



Здоровый образ жизни и профилактика основных неинфекционных заболеваний

Понятие «**основные неинфекционные заболевания**» относительно новое и отражает изменение картины заболеваемости человека в ходе развития цивилизации и новаций, происходящих в сфере жизнедеятельности человека. Успехи медицины в лечении массовых инфекционных заболеваний, обучение населения мерам их профилактики позволили снизить смертность. Одновременно с этим возросла заболеваемость и смертность людей от неинфекционных заболеваний.

К основным неинфекционным заболеваниям в первую очередь относятся:

болезни системы кровообращения (ишемическая болезнь сердца, характеризующаяся нарушениями в работе сердца, и гипертония – заболевание со стойким повышением артериального давления);

злокачественные образования (рак).

При анализе причин смертности населения России прослеживается отчётливая тенденция к увеличению смертности от неинфекционных заболеваний, которые составляют **более 80%** случаев, в том числе болезни системы кровообращения – **более 53%**, а злокачественные образования – **около 18%**.



По определению Всемирной организации здравоохранения (ВОЗ), главным индикатором состояния здоровья населения является **продолжительность жизни**.

В настоящее время продолжительность жизни населения России значительно меньше, чем в развитых странах мира. Так, по данным на 1994 г. средняя продолжительность жизни населения России составляла для мужчин – 57,7 лет, для женщин – 71,3 года. По долгосрочным прогнозам она останется близкой к этому уровню. Так, у мужчин, родившихся в 1999 г., средняя продолжительность жизни составит 59,8 лет, у женщин – 72,2 года. Для сравнения: средняя продолжительность жизни населения США и Англии – 75 лет, Канады – 76 лет, Швеции – 78 лет, Японии – 79 лет.

Основной причиной возникновения неинфекционных заболеваний является несоблюдение норм здорового образа жизни. Среди основных причин можно выделить:

высокий уровень нагрузки на нервную систему, стресс;



низкую физическую активность;



нерациональное питание;



курение, употребление алкоголя и наркотиков.



Образ жизни человека является одним из основных факторов, влияющих на сохранение и укрепление здоровья, он составляет 50% среди других факторов (наследственность – 20%, окружающая среда – 20%, медицинское обслуживание – 10%). В отличие от других факторов образ жизни зависит только от поведения человека и личное поведение влияет на его состояние. Поэтому усвоение норм здорового образа жизни и формирование своей **индивидуальной системы – наиболее надёжный способ профилактики возникновения неинфекционных заболеваний.**



При формировании здорового образа жизни необходимо учитывать ряд факторов индивидуального характера. Это, прежде всего, наследственность, т. е. особенности физического развития, определённые наклонности, предрасположенность к каким-то заболеваниям и другие факторы, которые передались вам от родителей. Необходимо также учитывать факторы окружающей вас среды (экологические, бытовые, семейные и др.), а также ряд других, которые определяют ваши возможности по реализации замыслов и желаний.



Каждому человеку присущ свой оптимальный уровень стресса. В этих пределах стресс психически благоприятен. Он добавляет интерес к жизни, помогает быстрее думать и действовать более интенсивно, ощущать себя полезным и ценным, обладающим определённым смыслом в жизни и конкретными целями, к которым следует стремиться. Когда же стресс переходит границы оптимального уровня, он истощает психические возможности личности, нарушает деятельность человека.





Регулярно занимайтесь физкультурой и спортом. Спортивные люди менее подвержены стрессам

Умение управлять своими эмоциями и поддерживать психологическую уравновешенность в любых жизненных ситуациях обеспечит вам хорошее настроение, высокую работоспособность, уважение окружающих вас людей, а значит, духовное, физическое и социальное благополучие, что значительно снизит риск возникновения неинфекционных заболеваний.



Вопросы для самоконтроля:

Какие заболевания относятся к основным неинфекционным заболеваниям?

Какие факторы способствуют появлению основных неинфекционных заболеваний?

Какую роль играет образ жизни человека в профилактике основных неинфекционных заболеваний?

Что такое стресс и какое влияние он оказывает на состояние здоровья человека?

Какие меры в образе жизни человека способствуют снижению сильного стресса до уровня оптимального?

Задание

Проанализируйте, какие факторы вызывают у вас сильную эмоциональную нагрузку в повседневной жизни. Внесите изменения в свой повседневный образ жизни, чтобы снизить их влияние на ваше состояние и повысить вашу уверенность в своих возможностях.