

# Формирование здорового образа жизни и профилактика заболеваний

Лекцию читает  
Шарочева М.А.

- **В обеспечении здоровья людей должны участвовать не только медицинские работники, но и государство через подключение и решение других отраслей науки и производства. Их работа должна способствовать достижению указанной цели путем комплексной первичной профилактики, которую необходимо проводить на здоровых и практически здоровых людях в течение всей жизни.**

- Средствами достижения этой цели являются: **СОЗНАНИЕ** (воспитание с детства разумного отношения к своему здоровью, правильный режим труда и отдыха), **ДВИЖЕНИЕ** (физкультура, спорт, закаливание), **РАЦИОНАЛЬНОЕ ПИТАНИЕ.**

- **Диалектическая сущность здоровья заключается в связи и зависимости его (прямой и обратной) с условиями, уровнем жизни, поведением, в конечном счете - деятельностью человека в конкурентной природной и социальной среде, то есть его образе жизни.**

- **При проведении пропаганды здорового образа жизни медицинская сестра должна знать его определение.**

- **Здоровый образ жизни - это рациональный образ жизни, неотъемлемой чертой которого является активная жизнедеятельность, направленная на укрепление и сохранение здоровья.**

- **Образ жизни, который способствует общественному и индивидуальному здоровью, является основой профилактики, а его формирование - важнейшей задачей социальной политики государства в деле охраны и укрепления здоровья народа.**

- **Образ жизни человека отражает субъективную сторону в отличие от условий жизни людей, представляющих объективную сторону жизни общества.**



- **С помощью эпидемиологических, социально-гигиенических и других современных исследований получены многочисленные доказательства прямого воздействия здоровья людей условий и образа жизни**

- **В связи с тем, что чаще всего отрицательное воздействие на здоровье оказывают негигиеническое, медицинское и экологическое неграмотное поведение, несоблюдение режима и распорядка дня, питания, труда и отдыха, употребление алкоголя, курение, низкая физическая активность, психоэмоциональные нагрузки, являющиеся в одних случаях причинами заболеваний, в других - факторами риска нарушения здоровья**

- **Поэтому в своих беседах, лекциях с населением медицинская сестра должна указывать на отрицательные факторы в сохранении и укреплении здоровья.**

- **Медицинская сестра должна разъяснять людям, что негативные стороны образа жизни особенно опасны в условиях напряженных семейных отношений, распада семей, разводов, неполных семей, а также для здоровья одиноких, малообеспеченных лиц, пенсионеров и других групп риска. Медицинская сестра постоянно в своих беседах должна подчеркивать, что неблагоприятный психологический климат в семьях - важная причина повышенного риска хронической патологии.**

- **Очевидны большие трудности на пути выполнения задач формирования и соблюдения здорового образа жизни, имеющие не только практическое, но и стратегическое значение в деле охраны и улучшения здоровья населения.**

- **В то же время профилактическое направление было и остается основополагающим принципом, идеологией охраны здоровья народа.**

- **Медицинская сестра должна всегда знать, помнить и использовать в своей пропаганде то, что в основе профилактической деятельности должно лежать утверждение здорового образа жизни каждого человека и общества в целом. В своих беседах с населением медицинская сестра должна постоянно подчеркивать, что приоритетом становится необходимость сознательного отношения к здоровью как общенародному достоянию, которое должно стать нормой жизни поведения всех людей.**

- **В своих беседах с населением необходимо уделять особое внимание гигиеническому воспитанию населения, как действенному рычагу формирования здорового образа жизни. Надо сказать, что формирование здорового образа жизни - всенародная задача, и работники здравоохранения должны быть примером соблюдения здорового образа жизни.**



- **Медицинские работники постоянно должны в своих лекциях и беседах использовать основные доступные способы формирования здорового образа жизни: искоренение вредных привычек, воспитание культуры общения, поведения, соблюдение режима труда и отдыха, систематическое занятие физкультурой, повышение общей санитарной культуры и гигиенических знаний.**

- **Здоровый образ жизни направлен не только на охрану и укрепление здоровья, но и на гармоничное развитие личности, оптимальное сочетание физических и духовных интересов, возможности человека, рачительное использование его резервов.**

- **Медицинская сестра всегда должна понимать, что здоровый образ жизни - основа профилактики заболеваний, и постоянно проводить просветительную работу в этом направлении. Следует подчеркнуть, что в здоровом образе жизни реализуется самый ценный вид профилактики - первичная профилактика заболеваний, предотвращающая их возникновение, расширяющая диапазон адаптационных возможностей человека.**

- **Здоровый образ жизни на современном этапе развития общества становится необходимым условием существования человека, гарантией огромных социально-экономических преобразований, осуществляемых в стране.**

- **Здоровый образ жизни в значительной степени содействует разумному удовлетворению физических и духовных потребностей, формированию всесторонне развитой личности и таким образом способствует не только физическому совершенствованию человека, но и развитию духовных интересов, ценностей, нравственных установок и потребностей, присущих человеку каждого общества**

- **В рамках перечисленных категорий исторически в каждой народности формировался свой неписанный кодекс здоровья, т. е. совокупность правил поведения, взаимоотношений, режимов труда, отдыха, питания и т. д. Понятно, что эти кодексы формировались чисто эмпирически, исходя из многовековых наблюдений и исторического опыта предшествующих поколений, передачи и усвоению его в последующих поколениях.**

- **Молодежь - будущее страны, но она несет ответственность и перед настоящим. Ее отдача обществу в условиях социально-экономического развития страны нужна уже сейчас. И только здоровая, физически крепкая молодежь в состоянии справиться с возложенными на нее задачами. Вот почему медицинские работники должны уделять внимание формированию здорового образа жизни, особенно молодежи.**

- **Следует подчеркнуть, что к негативным тенденциям в состоянии здоровья населения можно отнести тенденции «омоложения» заболеваний, то есть те заболевания, которые сравнительно недавно встречались лишь в старших возрастных группах, теперь нередки у молодых людей.**



- **Медицинские сестра в своей санитарно-просветительной работе должна учитывать, что у истоков возникновения многих заболеваний лежат факторы риска, связанные с образом жизни человека и управляемые им, и сделать необходимый выбор: человек может воздействовать на свое здоровье, сохранить и укрепить его путем формирования соответствующего образа жизни.**

- **Следовательно, медицинские работники должны вести борьбу за здоровье здоровых, за здоровый образ жизни молодежи и остальных членов общества. Правильно организованный труд служит физическому, нравственному и интеллектуальному совершенствованию людей, способствует укреплению здоровья.**

- **Основные факторы здоровья**
- **Отношение к прошлому и будущему. В значительной степени большинство негативных сторон в здоровье, сокращение продолжительности жизни за ее последние десятилетия связаны с ломкой представлений о прошлом историческом опыте человечества, игнорированием норм и правил организации жизни людей, их взаимоотношений.**

- К этой группе факторов следует отнести прежде всего эволюционную и генетическую, в широком плане биологическую составляющую сущность человека.
- Каждый человек должен хорошо знать свою родословную как по отцовской, так и материнской линии, их здоровье, склонности, болезни образ жизни, социальную характеристику (не для установления генотипа). Речь идет о его влиянии на развитие и течение жизни, прогностическом и профилактическом значении.



- **В равной мере большинство социальных конфликтов в семье и в коллективах связано с бурными социальными ломками, игнорированием тысячелетнего социального опыта, учитывающего иерархию и субординацию во взаимоотношениях людей. Вероятно, что-то из старого опыта должно быть возрождено и учтено.**

- **Нельзя нивелировать и уравнивать возможности и обязанности отца и матери, допускать женщин к заведомо мужским профессиям. Из опыта прошлых поколений следует учитывать рациональный регламент питания в течение дня, по сезонам года в зависимости от нагрузки, недельный регламент работы, обязательность смены отдыха и работы, периодические посты и т. д.**

- **Не является совершенно новым «культ здоровья и здорового тела», все это имело место в древней Греции и других древних обществах, система закаливания не только йогов, но и славян, казахов и др. народов.**





- **Социальная сущность человека является диалектическим следствием существования общности людей. Это прежде всего естественная дифференциация обязанностей, иерархия, субординация, совместная жизнь представителей разных поколений и взаимная забота друг о друге. Поэтому не способствует здоровью общества и каждого индивидуума прекращение воспитания и низведение роли общественных интересов в сознании человека с доминантой эгоистических тенденций, все это приводит к неуверенности в перспективе, резкому увеличению психологических компонентов дистресса и появлению психо-невротических дисфункции и функциональной патологии.**

- **Это уже социальные проблемы, но решение их или по крайней мере участие в решении зависит и от каждого конкретного человека, что соответственно влияет на его здоровье.**

- **Отношение к себе как индивидууму – личности. Соблюдение основ питания, необходимость правильного питания как одного из важнейших факторов здорового образа жизни не вызывает сомнения. Однако сложность содержания этого фактора при дилетантском примитивном представлении: «чем больше, дороже, вкуснее, в том числе острее и слаще – тем лучше для здоровья» или наоборот «питание не главное в жизни», как правило, негативно отражается на здоровье человека.**

- **Главные положения физиологически обоснованного питания разработаны вековыми национальными традициями и научными исследованиями. Они могут быть сведены к следующим принципам рационального питания.**

**1. Калорийность пищевого рациона должна покрывать суточный расход энергии.**

**2. Количество калорий, необходимых человеку, зависит от его состояния, пола, возраста, вида деятельности.**

**3. В пищевом рационе должно быть оптимальное количество белков, жиров и углеводов с правильным их соотношением (ориентировочно 1:1:4).**

**4. В рацион должны входить витамины, минеральные соли и вода.**

**5. Пища должна состоять из разнородных продуктов на  $1/3$  животного происхождения и  $2/3$  – растительного.**

**6. Пища должна содержать и балластные вещества – клетчатку для чувства насыщения и работы кишечника.**

**7. Внешний вид, запах, вкус пищи должны способствовать выработке «аппетитного» желудочного сока.**

**8. Необходимо установить правильный режим питания: время приема пищи и количества ее в течении дня, частота: для I-II профессиональных групп – 3 разовое питание, для III - V профессиональных групп - 4разовое.**

**9. Рациональное распределение пищи по калорийности: первый завтрак – 25%, второй - 15%, обед - 45%, ужин - 15%, как гласит восточная мудрость, «завтрак съешь сам, обед раздели с другом, ужин отдай врагу».**





**13. Хлеб следует употреблять  
белый и чёрный.**

**14. Обстановка должна  
способствовать пищеварению.**

**15. Приём пищи не должен  
доходить до ощущения  
переедания, так как чувство  
насыщенности возникает, как  
правило, позднее (через 15-20 мин  
после окончания приёма пищи).**

**Развитию и укреплению здоровья, снижению психоневрологического напряжения способствует выработка стереотипа с соблюдением режимов питания, движения, отдыха, соответствующего мощным механизмам биологических ритмов, имеющих многоступенчатый многоуровневый характер до глобальных и космических и фазовую структуру разной продолжительности.**