

АСТРАХАНСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ ТЕХНИЧЕСКИЙ УНИВЕРСИТЕТ

## ЛЕКЦИЯ

ОСНОВЫ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ.  
КОМПОНЕНТЫ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ.  
ФАКТОРЫ ОБЕСПЕЧЕНИЯ ЗДОРОВЬЯ СТУДЕНТОВ

При определении индивидуального здоровья человека чаще всего пользуются формулировкой Всемирной организации здоровья (ВОЗ): **Здоровье** — это состояние полного физического, душевного и социального благополучия, а не только отсутствие болезни или физических дефектов.

В Большой медицинской энциклопедии издания 1978 г. здоровье индивидуума определяется как *естественное состояние организма, характеризующееся его полной уравновешенностью с внешней средой и отсутствием каких-либо болезненных проявлений.*

Наиболее удачным, с практической точки зрения, представляется определение здоровья как *целостного многомерного динамического состояния, развивающегося в процессе реализации генетического потенциала, в условиях конкретной социальной и экологической среды и позволяющего человеку в различной степени осуществлять его биологические и социальные функции.* В соответствии с этими воззрениями установлены пять признаков здоровья:

- 1) уровень и гармоничность физического развития;
- 2) функциональное состояние организма;
- 3) уровень иммунной защиты и неспецифической резистентности;
- 4) наличие заболевания или дефекта развития;
- 5) уровень морально-волевых установок.

Выделяют социальное, физическое и психическое здоровье.

**Социальное здоровье** понимается как система ценностей, установок и мотивов поведения в социальной среде.

**Психическое здоровье** — состояние психической сферы человека, характеризующееся общим душевным комфортом, обеспечивающее активную регуляцию поведения и обусловленное потребностями биологического и социального характера.

**Физическое здоровье** — это текущее состояние функциональных возможностей органов и систем организма.

Понятие индивидуального здоровья студентов в практическом плане должно включать качественные и количественные характеристики состояния:

а) их физического развития, наличия или отсутствия хронических заболеваний, физических дефектов;

б) функциональных возможностей органов и систем организма, достигнутый уровень работоспособности;

в) способности к срочной и куммулятивной адаптации к меняющимся условиям внутренней и внешней среды и различным психофизическим напряжениям;

г) владения системой ценностей, установок, мотивов поведения, направленных на укрепление и сохранение своего здоровья и в целом — надежности и готовности к активной жизнедеятельности и избранному труду.



Образ жизни студентов насыщен целым рядом факторов, которые ухудшают здоровье. Среди них:

- нерациональный труд, часто неадекватный физическим возможностям, плохо сочетающийся с отдыхом;
- снижение двигательной активности;
- излишек информации;
- значительные учебные и эмоциональные перенапряжения, связанные с экзаменационными стресс-факторами;
- хроническое недосыпание;
- недостаточное и нерегулярное питание;
- ранняя половая жизнь, несдержанность в половом поведении;
- вредные привычки — табакокурение, употребление алкоголя, наркотиков и др.

Значительная часть жизни студентов проходит в помещении, где они проводят 80–90% своего времени.

Организация жизненного уклада, обеспечивающая наиболее полную позитивную взаимосвязь между образом жизни и здоровьем, определяется понятием **здоровый образ жизни**.

Соблюдение здорового образа жизни оказывает содействие укреплению и сохранению физического и психического здоровья, успешному обучению, создает надежные предпосылки активной жизнедеятельности, высокопроизводительной профессиональной работы, успешной карьеры и творческого долголетия.

Здоровый образ жизни молодежи включает в себя следующие основные практико-деятельностные компоненты, обеспечивающие здоровье:

- рациональный труд;
- рациональное питание;
- рациональную двигательную активность;
- закаливание организма;
- личную гигиену;
- психогигиену;
- отказ от вредных привычек.

**Рациональный труд.** Основным принципом рационального труда в любой отрасли предполагает полное соответствие нервно-физических нагрузок, характерных для трудовой деятельности, психофизическим возможностям организма работающего. Труд не должен приводить к перенапряжению и истощению организма.

Если работа полностью соответствует возможностям организма, отмечается высокая работоспособность, производительность труда. Если не соответствует, отмечается нарушение рабочего динамического стереотипа, замедление физиологических функций, повышение вариабельности функций в течение рабочего дня, их неустойчивость. Наблюдается замедленное выполнение рабочих операций (заданий), невысокая продуктивность и качество труда. Повышена заболеваемость с временной утратой трудоспособности и производственный травматизм.



**Рациональное питание.** Рациональное питание — это, прежде всего, *правильно организованное и своевременное снабжение организма хорошо приготовленной питательной и вкусной пищей, содержащей оптимальное количество различных веществ, необходимых для его развития и функционирования.*

Говоря о рациональном питании, следует помнить о двух основных законах, нарушение которых опасно для здоровья. Первый закон - равновесие получаемой и расходуемой энергии. Если организм получает энергии больше, чем расходует, то есть если мы получаем пищи больше, чем это необходимо для нормального развития человека, для работы и хорошего самочувствия, - мы полнеем.

Второй закон - соответствие химического состава рациона физиологическим потребностям организма в пищевых веществах.

Содержание и режим рационального питания зависят от характера трудовой деятельности человека. Установлено, что по энергическим затратам взрослое население можно разделить на 4 группы:

- в первую группу (затрата 3000 ккал в сутки) включаются лица, не связанные с физическим трудом и работающие главным образом в сидячем положении;

- во вторую группу относятся рабочие механизированного труда (затрата 3500 ккал в сутки);

- к третьей группе - занятые немеханизированным трудом, как, например, кузнецы, плотники, водопроводчики (затрат 4500 - 5000 ккал в сутки);

- к четвертой группе относятся люди активно занимающиеся спортом, их энергетические затраты, особенно в период тренировок и соревнований, могут возрастать до 6000 - 7000 ккал в сутки.

Студенты относятся к работникам умственного труда, для которых характерно высокое нервно-эмоциональное напряжение и выраженная гиподинамия (ограниченная подвижность). Работники умственного труда часто страдают заболеваниями органов кровообращения, пищеварения, нервной системы, обмена веществ, среди них отмечена значительная распространенность избыточной массы тела и ожирения (31,4–36,2%), атеросклероза. Питание этой категории людей должно быть умеренным, биологически полноценным, т.е. отвечать уровню суточных энергозатрат. Оптимальное соотношение между белками, жирами и углеводами рекомендовано как 12:30:58% суточной энергетической ценности. Среднее содержание белков животного происхождения должно составлять менее 55%, растительных масел — 30% их общего количества. Потребление сахара целесообразно ограничивать до 60–70 г в сутки. За счет сложных углеводов необходимо обеспечивать 70–80% потребляемых углеводов.

Энергетические затраты работников умственного труда не превышают 8,5–10,3 МДж (2100–2450 ккал).



**Рациональная физическая (двигательная) активность.** Важнейшим фактором укрепления здоровья является двигательная активность человека. При движении давление повышается, капилляры раскрываются, потому что требуется большая работа сердца, большой приток крови, в результате улучшается и ускоряется обмен веществ.

Длительный спад физической активности, характерный для профессий умственного труда, вызывает:

- значительное снижение энергозатрат;
- уменьшение нагрузки на сердечно-сосудистую систему;
- изменение водно-солевого обмена;
- изменение нагрузки на костный аппарат.

Все это приводит:

- к ослаблению силы и работоспособности мышц, функций мышечных волокон, что сопровождается ослаблением обмена веществ и активности ферментов, усилением процессов распада, потерей массы тела;
- к уменьшению массы сердечной мышцы и нарушению деятельности сердца, детренированности сердечно-сосудистой системы в целом;
- ослаблению прочности костей и т.д.

Как следствие, при ограниченной подвижности значительно повышается риск таких заболеваний, как ишемическая болезнь сердца (ИБС), атеросклероз, болезни обмена веществ, заболеваний пищеварительной системы, составляющих до 70% всех болезней нашего времени.



*Особое значение двигательная активность имеет для студентов и современных специалистов, чья деятельность связана с состоянием гиподинамии (длительной ограниченной подвижностью) и гипокинезией (длительным уменьшением объема движений и снижением движений в крупных суставах).*

Наиболее рациональный объем двигательной активности для лиц, занятых умственным и легким физическим трудом составляет — 6-10, для студентов — 8–10 ч в неделю.

Практически здоровому молодому человеку, имеющему средний уровень физической подготовленности, следует затрачивать на мышечную работу в сутки от 1200 до 2000 ккал.

Меньший расход энергии приводит к снижению жизнедеятельности организма, больший — может вызвать истощение организма и резко снизить его защитные функции.

При умственном и легком физическом труде лицам в возрасте 18–39 лет рекомендуется в рабочие дни тратить на физические упражнения в среднем 300, а выходные — 500 ккал, в течение недели — до 2000 ккал.

Высокая физическая активность, повышая окислительные, обменные процессы в организме, задерживает развитие атеросклероза, повышает тонус и работоспособность головного мозга.

**Закаливание** — это система гигиенических мероприятий, направленных на повышение стойкости организма к неблагоприятным воздействиям различных метеорологических факторов (холода, тепла, солнечной радиации, пониженного и повышенного атмосферного давления).

*Специфический эффект закаливания* — это повышение устойчивости организма к воздействию определенных метеорологических факторов под влиянием закаливающих процедур, например, повышение устойчивости к холоду после систематических купаний в холодной воде.

*Неспецифический эффект закаливания* проявляется в основном в общем оздоровительном влиянии на организм.

**Личная гигиена** рассматривается как один из важнейших компонентов здорового образа жизни молодежи. В нее включают *рациональный суточный режим, уход за телом и полостью рта, гигиену половой жизни, отказ от вредных привычек.*

В рациональном суточном режиме необходимо обеспечить:

- выполнение различных видов деятельности и отдыха в одни и те же часы;
- регулярное питание;
- оптимальное время для физических тренировок;
- достаточно длительный и полноценный сон, позволяющий полностью восстановиться к следующему рабочему дню.



**Психогигиена.** Все субъективные восприятия разнообразных жизненных ситуаций, явлений, их оценка (желательность, полезность) связаны с эмоциями. Они помогают мобилизовать силы организма для экстренного преодоления каких-либо трудностей. Отрицательные эмоции приводят к повышению содержания в крови ацетилхолина, вызывающего сужение артерий сердца.

Под влиянием сильных эмоциональных воздействий возникает состояние стресса (напряжения).

Один из доступных способов регулирования психического состояния — психическая саморегуляция посредством аутогенной тренировки. В основе аутотренинга лежат упражнения в произвольном, волевом длительном и глубоком расслаблении мышц.

**Отказ от вредных привычек.** Здоровый образ жизни человека немыслим без решительного отказа от привычек, которые незаметно подтачивают здоровье. К самым распространенным относится, прежде всего, *курение, употребление алкогольных напитков, наркотики.*

*Эти нарушители здоровья являются причиной многих заболеваний, резко сокращают продолжительность жизни, снижают работоспособность, пагубно отражаются на здоровье подрастающего поколения и на здоровье их будущих детей.*

## ФАКТОРЫ ОБЕСПЕЧЕНИЯ ЗДОРОВЬЯ

Современная наука выделяет целый ряд основных факторов, при помощи которых можно улучшать или ухудшать личное здоровье (табл).

<b>Факторы обеспечения здоровья</b>	<b>Действенные компоненты, укрепляющие индивидуальное здоровье</b>	<b>Роль в обеспечении здоровья, в %</b>
Образ жизни	Рациональная организация жизнедеятельности	50–55
Состояние окружающей среды	Экологически благоприятная среда проживания: благоприятные бытовые, производственные, климатические и природные условия	20–25
Генетические факторы	Здоровая наследственность, отсутствие морфофункциональных предпосылок возникновения заболеваний	15—20
Медицинское обеспечение	Медицинский скрининг, высокий уровень профилактических мероприятий, своевременная и полноценная медицинская помощь	10–15





**СПАСИБО ЗА ВНИМАНИЕ!**