

7 апреля

Всемирный день здоровья



В 2018 году Всемирная организация здравоохранения будет праздновать свой 70 – ти летний юбилей. ВОЗ была создана на основании принципа, заключающегося в том, что все люди должны иметь возможность для реализации своего права на обладание наивысшим достижимым уровнем здоровья.

Тема Всемирного дня здоровья в 2018г – Всеобщий охват услугами здравоохранения: для всех и везде.

Лозунг – «Здоровье для всех».

Вся работа ВОЗ будет направлена на решение проблем по обеспечению доступности медицинской помощи для любого человека, кто в ней нуждается.

Никто не должен делать выбор между смертью и финансовыми трудностями. Никто не должен делать выбор между покупкой лекарства и покупкой еды.



«Здоровье не все, но
все без здоровья -
ничто».
Сократ

Что же такое – здоровье?

На протяжении многих веков учёные давали определения – что же такое здоровье?

Гален во 11 в. до н.э. определял здоровье как состояние, «в котором мы не испытываем боли и которое не мешает выполнять функции нашей каждодневной жизни: участвовать в руководстве, мыться, пить, есть и делать все другое, что мы

ХОТИМ».

Еще в начале 40-х годов XX столетия понятию «здоровье» дали следующее определение: «Здоровым может считаться человек, который отличается гармоническим развитием и хорошо адаптирован к окружающей его физической и социальной среде. Здоровье не означает просто

отсутствие болезней: это нечто положительное, это жизнерадостное и охотное выполнение обязанностей, которые жизнь возлагает на человека»

Основоположник валеологии (науке о здоровье) И.И. Брехман (1966) рассматривал здоровье человека «как способность сохранять соответствующую возрасту устойчивость в условиях резких изменений количественных и качественных параметров триединого потока сенсорной, вербальной и структурной информации».

По определению специалистов Всемирной организации здравоохранения (ВОЗ), **здоровье — это состояние полного физического, духовного и социального благополучия, а не только отсутствие болезни и физических дефектов.**

Здоровье — это главная ценность жизни, оно занимает самую высокую ступень в иерархии потребностей человека. Здоровье — один из важнейших компонентов человеческого счастья и одно из ведущих условий успешного социального и экономического развития. Реализация интеллектуального, нравственно-духовного, физического и репродуктивного потенциала возможна только в здоровом обществе.

Само понятие «здоровье» по-английски звучит как **Health** от **Whole** (англосаксонский) - **целый, целостный**, что уже предполагает сложность, целостность и многомерность этого состояния.

Поскольку человек не совершенен и как все живые существа подвержен агрессивным воздействиям окружающей среды, травмам, инфекции и т.д., поговорим о том, как сохранить своё здоровье на долгие годы.

Сейчас всё чаще и чаще в нашей повседневной жизни звучит слово ЗОЖ. Что же это?

Здоровый образ жизни (ЗОЖ) — образ жизни человека, направленный на сохранение здоровья, профилактику болезней и укрепление человеческого организма в целом.

Сохранить здоровье намного легче, чем лечить заработанные неправильным образом жизни болезни. По данным Всемирной организации здравоохранения, здоровье человека на 50% зависит от того, какой образ жизни он ведёт.

Ни один из факторов – наследственность, состояние окружающей среды, доступность медицинской помощи – не оказывает столь существенного влияния на наше здоровье, как образ жизни и вредные привычки.

Практически всем нам обязательно нужно заболеть, чтобы понять, наконец, как ценно наше тело и как важно думать, что мы сами с собой делаем каждый день. Почему бы не вдохновиться мыслью о том, что в ближайшем будущем люди научатся продлевать срок земной жизни? В таком случае забота о своем «скафандре» становится естественной потребностью. Сохрани тело в здравии, чтобы пожить подольше и сделать больше хороших дел! Еще одна прекрасная мотивация — здоровье неразрывно связано с молодостью и красотой. Красивыми хотят быть все, молодыми — тем более. Для этого нужно всего лишь откорректировать некоторые не нужные привычки, каждому свои.



Вредные привычки.

Пожалуй, самой опасной привычкой является курение. По статистике Всемирной организации здравоохранения, именно курение – самый распространённый, но при этом самый легко устранимый фактор риска сердечно-сосудистых заболеваний, которые становятся причиной смерти в половине случаев. При отказе от курения здоровье восстанавливается довольно долго, но уже спустя 10 лет после последней затяжки риск инфарктов и инсультов у бывшего курильщика становится таким же, как у человека, незнакомого с этой привычкой.

Отказ от употребления спиртного тоже вносит существенный вклад в здоровье сердца и сосудов. И хотя кардиологи считают безопасным употребление 50 мл крепкого алкоголя, или 200 мл вина, или 300 мл пива ежедневно, эту норму способны соблюсти далеко не все. А расплачиваться за превышение «лимита» приходится сердцу и сосудам. При этом трезвый образ жизни даёт довольно быстрый положительный эффект.



Правильное питание.

Нашу страну одолевает эпидемия ожирения, диабета и, как следствие, сердечно-сосудистых заболеваний.

Как правило, в меню россиян недостаточно свежих овощей и фруктов. А между тем диетологи рекомендуют ежедневно съедать не менее пяти порций таких продуктов (порция – это

одно яблоко, морковка, банан и так далее).

Кроме того, на столах наших сограждан, как правило, слишком много жиров. Причём как прямых, которые содержатся в свинине, бройлерных курах, утке, так и скрытых – их много в колбасах, сосисках и копчёностях. Ещё один вид вредных жиров – так называемые трансжиры в маргаринах, спредах, кондитерских изделиях.

Избыток жиров и сахара приводит к появлению лишнего веса. А это не только косметический недостаток, но и фактор риска возникновения сердечно-сосудистых и других заболеваний. Дело в том, что абдоминальный, или внутренний, жир обволакивает жизненно важные органы, замедляет их деятельность, нарушает кровообращение. Кроме того, жировая ткань вырабатывает около 20 наименований веществ, которые неблагоприятно воздействуют на организм.

Что должно быть на столе?

1. 29% - овощи, фрукты, бобовые.
2. 25% - молочные продукты.
3. 5% - жиры и сахар,
4. 10% - мясо, птица, рыба, яйца.
5. 13% - картофель.
6. 18% - зерновые.



Движение – жизнь!

Для сохранения здоровья сердца и сосудов необходимо тренироваться не менее 30 минут в день 5 раз в неделю. Оптимальной же нагрузкой считается 300 минут упражнений в неделю. Однако это не означает, что вы должны стать заправским спортсменом. В качестве

физической нагрузки может выступать быстрая ходьба. При этом у человека не должно быть никаких неприятных ощущений: стука в висках, одышки, слишком сильного сердцебиения. Простой тест: во время быстрой ходьбы вы должны иметь возможность поддерживать разговор со своим собеседником. Хорошей тренировкой также станет плавание, езда на велосипеде, танцы, игры на свежем воздухе. Пешие прогулки благотворно влияют на наше здоровье. Среди бонусов,

которые получают любители ходить пешком, есть такие: здоровые сосуды, острый ум, низкий холестерин, хорошее настроение, высокий иммунитет, крепкий сон.



Контролируйте эмоции, избегайте стрессов.

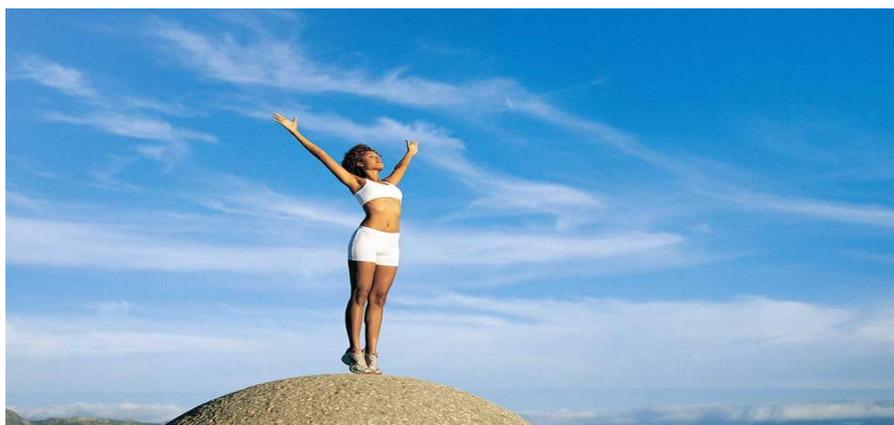
Ещё одна большая беда, которую испытывает вся страна, это нервно-психическое перенапряжение. Стрессы очень сильно действуют на сердечно-сосудистую систему, разрушая её. Многие усугубляют ситуацию, пытаются снять напряжение при помощи алкоголя или заедая неприятности сладостями. Это становится причиной лишнего веса и заболеваний сердца.

Соблюдайте режим труда и отдыха. Помните, сон – это лекарство!

Ещё одна важная составляющая здорового образа жизни – соблюдение режима труда и отдыха. Следите за тем, чтобы сон был достаточным и полноценным. Общая рекомендация – это 7–8 часов сна в сутки. Впрочем, излишек сна тоже способен нанести вред здоровью, поэтому не стоит подолгу валяться в постели даже в выходные дни.

Учёные подсчитали, сколько лет жизни мы теряем из-за нездорового образа жизни:

- хроническое недосыпание отнимает у нас 5 лет жизни;
- сидячий образ жизни отнимает у нас 6 лет жизни;
- лишний вес отнимает у нас 8 лет жизни;
- повышенное давление отнимает у нас 10 лет жизни;
- курение 20 и более сигарет в день отнимает у нас 10 лет жизни;
- регулярный приём алкоголя отнимает у нас 23 года жизни;
- употребление наркотиков отнимает у нас 34 года жизни.



Счастье возможно только тогда, когда человек здоров. Постарайся иметь это в виду. Кто сказал, что быть здоровым — сложно? Быть здоровым очень легко, если подходить к своей жизни разумно! Здоровье не купишь – его разум дарит!

И помните: начинать вести здоровый образ жизни никогда не поздно. Полезные привычки благоприятно отразятся на самочувствии в любом возрасте!

