилия), а также хромосомные болезни. Эти заболевания передаются из поколения в поколение через половые клетки.

***Вторая группа***- это тоже наследственные болезни, обусловленные патологической мутацией, однако для их проявления необходимо специфическое воздействие среды. В некоторых случаях "проявляющее" действие среды очень наглядно, и с исчезновением действия средового фактора клинические проявления становятся менее выраженными. Таковы проявления недостаточности гемоглобина HbS у его гетерозиготных носителей при пониженном парциальном давлении кислорода. В других случаях (например, при подагре) для проявления патологического гена необходимо длительное неблагоприятное воздействие среды.

***Третью группу***составляет подавляющее число распространенных болезней, особенно болезней зрелого и преклонного возраста (гипертоническая болезнь, язвенная болезнь желудка, большинство злокачественных образований и др.). Основным этиологическим фактором в их возникновении служит неблагоприятное воздействие среды, однако реализация действия фактора зависит от индивидуальной генетически детерминируемой предрасположенности организма, в связи с чем эти болезни называют мультифакториальными, или болезнями с наследственным предрасположением.

Необходимо отметить, что разные болезни с наследственным предрасположением неодинаковы по относительной роли наследственности и среды. Среди них можно было бы выделить болезни со слабой, умеренной и высокой степенью наследственного предрасположения.

***Четвертая группа***болезней - это сравнительно немногие формы патологии, в возникновении которых исключительную роль играет фактор среды. Обычно это экстремальный средовой фактор, по отношению к действию которого организм не имеет средств защиты (травмы, особо опасные инфекции). Генетические факторы в этом случае играют роль в течении болезни, влияют на ее исход.

**Состояние окружающей среды**

Каждый организм находится в многообразных взаимных связях с факторами окружающей среды, как абиотическими (геофизическими, геохимическими), так и биотическими (живыми организмами того же и других видов).

Под окружающей средой принято понимать целостную систему взаимосвязанных природных и антропогенных объектов и явлений, в которой протекает труд, быт и отдых людей. Это понятие включает в себя социальные, природные и искусственно создаваемые физические, химические и биологические факторы, то есть все то, что прямо или косвенно воздействует на жизнь, здоровье и деятельность человека.

Человек, как живая система, является составной частью биосферы. Воздействие человека на биосферу связано не столько с его биологической, сколько с трудовой деятельностью. Известно, что технические системы оказывают химическое и физическое воздействие на биосферу по следующим каналам:

1. через атмосферу (использование и выделение различных газов нарушает естественный газообмен);
2. через гидросферу (загрязнение химическими веществами и нефтью рек, морей и океанов);
3. через литосферу (использование полезных ископаемых, загрязнение почв промышленными отходами и т. д.).

Организм человека во многом связан с остальными компонентами биосферы - растениями, насекомыми, микроорганизмами и т. д., то есть его сложный организм входит в общий круговорот веществ и подчиняется его законам.

Непрерывный приток атмосферного кислорода, питьевой воды, пищи абсолютно необходим для существования и биологической деятельности человека. Человеческий организм подчинен суточным и сезонным ритмам, реагирует на сезонные изменения температуры окружающей среды, интенсивности солнечного излучения и т. п.

Вместе с тем человек является частью особой социальной среды - общества. Человек - существо не только биологическое, но и социальное

**Медицинское обеспечение**

Именно с этим фактором большинство людей связывает свои надежды на здоровье, однако доля ответственности этого фактора оказывается неожиданно низкой.

По мере развития цивилизации и более широкого распространения заболеваний медицина все в большей степени стала специализироваться на лечении болезней и все меньше внимания уделять здоровью. Собственно лечение часто снижает запас здоровья за счет побочного воздействия лекарственных средств, то ечть лечебная медицина далеко не всегда укрепляет здоровье.

В медицинской профилактике заболеваемости выделяют три уровня:

* профилактика *первого уровня*ориентирована на весь контингент детей и взрослых, ее задачей является улучшение состояния их здоровья на протяжении всего жизненного цикла. Базой первичной профилактики является опыт формирования средств профилактики, разработка рекомендаций по здоровому образу жизни, народные традиции и способы поддержания здоровья и т. д.;
* медицинская профилактика *второго уровня*занимается выявлением показателей конституциональной предрасположенности людей и факторов риска многих заболеваний, прогнозированием риска заболеваний по совокупности наследственных особенностей, анамнеза жизни и факторов внешней среды. То есть этот вид профилактики ориентрован не на лечение конкретных болезней, а на их вторичную профилактику;
* профилактика *третьего уровня,*или профилактика болезней, ставит своей основной задачей предупреждение рецидивов заболеваний у больных в общепопуляционном масштабе.

Очевидно, что наиболее эффективными должны быть первичная и вторичная профилактики, подразумевающие работу со здоровыми или только начинающими заболевать людьми. Однако в медицине практически все усилия сосредоточены на третичной профилактике. Первичная профилактика предполагает тесное сотрудничество врача с населением. Однако для этого сама система здравоохранения не обеспечивает ему необходимого времени, поэтому с населением по вопросам профилактики врач не встречается, а весь контакт с больным уходит практически полностью на осмотр, обследование и назначение лечения.

**Условия и образ жизни**

Таким образом, становится понятно, что болезни современного человека обусловлены, прежде всего, его образом жизни и повседневным поведением. В настоящее время здоровый образ жизни рассматривается как основа профилактики заболеваний. Это подтверждается, к примеру, тем, что в США снижение показателей детской смертности на 80% и смертности всего населения на 94%, увеличение ожидаемой средней продолжительности жизни на 85% связывают не с успехами медицины, а с улучшением условий жизни и труда и рационализацией образа жизни населения.

В определении понятия здорового образа жизни необходимо учитывать два основных фактора - генетическую природу данного человека и ее соответствие конкретным условиям жизнедеятельности.

**Здоровый образ жизни**- есть способ жизнедеятельности, соответствующий генетически обусловленным типологическим особенностям данного человека, конкретным условиям жизни и направленный на формирование, сохранение и укрепление здоровья и на полноценное выполнение человеком его социально-биологических функций.

В приведенном определении здорового образа жизни акцент делается на индивидуализацию самого понятия, то есть здоровых образов жизни должно быть столько, сколько существует людей. В определении здорового образа жизни для каждого человека необходимо учитывать как его типологические особенности (тип высшей нервной деятельности, морфофункциональный тип, преобладающий механизм вегетативной регуляции и т. д.), так и возрастно-половую принадлежность и социальную обстановку, в которой он живет (семейное положение, профессию, традиции, условия труда, материальное обеспечение, быт и т. д.).

В основе формирования здорового образа жизни лежит ряд ключевых положений:

1. Активным носителем здорового образа жизни является конкретный человек как субъект и объект своей жизнедеятельности и социального статуса.
2. В реализации здорового образа жизни человек выступает в единстве своих биологического и социального начал.
3. В основе формирования здорового образа жизни лежит личностно-мотивационная установка человека на воплощение своих социальных, физических, интеллектуальных и психических возможностей и способностей.
4. Здоровый образ жизни является наиболее эффективным средством и методом обеспечения здоровья, первичной профилактики болезней и удовлетворения жизненно важной потребности в здоровье.

**По Э.Н. Вайнеру структура здорового образа жизни должна**

**включать следующие факторы:**

**оптимальный двигательный режим,**

 **рациональное питание,**

**рациональный режим жизни,**

 **психофизиологическую регуляцию,**

 **психосексуальную и половую культуру,**

**тренировку иммунитета и закаливание,**

 **отсутствие вредных привычек**

**и валеологическое образование.**

Здоровый образ жизни как система складывается из трех основных взаимосвязанных и взаимозаменяемых элементов, трех культур: культуры питания, культуры движения и культуры эмоций.

*Культура питания.*В здоровом образе жизни питание является определяющим, системообразующим, так как оказывает положительное влияние на двигательную активность и на эмоциональную устойчивость. При правильном питании пища наилучшим образом соответствует естественным технологиям усвоения пищевых веществ, выработавшимся в ходе эволюции.

*Культура движения.*Оздоровительным эффектом обладают аэробные физические упражнения (ходьба, бег трусцой, плавание, катание на лыжах, работа на садово-огородном участке и т. д.) в природных условиях. Они включают в себя солнечные и воздушные ванны, очищающие и закаливающие водные процедуры.

*Культура эмоций.* Отрицательные эмоции (зависть, гнев, страх и др.) обладают огромной разрушительной силой, положительные эмоции (смех, радость, чувство благодарности и т. д.) сохраняют здоровье, способствуют успеху.

Формирование здорового образа жизни представляет собой исключительно длительный процесс и может продолжаться всю жизнь. Обратная связь от наступающих в организме в результате следования здоровому образу жизни изменений срабатывает не сразу, положительный эффект перехода на рациональный образ жизни иногда отсрочен на годы. Поэтому, к сожалению, довольно часто люди лишь "пробуют" сам переход, но, не получив быстрого результата, возвращаются к прежнему образу жизни.

В настоящее время наблюдается парадокс: при абсолютно положительном отношении к факторам здорового образа жизни, особенно в отношении питания и двигательного режима, в реальности их используют лишь 10%-15% опрошенных. Это происходит не из-за отсутствия валеологической грамотности, а из-за низкой активности личности, поведенческой пассивности.

Таким образом, здоровый образ жизни должен целенаправленно и постоянно формироваться в течение жизни человека, а не зависеть от обстоятельств и жизненных ситуаций.

Эффективность здорового образа жизни для данного человека можно определить по ряду биосоциальных критериев, включающих:

* оценку морфофункциональных показателей здоровья: уровень физического развития, уровень физической подготовленности, уровень адаптивных возможностей человека;
* оценку состояния иммунитета: количество простудных и инфекционных заболеваний в течение определенного периода;
* оценку адаптации к социально-экономическим условиям жизни (с учетом эффективности профессиональной деятельности, успешной деятельности и ее "физиологической стоимости" и психофизиологических особенностей); активности исполнения семейно-бытовых обязанностей; широты и проявления социальных и личностных интересов;
* оценку уровня валеологической грамотности, в том числе степень сформированности установки на здоровый образ жизни (психологический аспект); уровень валеологических знаний (педагогический аспект); уровень усвоения практических знаний и навыков, связанных с поддержанием и укреплением здоровья (медико-физиологический и психолого-педагогический аспекты); умение самостоятельно построить индивидуальную программу здоровья и здорового образа жизни.

**10 причин бросить курить**

1. Жить здоровой жизнью.

2. Жить дольше.

3. Освободиться от зависимости.

4. Улучшить здоровье окружающих.

5. Не тратить деньги впустую.

6. Чувствовать себя лучше.

7. Выглядеть лучше.

8. Улучшить качество жизни.

9. Здоровое потомство.

10.  Улучшить сексуальное здоровье.

## Стадии восстановления организма после отказа от курения

|  |  |
| --- | --- |
| **Через** | **Происходит** |
| 20 минут | легкое снижение кровяного давления |
| 8 часов | кровь очищается от ядовитого оксида углерода, при этом исчезает неприятный запах изо рта, характерный для курильщиков |
| 24 часа | снижается риск инфаркта сердца |
| 48 часов | обостряются вкус и обоняние, начинает исчезать физическая зависимость, остается психологическая |
| 3 дня | значительно улучшается дыхание |
| 3 месяца | улучшается кровообращение, увеличивается на 30% емкость легких, улучшается сон |
| 9 месяцев | повышается иммунитет к инфекциям, исчезает кашель и характерное дыхание курильщика, повышается работоспособность |
| 1 год | на 50% снижается риск заболеваний сердечно-сосудистой системы по сравнению с курильщиками |
| 5 лет | уменьшается в 2 раза риск развития рака ротовой полости и пищевода, риск развития инфаркта миокарда и смерти от болезни коронарных сосудов возвращается на уровень, характерный для никогда не куривших |
| 10 лет | риск развития рака ротовой легкого снижается в 2 раза |
| Еще | Риск смерти от заболеваний, связанных с табакокурением, снижается в 2 раза при отказе от курения до 50 лет; статистически значимо снижается риск смерти при отказе от курения даже после 70 лет.Отказ от курения на ранних стадиях беременности приводит к рождению детей с нормальным весом |

Помимо снижения риска развития заболеваний, отказ от курения дает много дополнительных преимуществ:
    \* Увеличивается физическая активность,
    \* Усиливается или восстанавливается потенция,
    \* Улучшается восприятия вкуса пищи и запаха,
    \* Улучшается цвет лица,
    \* Улучшается сон,
    \* Высвобождается свободное время, ранее затрачиваемое на курение сигарет,
    \* Экономия денежных средств.
Негативным единственным результатом отказа от курения может стать увеличение веса. Но ведь это исправимо.

## Алгоритм бросания курить

Шаг 1. Составьте на бумаге список причин, побудивших вас бросить курить. Просматривайте его почаще.
Шаг 2. Подумайте о никотинозаменителях: пластырь, жевательная резинка, таблетки.
Шаг 3. Найдите приятеля, который тоже хочет бросить курить.
Шаг 4. Назначьте день прекращения курения. Накануне выбросьте пепельницы и зажигалки. А в день «икс» - и сигареты.
Шаг 5. Дома у вас никто не должен курить.
Шаг 6. Избегайте употребления алкоголя, кофеина. Старайтесь не нервничать.
Шаг 7. Пейте много воды и занимайтесь физическими упражнениями. Достаточно будет быстрой ходьбы в течение 30 минут 4 раза в неделю.
Шаг 8. Удержитесь от первой сигареты. Достаточно всего одной сигареты и вы снова рискуете закурить.

 **10 причин НЕ пить алкоголь:**

1. ВЫ БУДЕТЕ ЗДОРОВЕЕ! - БЕССПОРНЫЙ ФАКТ.
2. ПОДАДИТЕ ДРУГИМ ХОРОШИЙ ПРИМЕР - например подрастающему поколению. Вы ведь не хотите, чтобы к вам в старости приставали пьяницы и просили на бутылку?!
3. ВАС НЕ БУДЕТ БОЛЬШЕ МУЧИТЬ СОВЕСТЬ - можете сколько угодно биться лбом об стену и доказывать всему миру, что вас после выпивки алкоголя не мучает совесть, но если признаться себе честно - то ведьглавный судья каждого это - совесть. И она никогда не дремлет. Многие бросают только благодаря ей - когда дальше уже некуда и она постоянно твердит "неправильно делаешь... сам ведь знаешь..." и тому подобное. Я ещё не видел Человека, которого бы совесть после питья не мучила. Не сегодня, так завтра.
4. ВЫ ДОЛЬШЕ ПРОЖИВЁТЕ - тоже бесспорный научный факт.
5. ВЫ СЭКОНОМИТЕ КУЧУ ДЕНЕГ - без комментариев.
6. У ВАС ПОЯВЯТСЯ НОВЫЕ ПЕРСПЕКТИВЫ ВО ВСЕХ ЖИЗНЕННЫХ СФЕРАХ - этот пункт касается таких вещей как работа, учёба, личная жизнь и прочего. Ведь сами представьте Вы, будучи работодателем кого предпочтёте ответственного и трезвого или пьяного и раздолбая? ;) Или, выбирая себе партнёра, кого Вы, будучи девушкой, выберите для своей семьи - пьяного или трезвого? Ответ очевиден.
7. ВЫ БУДЕТЕ ЖИТЬ СПОКОЙНЕЕ И СЧАСТЛИВЕЕ - убережёте себя от разборок с друзьями, органами, девушкой, парнем и т.п в случае вашего дурного неконтролируемого поведения. А ведь оно бывает - не так ли?
8. ВЫ БУДЕТЕ КРУЧЕ ЧЕМ ГОРЫ! - пить не круто, не модно и никогда таковым не было. Это навязано фильмишками, которые рассчитаны на то, чтобы срубить куш с прокатов.
9. ВЫ СТАНЕТЕ ХОЗЯИНОМ СВОЕЙ ЖИЗНИ (ПО БОЛЬШОМУ СЧЁТУ) А НЕ БУТЫЛКА (АЛКОГОЛЬ) - Сами посудите. Зачем многие пьют? Чтобы за них всё сделало зелье. Это по сути получается допинг. Вам понравилось бы смотреть спорт, в котором все используют допинг для победы? А как это выглядит со стороны представили?
10. ВЫ БУДЕТЕ ЖИТЬ ПОЛНОЦЕННОЙ ЖИЗНЬЮ - многие скептики сразу скажут, что полноценная жизнь - это ни в чём себе не отказывать. Так им я отвечу, что отказывать и ещё как. Если жить по такому принципу - то и дня будет много чтобы отдать копыта. Вдумайтесь в само слово - Полно-Ценная. Это значит что за неё нужно платить. Чем? Тем что нужно себе в некоторых вещах отказывать. Элементарно!