ЛЕКЦИЯ №2. ГИГИЕНА КАК ОСНОВА ЗОЖ

Гигиенические основы здорового образа жизни

Здоровый образ жизни

Согласно определения ВОЗ здоровье – это состояние полного физического, духовного и социального благополучия, а не только отсутствие болезней и дефектов.

На состояние здоровья влияют многочисленные факторы. Основными из них являются наследственность (20%), экология (20%), образ жизни (50%), уровень развития здравоохранения (10%).

Человека с самого рождения преследуют различные болезни - гиповитаминозы и авитаминозы, анемии, ожирение, аллергозы, простудные, желудочно-кишечные, сердечно-сосудистые и другие заболевания. Они омрачают жизнь и не дают человеку наслаждаться красотой и величием окружающего мира. В борьбе с этими болезнями он растрачивает свою энергию, и не остается уже сил на творчество и созидание. Человек нередко рано уходит из жизни, так и не реализовав себя полностью, не успев сделать то, для чего он появился на свет, не познав мудрость природы. И виной тому часто являются неблагоприятные факторы, преследующие его в течение всей жизни, многие из которых он создал для себя сам.

Ученые из разных областей науки отмечают, что основными причинами ухудшения состояния здоровья современного поколения людей является низкая культура здорового образа жизни, безответственное отношение к своему здоровью, низкое материальное обеспечение учреждений здравоохранения, спортивных и учебных заведений.

Сегодня науке достоверно известно, что повышение уровня здоровья связано, в первую очередь, не только с развитием медицины, но и с сознательной, разумной работой самого человека по восстановлению и развитию жизненных ресурсов, по превращению здорового образа жизни в фундаментальную составляющую образа «Я».

Человеку следует переориентироваться с лечения болезней, то есть «вырывания сорняков», на заботу о своем здоровье; понять, что причина нездоровья, прежде всего, в равнодушии человека к самому себе, в освобождении благодаря цивилизации человека от усилий над собой, следствием чего становится разрушение защитных сил организма.

Важным компонентом политики здравоохранения в области укрепления здоровья является реализация «Концепции сохранения и укрепления здоровья населения РФ методами и средствами гигиенического обучения и воспитания». Основой концепции является изменение акцента в

профилактике: являвшийся объектом воздействия человек сам должен стать активной силой в сохранении своего здоровья. В этом контексте важны также слова президента РФ, сказанные в марте 2007 при подведении итогов исполнения национальных проектов: «Повторю, одних лишь усилий государства, каким бы сильным и богатым оно ни было недостаточно. Очень многое зависит от отношения людей к собственному здоровью…. Необходимо воспитывать хорошее, правильное отношение к собственному здоровью у людей…»

Здоровый человек нередко свое поведение, пусть даже и разрушающее его здоровье, считает сугубо личным делом. В превентивной медицине главным действующим лицом становится пациент, тогда как задача врача состоит в том, чтобы изменить его личное отношение к своему здоровью, повысить ответственность за его сохранение и укрепление, побудить к активному применению первичных мер профилактики.

Как уже было сказано, среди факторов, влияющих на состояние здоровья, образ жизни занимает ведущее место. Поэтому главной задачей в улучшении здоровья населения является формирование ЗОЖ. Быть здоровым должно стать внутренней потребностью человека.

ЗОЖ должен войти в «моду» современного человека. Особое значение приобретает обучение «поведению здоровья» лиц подросткового и юношеского возраста.

Здоровый образ жизни — поведение, стиль, способствующий сохранению, укреплению и восстановлению здоровья данной популяции. Здоровый образ жизни — это не только медицинская, но и социально-экономическая категория, которая зависит от развития производства и производственных отношений. Здоровый образ жизни связан с выбором личностью позитивного в отношении здоровья стиля жизни, что предполагает высокий уровень гигиенической культуры отдельных социальных групп и общества в целом.

Установлено, что здоровый образ жизни (соблюдение рационального режима дня, правильная организация питания, достаточная физическая активность, отказ от вредных привычек, закаливание, высокая медицинская активность и др.) способствует увеличению продолжительности жизни на 7 — 10 лет.

Нередко бывает и так, что человек неправильным образом жизни, вредными привычками, гиподинамией, перееданием уже к 20 - 30 годам доводит себя до катастрофического состояния и лишь тогда вспоминает о медицине. Какой бы совершенной ни была медицина, она не может избавить каждого от всех болезней. Человек - сам творец своего здоровья, за которое

надо бороться. С раннего возраста необходимо вести активный образ жизни, закаливаться, заниматься физкультурой и спортом, соблюдать правила личной гигиены, - словом, добиваться разумными путями подлинной гармонии здоровья.

К сожалению, в нашей стране ответственность за всё здоровье еще не занимает значимого места в системе приоритетов отдельного человека. Социологические исследования дают право утверждать, что, несмотря на давно известные выводы Всемирной организации здравоохранения о факторах влияющих на здоровье, значительная часть населения России психологически не готова нести ответственность за своё здоровье.

игиена — это не только соблюдение чистоты тела и рук. В широком медицинском смысле, гигиена представляет собой **комплекс условий и поведенческих норм**, направленных на сохранение и укрепление здоровья, а также предупреждение широкого спектра заболеваний.

Согласно определению Всемирной организации здравоохранения (ВОЗ), **гигиена охватывает следующие направления**:

- личная гигиена (руки, тело, одежда);
- гигиена питания;
- гигиена сна;
- гигиена физической активности;
- гигиена труда и отдыха;
- психоэмоциональная гигиена (управление стрессом);
- санитарно-бытовая гигиена (качество питьевой воды, санитарное состояние окружающей среды и жилища).

Эффективность соблюдения гигиенических норм

Научные данные свидетельствуют о высокой эффективности гигиенических мероприятий в системе первичной профилактики:

- **Гигиена рук и тела** снижает риск кишечных инфекций на **30–48%**, острых респираторных заболеваний — на **20–25%**.
- **Гигиена питания** позволяет предотвратить до **40% хронических неинфекционных заболеваний**, включая сахарный диабет 2 типа, гипертонию, атеросклероз, а также снижает риск пищевых отравлений и кишечных инфекций на **30%**.
- **Гигиена сна** способствует снижению риска инсульта, ожирения, депрессии на **30–60%**, поддерживает иммунитет и когнитивное здоровье.

- **Гигиена психоэмоционального состояния** — важный фактор профилактики гипертонии, сердечно-сосудистых и психосоматических заболеваний.
- **Физическая активность** и двигательная гигиена играют ключевую роль в профилактике до **35–40%** заболеваний сердца, сосудов, эндокринной и онкологической патологии.

Общий вклад гигиены в профилактику заболеваний

Соблюдение всех аспектов гигиены позволяет предотвратить **до 70–80% инфекционных и хронических заболеваний**, снижая потребность в медикаментозном лечении и снижая нагрузку на систему здравоохранения.

Для системы первичной медико-санитарной помощи гигиена остаётся **одним из самых доступных и эффективных инструментов профилактики**, как на индивидуальном уровне, так и в масштабах всего населения.

Республиканский центр первичной медико-санитарной помощи призывает уделять внимание формированию гигиенической культуры — начиная с семьи и образовательных организаций и заканчивая трудовыми коллективами и учреждениями здравоохранения.

Гигиена — это не мелочь.
Это фундамент общественного здоровья.

Основными факторами риска для здоровья являются:

1. Некачественное, несбалансированное питание, избыточный вес.

2. Отсутствие сформированной физической активности, осознанной потребности в регулярной физической тренировке, гиподинамия, недостаточный объём оздоровительной двигательной деятельности.

3. Экологически неблагоприятные условия (труда, жилья, отдыха).

4. Беспорядочный режим труда и отдыха.

5. Недостаточные сон и восстановление, перегрузки.

6.Злоупотребление алкоголем, употребление наркотиков, табакокурение.