

*«Мы твердо верим в то, что наступит, наконец, такое время,
когда стыдно будет умирать человеку ранее ста лет».*

Тарханов И. Р., русский физиолог

Здоровый образ жизни – основа долголетия



ДЕПАРТАМЕНТ
ЗДРАВООХРАНЕНИЯ
ХАНТЫ-МАНСЙСКОГО
АВТОНОМНОГО ОКРУГА – ЮГРЫ



Ханты-Мансийск – 2014



Однажды Сократа спросили:
«Что является для человека
наиболее ценным и важным в
жизни – богатство или слава?».

Великий мудрец ответил:
«Ни богатство, ни слава не
делает еще человека счастливым.
Здоровый нищий счастливее
больного короля!»

СОДЕРЖАНИЕ

Здоровье, здоровый образ жизни	4
Физическая активность	6
Рациональное питание	9
Следите за своим весом	14
Стресс	16
Курение	18
Следите за артериальным давлением.....	21

Хорошее здоровье – один из главных источников счастья и радости человека, неоценимое его богатство, которое медленно и с трудом накапливается, но которое можно быстро и легко растерять.

Понятие «здоровье» имеет множество определений. Но самым популярным, и, пожалуй, наиболее емким следует признать определение Всемирной Организации Здравоохранения:

«Здоровье – это состояние полного физического, психического и социального благополучия, а не просто отсутствие болезней»

Если хотите склонить чашу весов здоровья в благоприятную сторону, реализовать заложенные в Вас колоссальные жизненные ресурсы, добиться успехов в жизни, то это возможно только при здоровом образе жизни. Ни у кого нет сомнения в том, что здоровый образ жизни ведет к процветанию.

Здоровый образ жизни – это поведение и деятельность человека, которые способствуют сохранению, укреплению и восстановлению его здоровья, а также лучшее средство профилактики многих заболеваний.

Можно, конечно, прожить долго, не особенно изощряясь в диетах и прочем. Как отговариваются многие: «Сколько отпущено...» и т.п. Но важно «как» прожить – в светлом разуме, бодрости, или преодолевая каждый день, как барьер на своем пути. Важно, чтобы близкие люди радовались вашему долголетию, а не тяготились им. Поэтому позаботиться о себе самом надо заранее.

Ведя здоровый образ жизни, уделяя немного времени каждый день своему здоровью, вы можете быть уверенными, что ваша красота не потускнеет. Но кроме красоты тела есть красота духовная. Здоровье как физическое, так и моральное. Не унывайте, не подвергайте свой организм вредным привычкам! И все это поможет Вам сохранить свое здоровье и продлить долголетие.

Общепризнано, что состояние здоровья человека лишь на 10% зависит от медицины, еще на 20% – от окружающей среды, на 20% – от наследственности и на 50% – от образа жизни и состояния души. Вот где кроются большие резервы улучшения качества и продолжительности жизни человека!

Разберём составные здорового образа жизни.



*«Если не бегаешь, пока здоров,
придется побегать, когда заболеешь»*
Гораций



Доказано, что регулярная физическая активность – неотъемлемая часть здорового образа жизни. Многие заболевания (сердечно-сосудистые, обменные, заболевания опорно-двигательной системы и т.д.) могут быть отнесены не к болезням возраста, а к болезням недостатка регулярной тренирующей активности.

Как начать заниматься физическими упражнениями?

Если Вы ведёте малоподвижный образ жизни, то начинать заниматься физическими упражнениями всегда тяжело. Поэтому стартуйте с низкого уровня интенсивности физических нагрузок, постепенно их увеличивая. Вам тяжело преодолевать себя – попробуйте для начала упражнения, с которыми у Вас связаны приятные ассоциации – например, прогулки с друзьями или собакой.

Начните с самого простого:

- ходите по лестнице вместо того, чтобы пользоваться лифтом;
- проходите часть пути на работу или с работы пешком;
- выходите из транспорта на 1-2 остановки раньше;
- вместо того, чтобы говорить с коллегами по телефону, не поленитесь сходить к ним в гости;
- во время обеда уходите из офиса и ходите пешком хотя бы часть времени, отведённого на обед;
- приобретите шагомер для автоматического подсчёта числа шагов, ведь самая естественная физическая нагрузка – ходьба. Полноценной рекомендуемой физической нагрузкой считается не менее 10 000 шагов в день;
- постарайтесь вести дневник хотя бы в течение нескольких дней. Это поможет Вам увидеть свою реальную двигательную активность!

► ВАЖНО

Правильно подобранные, спланированные, а, главное, правильно выполненные физические нагрузки оказывают огромное влияние на все органы и системы организма:

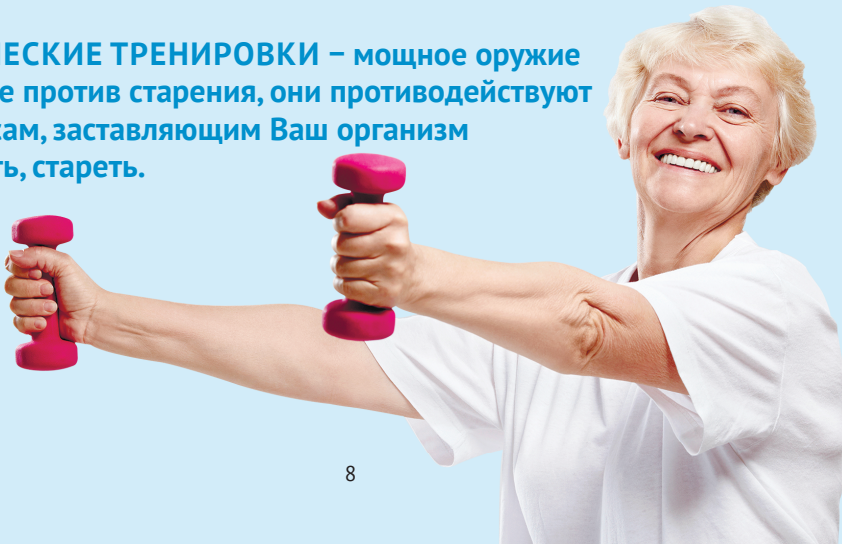
- **улучшают** функцию сердечно-сосудистой и дыхательной систем; улучшают подвижность суставов и благоприятно влияют на состояние опорно-двигательного аппарата в целом;
- **снижают** риск развития хронических заболеваний; выполнение физических упражнений на открытом воздухе, в различных погодных условиях обладает закаливающим действием, что повышает сопротивляемость организма респираторным вирусным инфекциям.
- **стимулируют** обменные процессы;

- **помогают** выплеснуть отрицательные эмоции, справиться с повседневным стрессом, снижают агрессию, нервозность, способствуют релаксации;
- **повышают** концентрацию внимания, увеличивают скорость реакции, улучшают координацию движений, повышают уверенность в себе.

Двигайтесь! Теперь у Вас есть понимание, для чего это нужно. И пусть сначала придётся себя заставлять – главное дождаться момента, когда выработается привычка. Ведь у Вас есть привычка чистить зубы дважды в день? Вот такой же привычкой должна стать физическая нагрузка.

Помните, что даже если Вы прикованы к постели – это не повод отказываться от физических упражнений. Кроме активных упражнений, есть и пассивные: их помогут Вам выполнить те, кто за вами ухаживает. Гимнастику можно сопровождать лёгким массажем.

ФИЗИЧЕСКИЕ ТРЕНИРОВКИ – мощное оружие в борьбе против старения, они противодействуют процессам, заставляющим Ваш организм дряхлеть, стареть.



*«Мы живем не для того, чтобы есть,
а едим для того, чтобы жить».*

Сократ

РАЦИОНАЛЬНОЕ ПИТАНИЕ

Питаться правильно важно, потому что это даёт возможность:

- > предупредить или уменьшить риск хронических заболеваний;
- > сохранить здоровье и привлекательность.

Точно так же, как чистый воздух и чистая вода, качество, сбалансированность, разнообразие пищи, режим питания имеют ключевое значение для здоровья человека.

Рациональное питание – это питание, обеспечивающее рост, нормальное развитие и жизнедеятельность человека, способствующее улучшению его здоровья и профилактике заболеваний.



Рациональное питание предполагает:

- 1 Энергетическое равновесие: энергетическая ценность суточного рациона питания должна соответствовать энергозатратам организма. Например, для лиц умственного труда энергозатраты составляют 2000-2600 ккал, а для спортсменов или лиц, занимающихся тяжелым физическим трудом, до 4000-5000 ккал в сутки.
- 2 Сбалансированное питание: такое питание подразумевает, что белками обеспечивается 10-15%, жирами 15-30%, углеводами 55-75% суточной калорийности. В пересчете на граммы это составит при различной калорийности рациона в среднем – 60-80 граммов белка, 60-80 граммов жира и 350-400 граммов углеводов (на простые углеводы должно приходиться 30-40 г, на пищевые волокна – 16-24 г).
- 3 Соблюдение режима питания: питание должно быть дробным (3-4 раза в сутки), регулярным (в одно и тоже время) и равномерным, последний прием пищи должен быть не позднее, чем за 2-3 часа до сна.

Пирамида здорового питания

Современная модель рационального питания имеет вид пирамиды. Ориентируясь на неё, Вы сможете составлять сбалансированный рацион на каждый день.



Правила рационального питания

Сбалансированная и полезная еда – залог правильного и гармоничного развития, высокого иммунитета, отменного здоровья и отличного самочувствия. Именно из пищи мы получаем необходимые для жизни вещества и энергию. Для формирования правильной и здоровой системы питания необходимо придерживаться определенных правил.

1. **Внесите разнообразие** в свой рацион. Если Вы употребляете продукты из всех пищевых групп: мясо и рыбу, овощи и фрукты, молочные продукты и зерновые изделия, то Вы удовлетворяете большую часть потребностей своего организма. При формировании рациона нужно обращать внимание не только на калорийность продукта, но и на биологическую ценность.
2. **Соблюдайте режим питания.** Не переедайте, постарайтесь сократить порции, увеличив количество приемов пищи до 4-5 и более, старайтесь есть медленно, не перекусывая на ходу, не отвлекайтесь во время еды на чтение и разговоры. Соблюдение правильного режима питания обеспечивает своевременную и достаточную секрецию пищеварительных соков и хорошее переваривание и усвоение пищи.
3. **Введите в свой рацион** как можно больше продуктов, богатых клетчаткой: это свежие овощи и фрукты, цельнозерновой хлеб и другие зерновые продукты, крупы. Пищевые волокна (клетчатка, пектин и др.), которые содержатся в этих продуктах, не перевариваются пищеварительной системой человека. Но это не балласт, а необходимые компоненты рациона – они связывают холестерин и оказывают благоприятное действие на пищеварение в целом.

4. **Заменяйте** жирные мясо и мясные продукты фасолью, бобами, чечевицей, рыбой, птицей или нежирным мясом. Бобы, фасоль, чечевица и орехи, а также мясо, птица, рыба (в том числе моллюски, ракообразные и сардины), и яйца служат важным источником белка и железа.
5. **Ограничьте потребление чистого сахара.** Биологическая ценность сахара очень низкая, а его излишнее потребление может привести к нарушению обмена веществ, развитию избыточной массы тела и даже ожирению.
6. **Ограничьте потребление поваренной соли.** Излишнее потребление соли ведет к задержке значительного количества жидкости в организме, что увеличивает нагрузку на почечную систему, а также затрудняет работу сердечнососудистой системы и способствует повышению кровяного давления.
7. **Пейте достаточное количество воды.** Вода абсолютно необходима для обеспечения жизнедеятельности любого организма, она участвует во всех обменных процессах, поддерживает постоянство внутренней среды организма, необходима для поддержания постоянной температуры тела. Недостаток воды переносится организмом гораздо тяжелее, чем недостаток пищи, однако, избыточное поступление воды в организм нежелательно, так как это затрудняет работу сердца и почек и приводит к значительным потерям минеральных веществ и витаминов.
8. **Соблюдайте правила** кулинарной обработки продуктов, разработанные специалистами. При неправильной обработке в блюдах может резко снизиться содержание и ухудшиться качество основных составных частей: белков, жиров и углеводов и, главное, витаминов и минеральных веществ.

Избегайте жирных, жареных блюд, отдавайте предпочтение тушеным, отварным или приготовленным на пару.

9. Не отказывайтесь сразу от какого-либо вредного продукта, изменяйте свой рацион постепенно. Выработайте у себя негативное отношение к таким продуктам (шоколадные батончики, чипсы, сухари, газированные напитки), помните об их пагубном влиянии на здоровье и внешность.

10. Избегайте потребление алкогольных напитков и табачных изделий. Оградите себя от проблем со здоровьем, преждевременного старения и высокого риска ранней смерти.



*«Действия диетических средств
продолжительны, а действия
лекарств – скоропреходящи»*
Гиппократ

СЛЕДИТЕ ЗА СВОИМ ВЕСОМ

Пышная фигура долгие годы считалась эталоном красоты. В наши дни преобладает другая точка зрения: человек, который не следит за своим весом, нездоров и вряд ли сможет оставаться активным и успешным много лет. Ожирение тесно связано с развитием сердечно-сосудистых заболеваний, в т.ч. артериальной гипертензии, диабета, некоторых видов рака, артрита и других болезней.

Определите свой индекс массы тела

Для расчета идеальной массы тела воспользуйтесь формулой подсчета индекса массы тела (ИМТ):

ИМТ = вес (кг): рост (м)²

Например, вес человека = 85 кг, рост = 164 см.

Следовательно, ИМТ = 85: (1,64x1,64) = 31,6.

Категория массы тела	Индекс массы тела (кг/ м²)	Риск для здоровья
Нормальная масса тела	18,5 - 24,9	Обычный
Избыточная масса тела	25 - 29,9	Повышенный
Ожирение I степени	30,0 - 34,9	Умеренный
Ожирение II степени	35,0 - 39,9	Высокий
Ожирение III степени	> 40	Чрезвычайно высокий

Данная классификация предложена Всемирной Организацией Здравоохранения (ВОЗ) и базируется главным образом, на связи между ИМТ и смертностью.

Окружность талии более 102 см для мужчин и 88 см для женщин свидетельствует об особом виде ожирения абдоминальном (от латинского слова *abdomen* – живот) или «по типу яблока». Абдоминальное ожирение – еще один серьезный признак, говорящий о высоком риске многих заболеваний сердца, сосудов, а также сахарного диабета.

Процесс потери веса должен быть медленным. Безопасный темп потери лишних килограммов – 0,5 кг в неделю. Не следует придерживаться диет с резким ограничением таких продуктов как рыба, мясо, овощи, фрукты, хлеб и картофель.

Применение биологически активных добавок и лекарств возможно только по назначению врача.

Ежедневная физическая нагрузка и рациональное питание – это залог поддержания нормального веса.

*«Судите о своем здоровье по тому,
как вы радуетесь утру и весне»*
Торо Г., американский писатель



Стресс – это обычное явление в современном мире. Более 50% населения: молодые и пожилые, взрослые и дети, мужчины и женщины, домохозяйки и руководители, подвержены стрессу.

Стрессом привыкли называть любое чрезмерно неприятное событие, связанное в основном с отрицательными переживаниями. Но, как считает канадский врач Ганса Селье, «стресс – это неспецифический ответ организма на любые предъявленные к нему требования». Важно, как человек их для себя оценивает и как он на них реагирует. Эти изменения всегда плодотворны, если в результате происходит адаптация.

Но если то, что вызвало стресс, продолжает воздействовать длительно и монотонно, мы получаем чрезмерный стресс – дистресс. Его можно назвать состоянием безысходности организма, которому нужно перестроиться, а у него не получается.

Стресс мобилизует организм и способствует приспособлению человека к изменяющимся условиям. Важна правильность постановки проблемы – не избавление от стресса, а обучение адекватному преодолению стресса и управление стрессовой реакцией.

Как преодолеть стресс

Наиболее простые и эффективные методы:

> Позитивное мышление.

Два золотых правила позитивного мышления:

- если получилось один раз, получится и второй;
- если получилось немного, получится больше.

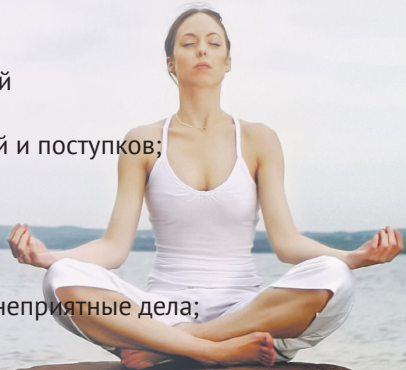
> Глубокое дыхание:

- дышите носом, примите удобную позу (сидя или стоя), закройте глаза;
- положите одну ладонь на грудь, другую на живот;
- дышите как обычно, отмечая, в какой последовательности двигаются руки на вдохе;
- попробуйте сделать вдох так, чтобы первой поднялась рука, лежащая на животе, а затем – рука, находящаяся на груди.

> Мышечное расслабление.

Заповеди преодоления стресса:

- стремитесь к высшей из доступных целей и не вступайте в борьбу из-за безделиц;
- взвешивайте целесообразность действий и поступков;
- относитесь к другим как к себе;
- ставьте реальные цели;
- учитесь планировать дела;
- не забывайте об отдыхе;
- не откладывайте на «потом» особенно неприятные дела;
- верьте в себя;
- ведите счет лишь радостным дням.



«Человеку, выкуривающему одну-две пачки сигарет за день, не стоит сетовать на чрезмерную загазованность воздуха выхлопными газами»
Майкл Дебейки, американский кардиохирург

КУРЕНИЕ

Россия является одной из самых «курящих» стран: курят более 60% мужчин и каждая десятая женщина. При этом более половины курящих хотели бы прекратить курить.

Курение – ведущий поведенческий устранимый фактор риска хронических неинфекционных заболеваний (заклчение экспертов Всемирной Организации Здравоохранения).

Наиболее эффективные методы лечения табакокурения:

- > индивидуальное или групповое консультирование;
- > никотинзаместительная терапия (по показаниям).

Несколько правил постепенного отказа от курения:

- Введите подсчет выкуриваемых за день сигарет, стремясь к тому, чтобы количество день ото дня уменьшалось.

- Затягивайтесь менее часто и как можно менее глубоко.
- Откладывайте время первой сигареты каждый день на час позднее и сократите количество сигарет, исключая «автоматическое» курение.
- Не курите на голодный желудок, а тем более натощак, так как продукты горения табака, смешиваясь со слюной, поражают слизистую желудка, а попав в кишечник, сразу же всасываются в кровь.



- Между затяжками не оставляйте сигарету во рту.
- Выбрасывайте сигарету недокуренной на 1/3, так как именно в этой части скапливается наибольшее количество канцерогенов и никотина.
- Не курите на ходу, в это время дыхание особенно интенсивно и канцерогены попадают в самые отдаленные отделы легких.
- Предпочитайте сигареты с фильтром, смените марку сигареты на менее любимую.
- Время от времени устраивайте перерывы в курении («не курю до понедельника, до конца месяца, до Нового года»).
- Не курите, когда курить не хочется.
- При сильной тяге к курению желательно обратиться к врачу.

Остерегайтесь ситуаций, стимулирующих желание курить

- Алкоголь. Употребление спиртных напитков снижает Ваши шансы бросить курить!
- Компания курильщиков. Курящие люди могут спровоцировать вас начать курить. Будьте осторожны!
- Плохое настроение, депрессия. Существует масса способов поднять настроение, например, пешие прогулки, регулярные физические нагрузки. Найдите свой способ!

Прекращение курения – непростая задача, требующая от человека серьезных усилий, воли и терпения. Преодоление никотиновой зависимости не только продлит вашу жизнь и избавит от серьезных болезней, но и сделает вас психологически более устойчивым, а, значит, и более успешным!

*«Если здоровье существует в природе,
то и болезнь также существует».*
Эмиль Дюркгейм, французский философ

СЛЕДИТЕ ЗА АРТЕРИАЛЬНЫМ ДАВЛЕНИЕМ



Артериальная гипертония – одно из наиболее распространенных хронических заболеваний современности. В настоящее время в России около 40% населения страдают артериальной гипертонией.

Артериальная гипертония – это хроническое заболевание, которое характеризуется постоянным или периодическим повышением артериального давления: 140/90 мм. рт. ст. и выше.

У многих пациентов артериальная гипертония длительное время может протекать бессимптомно, не влияя на общее самочувствие. При этом повышенное артериальное давление оказывает неблагоприятное воздействие на кровеносные сосуды и внутренние органы: головной мозг, сердце, почки. Это нередко приводит к таким серьезным осложнениям, как инсульт, ишемическая болезнь сердца (стенокардия), инфаркт миокарда, сердечная и почечная недостаточность.

Артериальная гипертония – хроническое заболевание, которое постоянно и неуклонно прогрессирует при отсутствии лечения. Однако эту болезнь можно контролировать!

Для эффективного снижения артериального давления и риска развития сердечнососудистых осложнений важно не только регулярно принимать лекарства, но и поддерживать здоровый образ жизни.

Что можете сделать Вы, чтобы снизить риск развития артериальной гипертензии?

1. Следите за весом.
2. Откажитесь от курения, и риск артериальной гипертензии уже через год снизится наполовину по сравнению с курильщиками.
3. Откажитесь от употребления алкоголя. Алкоголь способствует повышению артериального давления и ослабляет действие медикаментов, снижающих давление.
4. Соблюдайте диету.
5. Выполняйте регулярные физические нагрузки.
6. Научитесь справляться со стрессом. Контролируйте свои эмоции, настроение. Находите время для прогулок, встреч с друзьями, активного отдыха.

Факторы риска развития артериальной гипертензии

Управляемые (зависят от образа жизни, поведения и поэтому могут быть устранены)	Неуправляемые (не зависят от самого человека)
- Избыточная масса тела - Курение - Нерациональное питание - Низкая физическая активность - Неадекватные реакции на стресс	- Возраст: для мужчин – старше 55 лет, для женщин – старше 65 лет - Наследственная отягощенность - Факторы окружающей среды

Устранив управляемые факторы полностью или частично, Вы не только улучшите самочувствие, но и проживете дольше в среднем на 15 лет!



*«Люди должны осознать,
что здоровый образ жизни –
это личный успех каждого!»*

В.В. Путин

БУ ХМАО-Югры
«Центр медицинской профилактики»
www.cmphmao.ru