



Основы здорового образа жизни

врач-гигиенист (заведующий отделом общественного здоровья)
государственного учреждения «Солигорский зональный центр гигиены и эпидемиологии»

Дубовик Александр Владимирович

Закон «О здравоохранении»



ЦЕЛИ
УСТОЙЧИВОГО РАЗВИТИЯ В
БЕЛАРУСИ

Здоровье – состояние полного физического, духовного и социального благополучия человека, а не только отсутствие заболеваний.

Индивидуальное здоровье зависит от того, как мы воспринимаем себя как личность, в каком направлении ее в себе развиваем, чего надеемся достичь в личной и общественной жизни (в семье, профессиональной деятельности).

Соматическое здоровье - это текущее состояние органов и систем органов в организме человека. Основу его составляет генетическая программа индивидуального развития. Оно зависит от того, как функционирует организм от его морфологических и функциональных показателей.



Физическое здоровье



ЦЕЛИ
УСТОЙЧИВОГО РАЗВИТИЯ В
БЕЛАРУСИ

Физическое здоровье — уровень роста и развития органов и систем организма. Основой его являются резервы организма. Физическое здоровье характеризуют по совокупности антропометрических, физиологических и биохимических показателей, которые изменяются в соответствии с природно-климатическими условиями, возрастом, полом, средой обитания и обучения. Человеку необходимо знать, как должны функционировать органы, чтобы понять, здоров он или в его организме что-то не так.



Психическое здоровье



ЦЕЛИ
УСТОЙЧИВОГО РАЗВИТИЯ В
БЕЛАРУСИ

Психическое здоровье — это состояние психической сферы. Его основу составляет общий душевный комфорт, обеспечивающий адекватные поведенческие реакции, характер, тип высшей нервной деятельности. Психическое здоровье зависит от того, насколько хорошо мы разбираемся в своих чувствах, умеем делиться ими с другими людьми. Важно, чтобы человек понимал, какие чувства являются нормальными: добро, любовь, красота, сопереживание.



Нравственное здоровье



ЦЕЛИ
УСТОЙЧИВОГО РАЗВИТИЯ В
БЕЛАРУСИ

Нравственное здоровье — это система мотивационных ценностей, установок, норм поведения индивидуума в обществе. Нравственное здоровье зависит от того, что мы относим к жизненным ценностям, что для нас имеет наибольшее значение. Оно является стержнем нашего образа жизни.

Репродуктивное здоровье — это функциональное состояние репродуктивных органов.



Резервы здоровья



ЦЕЛИ
УСТОЙЧИВОГО РАЗВИТИЯ В
БЕЛАРУСИ

Здоровье — состояние, имеющее границы.

Количество здоровья определяется уровнем функционального состояния систем организма и суммой их резерва.

Резервы здоровья — максимальное количество физиологических возможностей органов и систем органов.



Признаки здоровья



ЦЕЛИ
УСТОЙЧИВОГО РАЗВИТИЯ В
БЕЛАРУСИ

Устойчивая иммунная система

Рост и развитие организма

Резервы здоровья — максимальные возможности организма

Отсутствие заболеваний

Уровень морально-волевых и ценностно-мотивационных установок



«Третье» состояние



ЦЕЛИ
УСТОЙЧИВОГО РАЗВИТИЯ В
БЕЛАРУСИ

Промежуточное (или третье) состояние человека - это состояние между здоровьем и болезнью. Поэтому оно сочетает признаки здоровья и болезни. Третье состояние характеризуется следующими симптомами: неврастением, потерей аппетита, головными болями, общей слабостью, сухостою кожи. По мнению некоторых исследователей, в третьем состоянии находится **75-80% населения.**



Группы людей, находящихся в третьем состоянии



ЦЕЛИ
УСТОЙЧИВОГО РАЗВИТИЯ В
БЕЛАРУСИ

Люди, регулярно потребляющие наркогенные вещества (**алкоголь, наркотики, никотин**), отнимающие у них здоровье и творческий потенциал.

Люди с **ограниченной двигательной активностью** (работники умственного труда).

Лица, работающие на **химических производствах** (нефтехимических, шинных, лакокрасочных, свинцово-цинковых, алюминиевых, кислотных).

Группа людей третьего состояния, формирующаяся в результате **неправильного питания (углеводно-жирового, голодания, авитаминоза)**.



Факторы обеспечения здоровья



ЦЕЛИ
УСТОЙЧИВОГО РАЗВИТИЯ В
БЕЛАРУСИ

Эксперты Всемирной организации здравоохранения (ВОЗ) **в 80-х годах 20-го века** определили **ориентировочное соотношение различных факторов**, которые оказывают определенное влияние на здоровье современного человека, выделив в качестве основных четыре производные. **Какие же это факторы?**



Факторы здоровья



ЦЕЛИ
УСТОЙЧИВОГО РАЗВИТИЯ В
БЕЛАРУСИ

Образ жизни - 50-55%. Рациональная организация жизнедеятельности, оседлый образ жизни, адекватная двигательная активность, социальный и психологический комфорт, полноценное и рациональное питание, отсутствие вредных привычек.

Окружающая среда - 20-25%. Хорошие бытовые и производственные условия, благоприятные климатические и природные условия, экологически благоприятная среда обитания.

Наследственность (генетика) - 15-20%. Здоровая наследственность, отсутствие факторов возникновения заболеваний.

Медицинское обеспечение - 10-15%. Медицинский скрининг, высокий уровень профилактических мероприятий, своевременная и полноценная медицинская помощь.



Образ жизни и его компоненты



ЦЕЛИ
УСТОЙЧИВОГО РАЗВИТИЯ В
БЕЛАРУСИ

Образ жизни - это сознательно совершаемые человеком действия, составляющие привычный уклад его повседневного поведения.



Уровень жизни



ЦЕЛИ
УСТОЙЧИВОГО РАЗВИТИЯ В
БЕЛАРУСИ

Экономическая категория или уровень жизни - понятие, характеризующее размер и структуру материальных и духовных потребностей людей, т.е. количественную, поддающуюся измерению, сторону условий жизни.

Показатели уровня жизни:

размер внутреннего валового продукта,

размеры реальных доходов населения и их потребление,

обеспеченность жильем,

доступность медицинской помощи,

продолжительность свободного и рабочего времени,

структура доходов и расходов,

показатели здоровья населения и демографических процессов.



Качество жизни



Социологическая категория или качество жизни – понятие, характеризующее качественную сторону жизни.

Показатели качества жизни:

уровень комфорта,
удовлетворенность работой,
качество образования,
качество медицинского обслуживания,
качество жилищных условий,
качество питания.



Стиль жизни



ЦЕЛИ
УСТОЙЧИВОГО РАЗВИТИЯ В
БЕЛАРУСИ

Социально - психологическая категория или стиль жизни - это относительно устойчивый стереотип поведения, привычек, межличностных отношений индивида, формирующийся в процессе его социализации и свойственный социальной группе, к которой он принадлежит.

Показатели стиля жизни:

ценностные ориентации,
отношения с окружающими,
привычки,
мотивации.



Уклад жизни



ЦЕЛИ
УСТОЙЧИВОГО РАЗВИТИЯ В
БЕЛАРУСИ

Социально -экономическая категория или уклад жизни - понятие, характеризующее порядок общественной жизни, быта, культуры, в рамках которой происходит жизнедеятельность людей.

Показатели уклада жизни:

семейные традиции,
культурные традиции,
национальные традиции.



Задачи человека



ЦЕЛИ
УСТОЙЧИВОГО РАЗВИТИЯ В
БЕЛАРУСИ

В своей повседневной жизни человеку приходится выполнять значительную часть обязанностей и действий, направленных на **решение целого ряда задач:**

Обеспечение жизнедеятельности, для чего необходимо **дышать, питаться, спать, поддерживать температуру своего тела.**

Выполнение профессиональных обязанностей требует соблюдения целого ряда условий в организации **учебы, работы, отдыха.**

Поддержание социально-культурного статуса, множественных межличностных контактов, духовное развитие.

Выполнение своих семейно-бытовых функций по обеспечению жизни семьи и воспитанию детей.

Забота о своем здоровье, в том числе необходимая двигательная активность, выполнение гигиенических требований, отказ от вредных привычек.

Исходя из необходимости решать в повседневной жизни указанные задачи, можно выделить следующие **основные компоненты образа жизни.**



Двигательная активность



ЦЕЛИ
УСТОЙЧИВОГО РАЗВИТИЯ В
БЕЛАРУСИ

Движение является основным условием обеспечения жизни. Организм устроен таким образом, что деятельность всех его систем подчиняется двигательной деятельности. Это касается не только **мышечной системы** (которая при регулярных занятиях физкультурой оказывается хорошо развитой и придает **внешнюю привлекательность**, но и **сердечно-сосудистой, дыхательной, пищеварительной, нервной и всех других систем.** Кроме того, достаточная двигательная активность обеспечивает поддержание на высоком **уровне иммунитета**, что позволяет человеку **успешно противостоять** инфекционным заболеваниям. При высоком уровне физической подготовленности у человека выше не только физическая, но и умственная **работоспособность**, поэтому при выполнении интеллектуальной работы утомление у него наступает позднее.

Рекомендации предназначены для трех возрастных групп: 5-17-летних; 18-64-летних; и людей в возрасте 65 лет и старше.



Возраст 5-17 лет



ЦЕЛИ
УСТОЙЧИВОГО РАЗВИТИЯ В
БЕЛАРУСИ

Возрастная группа: дети и подростки (5-17 лет)

Для детей и молодых людей этой возрастной группы физическая активность предполагает игры, состязания, занятия спортом, поездки, оздоровительные мероприятия, физкультуру или плановые упражнения в рамках семьи, школы и своего района. Для укрепления сердечно-сосудистой системы, скелетно-мышечных тканей и снижения риска неинфекционных заболеваний рекомендуется следующая практика физической активности:

Дети и молодые люди в возрасте 5-17 лет должны заниматься **ежедневно** физической активностью от умеренной до высокой интенсивности, в общей сложности, **не менее 60 минут**.

Физическая активность **продолжительностью более 60 минут** в день принесет **дополнительную пользу** для их здоровья.

Большая часть ежедневной физической активности должна приходиться на аэробику. **Физическая активность высокой интенсивности**, включая упражнения по развитию скелетно-мышечных тканей, должна проводиться, как минимум, **три раза в неделю**.



Возраст 18-64 лет



ЦЕЛИ
УСТОЙЧИВОГО РАЗВИТИЯ В
БЕЛАРУСИ

Для взрослых лиц в **возрасте 18-64 лет** физическая активность для здоровья предполагает оздоровительные упражнения или занятия в период досуга, подвижные виды активности (например, **велосипед или пешие прогулки**), профессиональную деятельность (т.е. работа), домашние дела, игры, состязания, спортивные или плановые занятия в рамках ежедневной деятельности, семьи и сообщества. В целях укрепления сердечно-легочной системы, костно-мышечных тканей, снижения риска инфекционных заболеваний и **депрессии** рекомендуется следующая практика физической активности:

Должны уделять **не менее 150 минут в неделю занятиям аэробикой средней интенсивности**, или **не менее 75 минут в неделю занятиям аэробикой высокой интенсивности**, или аналогичному сочетанию физической активности средней и высокой интенсивности;

Каждое занятие аэробикой должно продолжаться не менее 10 минут;

Для того чтобы получить дополнительные преимущества для здоровья, взрослые люди этой возрастной категории должны увеличить нагрузки своих занятий аэробикой средней интенсивности до 300 минут в неделю, или до 150 минут в неделю, если занимаются аэробикой высокой интенсивности, или аналогичное сочетание занятий аэробикой средней и высокой интенсивности;

Силовым упражнениям, где задействованы основные группы мышц, следует посвящать 2 или более дней в неделю.



Возраст старше 65 лет



ЦЕЛИ
УСТОЙЧИВОГО РАЗВИТИЯ В
БЕЛАРУСИ

Для взрослых **65 лет и старше** физическая активность предполагает оздоровительные упражнения или занятия в период досуга, подвижные виды активности (например, велосипед или пешие прогулки), профессиональной деятельности (если человек продолжает работать), домашние дела, игры, состязания, спортивные или плановые занятия в рамках ежедневной деятельности, семьи и общины. В целях укрепления сердечно-легочной системы, костно-мышечных тканей, функционального состояния и снижения риска инфекционных заболеваний, **депрессии** и нарушения **когнитивных функций** рекомендуется следующая практика физической активности:

Должны уделять **не менее 150 минут** в неделю занятиям аэробикой средней интенсивности, или **не менее 75 минут** в неделю занятиям аэробикой высокой интенсивности, или аналогичной физической активности средней и высокой интенсивности; - **Каждое занятие должно продолжаться не менее 10 минут**;

Для того чтобы получить дополнительные преимущества для здоровья, взрослые люди этой возрастной категории должны увеличить нагрузки своих занятий аэробикой средней интенсивности до 300 минут в неделю, или до 150 минут в неделю, если занимаются аэробикой высокой интенсивности, или аналогичное сочетание занятий аэробикой средней и высокой интенсивности;

Взрослые люди этой возрастной категории с проблемами суставов должны выполнять упражнения на равновесие, предотвращающие риск падений, 3 или более дней в неделю;

Силовым упражнениям, где задействованы основные группы мышц, следует посвящать 2 или более дней в неделю;

Если пожилые люди по состоянию своего здоровья не могут выполнять рекомендуемый объем физической активности, то они должны заниматься физическими упражнениями с учетом своих физических возможностей и состояния здоровья.



Двигательная активность



ЦЕЛИ
УСТОЙЧИВОГО РАЗВИТИЯ В
БЕЛАРУСИ

В целом, преимущества выполнения вышеуказанных рекомендаций для всех возрастных групп, включая сам факт физических упражнений, превосходят недостатки. **При рекомендуемом уровне физической активности средней интенсивности в объеме 150 минут в неделю практически не бывает травм опорно-двигательного аппарата.** При подходе, ориентированном на разные группы населения, представляется целесообразным начинать с занятий средней интенсивности с постепенным увеличением нагрузок до более высоких уровней физической активности.



Обеспечение психического здоровья



ЦЕЛИ
УСТОЙЧИВОГО РАЗВИТИЯ В
БЕЛАРУСИ

Современному человеку приходится выдерживать **большие психологические нагрузки**. Они связаны со многими обстоятельствами: с учебой, с взаимоотношениями с другими людьми, с необходимостью выполнять определенные обязанности в семье и обществе, со стрессовыми обстоятельствами, с **необходимостью реагировать на неприятные или неожиданные ситуации**. Неумение **адекватно вести себя** в этих ситуациях нарушает психическое состояние человека. Поэтому так **важно владеть теми приемами**, которые помогают каждому человеку разумно вести себя в ситуации, провоцирующей психическое напряжение.



Рациональное питание



ЦЕЛИ
УСТОЙЧИВОГО РАЗВИТИЯ В
БЕЛАРУСИ

Питание позволяет человеку получать вещества, необходимые для построения клеток его тела, для поддержания жизненных функций и выполнения повседневных дел.

Фрукты, овощи, бобовые (например, чечевицу, фасоль), **орехи и цельные злаки** (например, непереработанную кукурузу, просо, овес, пшеницу, нешлифованный рис);

По меньшей мере, **400 г (5 порций) фруктов и овощей в день** (картофель и другие крахмалистые корнеплоды не относятся ни к фруктам, ни к овощам);

Менее 10% суммарной энергии за счет **свободных сахаров**, что эквивалентно **50 г (или примерно 12 чайным ложкам без верха)** для человека со здоровой массой тела, потребляющего примерно 2000 калорий в день, но в идеале менее 5% суммарной энергии (половина приведенного выше количества) для получения дополнительного положительного эффекта для здоровья. Большинство свободных сахаров добавляются в пищевые продукты производителем, поваром или потребителем, могут также содержаться в виде естественного сахара в **меде, сиропах, фруктовых соках и фруктовых концентратах**, что важно учитывать;

Менее 30% суммарной энергии за счет жиров - **предпочтительнее ненасыщенные жиры** (например, содержащиеся в **рыбе, авокадо, орехах, подсолнечном масле, оливковом масле**), чем **насыщенные жиры** (например, содержащиеся в жирном мясе, сливочном масле, пальмовом и кокосовом масле, сливках, сыре, свином сале). В состав здорового рациона не входят **промышленные трансжиры** (содержащиеся в переработанных пищевых продуктах, еде быстрого приготовления, закусочных пищевых продуктах, жареной еде, замороженных пиццах, пирогах, печенье, маргаринах и бутербродных смесях).

Менее **5 г соли (что эквивалентно примерно одной чайной ложке)** в день и использование **йодированной соли**.

Рациональное питание



ЦЕЛИ
УСТОЙЧИВОГО РАЗВИТИЯ В
БЕЛАРУСИ

Для увеличения потребления **фруктов и овощей** рекомендуется **всегда включать** в свои блюда овощи; употреблять на **перекусы фрукты и сырые овощи**; разнообразить фрукты и овощи и употреблять их по сезону.

Потребление **жиров** можно сократить, **изменив способ** приготовления пищи (**удалить жирную часть мяса**, использовать растительное масло, отдавать предпочтение **не жарению, а отвариванию, приготовлению на пару или запеканию**); **избегать** обработанных пищевых продуктов, **содержащих трансжиры**; **ограничить** потребление продуктов с высоким содержанием насыщенных жиров (например, **сыра, мороженого, жирного мяса**).

Потребление соли можно сократить, **не добавляя** соль, соевый соус во время приготовления пищи; **не выставляя** соль на стол; **ограничивая** потребление соленых закусочных продуктов; **выбирая** продукты с более низким содержанием натрия.

Поступление в организм **сахара** можно сократить, **ограничив** потребление пищевых продуктов и напитков **с высоким содержанием сахара** (подслащенных напитков, сладких закусочных продуктов и конфет); **употребляя в пищу фрукты и сырые овощи**, чтобы **перекусить**, вместо сладких закусочных продуктов.



Индекс массы тела

(вес (кг) / рост (м²) = индекс массы тела)



Если **индекс массы тела меньше 25** - это **желаемая масса тела**; если больше 28 у женщин и 30 у мужчин можно говорить об ожирении.

Причем, более опасно так называемое **центральное ожирение**, когда **жир откладывается на животе**. О наличии центрального ожирения можно судить по окружности талии и отношению окружности талии к окружности бедер. Риск болезней сердца повышается у мужчин с **окружностью талии** больше 94 см и, особенно, при окружности больше 102 см, у женщин - соответственно **больше 80 см** и 88 см. **Отношение окружности талии к окружности бедер** у мужчин больше 1,0 и у женщин больше **0,85** является более точным **показателем центрального типа ожирения**.



Закаливание и тренировка иммунитета



ЦЕЛИ
УСТОЙЧИВОГО РАЗВИТИЯ В
БЕЛАРУСИ

Закаливание является **лучшим методом профилактики** простудных заболеваний. Особенно полезно закаливание людям с низким иммунитетом.

Самый простой и распространённый способ закалиться — **хождение босиком**. Однако этот способ даёт результат лишь в том случае, если закаляться таким образом постоянно, не делая перерывов.

Ещё один простой метод тренировки организма — **длительное пребывание на свежем воздухе**. Тем, кто привык прогуливаться на улице в любую погоду, простудные болезни будут не страшны, поскольку такие занятия отлично подготавливают организм к сезонным испытаниям.

Полезно также бывать **на солнце**. Это возбуждает нервную систему и улучшает настроение. Однако следует иметь в виду, что пожилым людям и маленьким детям длительное нахождение под прямыми солнечными лучами противопоказано, поэтому им нужно гулять под солнышком не дольше получаса, а потом прятаться в тень на 15-20 минут.



Режим жизни



ЦЕЛИ
УСТОЙЧИВОГО РАЗВИТИЯ В
БЕЛАРУСИ

Любая **нагрузка** (включая мышечные, психические, умственные и даже прием пищи) должна **чередоваться** с последующим периодом **отдыха**, обеспечивающим необходимое **восстановление резервов организма**. В режиме человека должны быть все стороны его жизнедеятельности: учеба, сон, занятие своим здоровьем и досуг, выполнение своих обязанностей в семье и свободное время, время на самоподготовку (выполнение домашних заданий) и встречи с друзьями. Только при выполнении этих условий жизнь человека будет **насыщенной интересными и важными делами**, в ней найдется **место для регулярных занятий своим здоровьем**, и он не будет испытывать постоянное чувство недостатка времени.



Психосексуальная жизнь



ЦЕЛИ
УСТОЙЧИВОГО РАЗВИТИЯ В
БЕЛАРУСИ

Является неотъемлемой частью жизнедеятельности человека. Значение этого фактора образа жизни, восприятие его и отношение к нему в различные возрастные периоды меняется, тем не менее сказывается на всем протяжении жизни. В связи с этим **умение вести рациональную психосексуальную жизнь** (и речь идет не только о непосредственно о **половом акте**, а о всем многообразии **взаимоотношений женщины и мужчины**) играет важную роль в обеспечении здоровья человека.



Отказ от вредных привычек



ЦЕЛИ
УСТОЙЧИВОГО РАЗВИТИЯ В
БЕЛАРУСИ

Курение табака - один из наиболее опасных факторов риска сердечно-сосудистых, бронхолегочных, онкологических и других хронических заболеваний. Пассивное курение также вредно для здоровья, как и активное. Нет безопасных доз и безвредных форм потребления табака. **Так называемые "легкие" и тонкие сигареты, электронные сигареты также вредны для здоровья** и их нельзя рекомендовать как безопасный способ курения и, тем более, как средство отказа от курения.



Выполнение гигиенических требований



ЦЕЛИ
УСТОЙЧИВОГО РАЗВИТИЯ В
БЕЛАРУСИ

Для обеспечения хорошего здоровья человеку необходимо **поддерживать чистоту своего тела**. Это касается кожи, волос, полости рта, дыхательного аппарата, половых органов, то есть всех тех частей тела, которые контактируют с внешней средой. Следует обеспечивать и определенные требования к **условиям** своей жизни: **быта, одежды, питания**.



Умение предупреждать опасные ситуации



ЦЕЛИ
УСТОЙЧИВОГО РАЗВИТИЯ В
БЕЛАРУСИ

Находясь в постоянном контакте с окружающей средой и с другими людьми, человек порой оказывается в таких ситуациях, которые **грозят не только его здоровью, но и жизни**. В быту, на улице, в транспорте, на природе, в отношениях с опасными людьми, животными мы испытываем на себе множество неблагоприятных воздействий. Поэтому очень важно каждому человеку знать, как **предупредить их возникновение** и каким образом вести себя в самой опасной ситуации.





Благодарю за внимание!

3 ХОРОШЕЕ ЗДОРОВЬЕ
И БЛАГОПОЛУЧИЕ



ЦЕЛИ
УСТОЙЧИВОГО РАЗВИТИЯ В
БЕЛАРУСИ