

## **Здоровый образ жизни. Основные понятия. Принципы здорового образа жизни, пути формирования. ВИЧ-инфекция. Пути передачи и меры профилактики.**

Здоровье - согласно Уставу ВОЗ, это состояние полного физического, психического, социального и духовного благополучия, а не только отсутствие болезней или физических дефектов.

Здоровье определяется рядом факторов:

-биологические (пол, возраст, наследственность, тип конституции, темперамент и др.);

-геофизические или природные (температура, воздух, влажность, ландшафт, флора);

-социально-экономические (условия труда, быта, состояние окружающей среды, состояние системы здравоохранения, образ жизни);

-психофизические (факторы, связанные с действием второй сигнальной системы речи и разума).

**Здоровый образ жизни** - это оптимальное качество жизни, определяемое мотивированным поведением человека, направленным на сохранение и укрепление здоровья, в условиях воздействия на него природных и социальных факторов окружающей среды. Здоровый образ жизни предполагает позитивное отношение к здоровью, как отдельной человека, так и общества в целом и обеспечивает активное долголетие при высоком уровне здоровья и работоспособности.

Формирование здорового образа жизни - это комплекс общегосударственных мероприятий, направленных, с одной стороны, на формирование позитивного и ответственного в отношении здоровья поведения, с другой стороны - на создание условий, предоставляющих равные возможности его реализации всеми гражданами во всех сферах деятельности.

Многочисленными медико-социальными исследованиями установлено, что здоровье населения обусловлено:

более 50% - условиями и образом жизни;

18- 22% - состоянием окружающей среды;

20% - генетическими факторами;

8-10% - состоянием здравоохранения.

Таким образом, несложно подсчитать, что более 70% факторов, влияющих на состояние здоровья человека - управляемые и проблема состоит именно в том, насколько хорошо каждый из нас управляет собственным здоровьем, заботится о его сохранении и укреплении. Данные социологических исследований выявили крайне негативную картину: при абсолютно положительном отношении людей к здоровому образу жизни практически используют руководства и рекомендации по сохранению и укреплению здоровья лишь 10 -15% населения.

**Основными компонентами здорового образа жизни являются:**

1. Рациональное питание.
2. Двигательная активность.
3. Отказ от саморазрушающего поведения.
4. Соблюдение правил личной и общественной гигиены.
5. Соблюдение правил психогигиены и психопрофилактики.
6. Повышение уровня медицинских знаний, владение навыками самопомощи и самоконтроля за состоянием здоровья.
7. Здоровое сексуальное поведение.

**Рациональное питание.**

Правильное питание — это такой способ питания, при котором итогом этого процесса является укрепление и улучшение здоровья, физических и духовных сил человека, предупреждение и лечение различных заболеваний, замедление процессов старения, т.е. правильное питание - это здоровое питание.

Рациональное питание - это по существу соблюдение 3 основных принципов питания:

- равновесие между поступившей с пищей энергией и энергией, расходуемой человеком во время жизнедеятельности, иначе говоря, баланс энергии;
- удовлетворение потребностей организма в определенном количестве и соотношении пищевых веществ;
- соблюдение режима питания (определенное время приема пищи и определенное количество пищи при каждом приеме).

Вся необходимая человеку энергия поступает из пищи. При недостатке поступления энергии с пищей человек теряет вес при избытке - набирает. Организм использует пищевую энергию для достижения 2 основных целей. Во-первых, для осуществления своих жизненно важных функций, таких, как дыхание, кровоснабжение, переваривание пищи и экскреция. Во-вторых, для выполнения основных функций, то есть любой физической активности. Энерготраты находятся в прямой зависимости от характера работы.

Для нормальной жизнедеятельности человека необходимо определенное содержание в пище белков, жиров, углеводов. В рационе здорового человека оптимальным является соотношение белков, жиров и углеводов 1:1,2:4,6. Не менее важным является поступление с пищей витаминов и минеральных элементов (макро-, микро-), желателно при этом, чтобы в рационе присутствовали все их наиболее важные представители, т.к. зачастую они оказываются взаимозависимыми.

Пища, которую человек потребляет, должна соответствовать следующим основным требованиям:

- она должна быть разнообразной, а ее калорийность - обеспечивать энергозатраты организма:

- содержащиеся в продуктах белки, жиры, углеводы должны находиться в правильных соотношениях:

- в пище должно быть достаточное количество витаминов и минеральных солей.

Одна из наиболее актуальных проблем в профилактике многих болезней - упорядочение питания, серьезную озабоченность медиков в наше время вызывает систематическое переедание. Многие люди имеют лишний вес и страдают ожирением. Помните, что это, прежде всего, отрицательно сказывается на деятельности сердечно-сосудистой системы.

Белки или протеины являются основным строительным материалом для организма. Белки состоят из аминокислот. Аминокислоты, не синтезирующиеся в организме, называются незаменимыми. Белки, содержащие весь набор незаменимых аминокислот, являются биологически полноценными. Они содержатся в животной пище и в некоторых пищевых растениях - в сое, горохе, фасоли. Дефицит белка уменьшает устойчивость организма к инфекциям, т.к. снижается уровень образования защитных антител, которые являются белками. Недостаток белка приводит к нарушениям функций всех органов и систем организма. Однако и избыток белка в пище также неблагоприятно влияет на организм, так как при этом возрастает нагрузка на такие жизненно важные органы, как печень, почки и кишечник, что также приводит к возникновению различных заболеваний.

Жиры (липиды) являются поставщиком энергии и пластическим материалом, так как входят в состав клеточных компонентов, особенно клеточных мембран (оболочек). При недостатке жиров нарушается деятельность мозга, ослабевает иммунитет. В то же время избыточное потребление жиров, особенно животного происхождения, способствуют развитию атеросклероза и ожирения, что приводит к инфарктам, кровоизлияниям и является основной причиной смерти человека.

Углеводы или сахара являются основным поставщиком энергии для организма. Недостаток углеводов приводит к резкому сокращению поступления энергии в организм, поэтому в рационе они должны составлять около 50% от всех потребляемых веществ. Однако избыток углеводов может приводить к развитию некоторых заболеваний, например, сахарного диабета.

Витамины также относятся к биологически активным веществам. Они не являются источником энергии, а участвуют в обмене веществ как компоненты ферментативных реакций. Известно 13 витаминов. При недостатке витаминов возникают состояния, называемые гиповитаминозами.

Минеральные вещества делятся на макро- и микроэлементы. К макроэлементам относят кальций, фосфор, магний, натрий, хлор, серу. К микроэлементам - железо, йод, селен, цинк, медь и др.

Необходимо знать, что витамины и минеральные вещества должны поступать в организм в определенных количествах, так как и дефицит, и избыток их могут приводить к заболеваниям. Рациональное питание как раз и обеспечивает такое их поступление, которое обеспечивает нормальное функционирование организма человека.

Так как ни один продукт не в состоянии обеспечить организм всеми питательными веществами, основным принципом рационального питания следует считать разнообразие пищи. Это достигается употреблением пищевых продуктов из 5 основных групп:

- зерновые продукты и картофель:
- овощи и фрукты:
- молоко и молочные продукты:
- мясо и альтернативные продукты:
- продукты, содержащие сахар и жиры.

Основу здорового питания должны составлять продукты 1-ой группы, которые обеспечивают организм в первую очередь энергетическим материалом - углеводами, а также рядом витаминов и микроэлементов. Необходимо, чтобы продукты из каждой группы присутствовали ежедневно. Следует заботиться о разумном разнообразии своего питания, есть побольше овощей и фруктов, продуктов из муки грубого помола, крупы, поменьше жира и сладостей. Употребление продуктов 5-ой группы следует ограничивать.

#### **Двигательная активность.**

Физические упражнения помогают людям сохранить молодость, улучшить свой внешний вид, избавиться от лишнего веса, повысить жизненный тонус и улучшить самочувствие. Хорошая физическая форма также предполагает эффективную работу сердца, легких, кровеносных сосудов и мышц.

Физическая активность - это любая мышечная активность, позволяющая поддерживать физическую форму. Физические упражнения вызывают увеличение мышечной массы и плотности костей, являются средством профилактики многих заболеваний (ожирения, гипертонической болезни, сердечно-сосудистых заболеваний и др.). Физические упражнения используют и для лечения различных заболеваний. «Движение как таковое, может по своему действию заменить любое лекарство, но все лечебные средства мира не могут заменить действие движения».

Чтобы повысить физическую активность:

- часть пути на работу старайтесь проходить пешком в быстром темпе по возможности «бойкотируйте» лифт;
- используйте часть обеденного перерыва для активного движения: через каждый час работы несколько минут посвятите физическим упражнениям;
- в выходные дни больше ходите, по возможности используйте бег.

При выборе того или иного средства учитывайте особенности своего организма. Повышению физической активности служит утренняя зарядка. Минимальная ее продолжительность 5 минут.

### **Отказ от саморазрушающего поведения.**

Ущерб и смертные случаи, связанные с табаком — это не только статистика, это трагедия: табак убивает около 4,2 миллионов людей ежегодно, являясь крупнейшей предотвратимой причиной смерти во всем мире.

Никотин относится к алкалоидам - веществам растительного происхождения, многие из которых сильнейшие яды. Привыкание к табаку и зависимость от него почти такая же сильная, как от кокаина или героина.

Психологическая зависимость заключается в том, что многократное повторение одних и тех же движений постепенно формирует стойкий рефлекс курения - тогда уже повторение этих движений доставляет удовольствие. Физическая зависимость заключается в том, что если никотин не поступает в организм курильщика, у него наступает состояние абстинентного синдрома - «ломка».

От токсических веществ, содержащихся в табачном дыме, страдают практически все органы и системы. По данным ВОЗ каждые 8 секунд кто-то в мире умирает вследствие причин, связанных с табакокурением (рак легких, ишемическая болезнь сердца и т.д.).

Неумеренное потребление алкоголя является причиной несчастных случаев, развития различных заболеваний (цирроза печени, функциональных расстройств, алкогольных психозов, что может приводить в ранней смерти и самоубийствам). Возникают проблемы в семье пьющего - конфликты в семье, материальные трудности, юношеский алкоголизм и преступность. Проблемы для общества заключаются в увеличении случаев дорожно-транспортных происшествий, снижении производительности труда, нарушении общественного порядка.

За последние 5 лет число подростков, состоящих на учете в наркологических диспансерах выросло в 3 раза. Около 30% расследуемых преступлений совершается в состоянии алкогольного опьянения. Растет количество детей, оставшихся без попечения родителей. Одной из причин сиротства является алкоголизм родителей и как следствие, жесткое отношение к детям, пренебрежение их интересами и правами.

При употреблении наркотиков формируется психическая и физическая зависимость, а при отказе - развивается абстинентный синдром. Признаками употребления наркотиков являются: изменение поведения (неустойчивое настроение и пассивность), резкое снижение успеваемости, потеря круга друзей, повышенная потребность в деньгах, изоляция. Наркоманы погибают в сравнительно молодом возрасте, часто от передозировки наркотиков.

### **Соблюдение правил личной и общественной гигиены.**

Строгий, ритмичный режим труда и отдыха - одно из важнейших

условий высокой работоспособности. При его соблюдении вырабатывается определенный биологический ритм функционирования организма, т.е. вырабатывается динамический стереотип в виде системы чередующихся условных рефлексов. Закрепляясь, они облегчают организму выполнение его работы, поскольку создают условия и возможности внутренней физиологической подготовки к предстоящей деятельности.

То же самое происходит при регулярном режиме питания. К «запрограммированному» времени происходит интенсивное выделение пищеварительного сока, повышается перистальтика кишечника, что способствует и обеспечивает эффективное пищеварение.

Необходимо помнить, что ритмы организма не являются самостоятельными, а связаны с колебаниями внешней среды (лень и ночь, сезон года и т.д.). Соблюдение правил личной гигиены убережет организм от возникновения инфекционных заболеваний.

### **Соблюдение правил психогигиены и психопрофилактики.**

Ставшее в последнее время столь модным слово «стресс» пришло к нам из английского языка и в переводе означает «нажим, давление, напряжение». В стрессовых ситуациях мы не всегда можем адаптироваться. Стресс - это нестандартная реакция организма на ситуацию (как положительную, так и отрицательную), но не сама ситуация. Стресс - это все, что ведет к быстрому старению организма или вызывает болезни. Симптомы стресса: беспокойный сон, отсутствие терпения, повышенная раздражительность и конфликтность; развитие проблем из пустяка; частые головные боли и боли в области шеи и позвоночника, колебания артериального давления, длительная, непонятная усталость, обостренная обидчивость, забывчивость, душевная пустота, восприятие всего в мрачном свете. Стресс может приводить к таким заболеваниям как гипертоническая болезнь, язвенная болезнь 12-й кишки, бронхиальная астма, различные формы невроза и т.д. Врачи давно уже обратили внимание на то, что люди, часто находящиеся в стрессовом состоянии, в гораздо большей степени подвержены инфекционным заболеваниям - например, гриппу. Оказывается, стресс «атакует» иммунную систему организма, повышая ее восприимчивость к инфекции.

Источниками стресса могут быть самые разнообразные перемены жизни. Создать стрессовую ситуацию может и погода, в частности ее резкие перепады.

Наиболее эффективными методами борьбы со стрессом являются:

- полноценный ночной сон (не менее 8 часов);
- рациональное питание;
- занятие физическими упражнениями (считается, что при физической нагрузке в организме вырабатываются эндорфины, т.е. гормоны удовольствия);
- водные процедуры;
- массаж;

- занятие любимым делом;
- полноценный отдых;
- разумная организация своего времени;
- положительное отношение к себе, миру и окружающим людям;
- не злоупотреблять веществами, действующими на ЦПС.

### **Повышение уровня медицинских знаний, владение навыками самопомощи и самоконтроля за состоянием здоровья.**

Здесь понятно, что чем более грамотными ВЫ будете в области медицины и профилактики, чем больше будете владеть навыками самопомощи (фитотерапия, лечебная гимнастика и т.д.) и самоконтроля (определение частоты пульса, уровня артериального давления, пальпация грудной железы и т.д.), тем больше ВЫ сможете сохранить свое здоровье.

### **Здоровое сексуальное поведение.**

Необходимо для профилактики заражения венерическими заболеваниями, возникновения нежелательной беременности. Этой группе инфекционных заболеваний в последнее время уделяется большое внимание, потому что население планеты болеет ими чаще, чем всеми другими инфекциями, за исключением обычной простуды. Возможные последствия венерических заболеваний - это развитие бесплодия, рождение больных и нежизнеспособных детей и даже к смерти (ВИЧ-инфекция).

Любой человек может и должен защитить себя от венерических болезней. Первый шаг - это ограничение числа сексуальных партнеров. Еще одно важное правило — избегать половых контактов и партнеров с высоким риском инфицирования, даже если они выглядят совершенно здоровыми. В любом случае рекомендуется использовать методы индивидуальной профилактики (наиболее распространенный - презерватив). Для предупреждения распространения венерических заболеваний, при подозрении на заражение, необходимо немедленно обратиться к врачу.

Одним из частых методов планирования семьи, при наличии множества эффективных и безопасных, продолжает оставаться аборт. Последствиями аборта могут быть: кровотечение, воспалительные заболевания, не вынашивание беременности, бесплодие. В настоящее время существует широкий выбор методов контрацепции. Необходимо помнить, что при выборе метода, необходимо проконсультироваться с квалифицированным врачом.

Поведение человека направлено на удовлетворение собственных потребностей и зависит от воспитания. Необходимо ответственное отношение к своему здоровью как к величайшей жизненной ценности.

ВИЧ - инфекция - неизлечимое, длительно протекающее инфекционное заболевание, при котором поражается и медленно разрушается иммунная (защитная) система человека, с неизбежным смертельным исходом. Болезнь протекает по стадиям: от бессимптомного носительства в начале до клинических проявлений болезни, тяжесть которых усиливается по мере

разрушения иммунной системы и развития СПИДа.

СПИД (синдром приобретенного иммунодефицита) - последний этап болезни, который сопровождается резким похудением, длительными лихорадками, диареей и почти полным угнетением защитных сил организма, на фоне которого развиваются множественные инфекционные заболевания и злокачественные опухоли. Заболевание вызывается вирусом ВИЧ (вирус иммунодефицита человека), который открыли в 1983 году ученые Франции и США. Болезнь стала активно распространяться во второй половине 20-го столетия и в настоящее время процесс носит характер «пандемии». В мире не зарегистрировано ни одного случая выздоровления от этого заболевания. Вакцина не разработана, это объясняется тем, что ВИЧ очень изменчив.

Выявлены 3 пути передачи ВИЧ-инфекции: половой, через кровь (парентеральный), от матери ребенку (вертикальный). Во всех странах имеет место передача инфекции всеми путями. Однако начало эпидемии, как правило, в отдельных странах связано с распространением заболевания в определенных группах риска, с выделением ведущего пути передачи. Так, в США это половой путь передачи среди гомосексуалистов, в странах Юго-Восточной Азии - половой среди женщин- проституток, в Белоруссии, других странах СНГ - парентеральный через инъекционное введение наркотиков. Переливание крови, хотя и является наиболее опасным, имеет наименьший удельный вес в структуре причин заражения, так как донорская кровь проверяется на ВИЧ и вероятность переливания инфицированной крови крайне мала. Инфицирование ребенка от матери может произойти во время беременности, родов, кормления грудным молоком. Контактным-бытовым путем, через мух, комаров, слезы, слюну, пот и другие биологические жидкости организма ВИЧ не передается.

Как же защитится от СПИДа? Известно, что риск заболеть высок у тех чей образ жизни не соответствует моральным правилам. Поэтому необходимо вести здоровый образ жизни и сохранять разумное поведение в половых взаимоотношениях. Неразборчивость в выборе полового партнера способствует заражению. Важно помнить: достаточно одного полового контакта с носителем вируса, чтобы заразиться. Повышают риск заражения гомосексуальные связи и наркомания, наличие воспалительных заболеваний половых органов, инфекции, передаваемые половым, путем.

Необходимо:

- отказаться от случайных половых связей;
- использовать презервативы при половых контактах;
- не употреблять наркотики, так как вирус может попасть не только в шприц или иглу, но и в сам наркотик при его приготовлении;
- обязательно соблюдать правила личной гигиены при проведении маникюра, педикюра и других манипуляциях, связанных с повреждением кожи и слизистых оболочек;
- своевременно обращаться за медицинской помощью в случае

воспалительных заболеваний половой сферы и инфекций, передаваемых половым путем.

Если есть подозрение, что могло произойти заражение, необходимо обследоваться. Сдать кровь на исследование и получить консультацию у врача можно анонимно в любом лечебно-профилактическом учреждении.