



ОСНОВНЫЕ ФАКТОРЫ, РАЗРУШАЮЩИЕ ЗДОРОВЬЕ

Психоактивные вещества (наркотики)

Пристрастие к употреблению психоактивных вещества (наркотиков)- болезненное влечение, которое приводит к тяжелым нарушениям, в первую очередь, психических и физических функций организма. Ни для кого не секрет, что наркотики это яд. Независимо от принимаемого количества, они наносят непоправимый ущерб нашему здоровью.

Принято считать, что наркотикам должны быть присущи три признака: это вызывание постепенного привыкания, это физическая и психологическая зависимость. Физическая зависимость выражается в том, что в отсутствие наркотика состояние наркомана резко ухудшается, появляется боль, тошнота, рвота, нарушения со стороны внутренних органов, то что в просторечии называется «ломкой». Психологическая зависимость проявляется в готовности наркомана пойти на все, лишь бы снова получить наркотик.

Главная опасность наркотических веществ в том, что после приема появляется непреодолимая тяга к повторному их употреблению, причем наркоман уже не думает о смертельно опасных последствиях, которые таит в себе наркотик.

Наркотики внедряются в святыне святого организма – они шаг за шагом

разрушают нервную систему наркомана, его мозг, причем делают это цинично, и порой необратимо. Нарушения касаются работы отдельных нейронов, участков мозга, в частности, ответственных за память и смысловые операции. Это, в свою очередь, непосредственно влияет на поведение человека, снижается его профессиональная активность, он выключается из общественной деятельности, весь его досуг занят мыслями о наркотиках.

Отсюда частые прогулы и низкая производительность труда, прекращение обучения в школе или институте, отсутствие всякого желания заботиться о детях, жене, больных родителях, пренебрежение домашними делами.

Другими словами, наркоман деградирует как личность, превращаясь в черствого ограниченного эгоиста, занятого только ожиданием очередного наркотического опьянения.

Все наркотики независимо от пути введения в организм в большей или меньшей степени обязательно повреждают: нервную систему (в том числе головной мозг); иммунную систему; печень; сердце; легкие.

Курение

В настоящее время курение глубоко вошло в быт многих людей, стало повседневным явлением. Несмотря на борьбу общественности, введением новых требований «антитабачного» закона, часть населения все равно остается активными курильщиками, при этом все осознают, что никотин сильнейший яд. Кроме никотина, отрицательное воздействие оказывают и другие составные части табачного дыма. При поступлении в организм окиси углерода развивается кислородное голодание, за счет того, что угарный газ легче соединяется гемоглобином, чем кислород и доставляется с кровью ко всем органам и тканям. Частое и продолжительное курение сопряжено с проявлениями физического дискомфорта: утреннего кашля, головной боли, резких неприятных ощущений в области желудка, сердца, потливости, колебаниях артериального давления, потере сна, аппетита, снижении памяти.

Человек становится нервным, раздражительным. Кроме того, курящие подвергают опасности не только себя, но и окружающих людей. Вдыхание задымленного табачного воздуха (пассивное курение) приводит к тем же болезням, которыми страдают курильщики. Курильщик вдыхает дым, который прошел через фильтр сигареты, в то время как некурящий вдыхает абсолютно неотфильтрованный дым. Этот дым содержит в 50 раз больше канцерогенов, вдвое больше дегтя и никотина, в 5 раз больше окиси углерода и в 50 раз больше аммиака, чем дым, вдыхаемый через сигарету. Поэтому прекращение курения является обязательным условием здорового образа жизни.

Алкоголь

Проблема алкоголизма представляет собой разветвленный комплекс социальных патологий, влияющих на нормальное функционирование общества. Прием даже небольших доз алкоголя понижает работоспособность, ведет к быстрой утомляемости, рассеянности, затрудняет

правильное восприятие событий. Алкоголизм – тяжелая хроническая болезнь, трудноизлечимая. Она развивается на основе регулярного и длительного употребления алкоголя и характеризуется особым патологическим состоянием организма: неудержимым влечением к спиртному, изменением степени его переносимости и деградацией личности.

Алкоголь крайне вредно действует на клетки головного мозга, парализуя их деятельность и уничтожая их. Пагубно влияние алкоголя на печень: при длительном его употреблении развиваются хронический гепатит и цирроз печени. Употребление спиртных напитков вне зависимости от вида крепости приводит к нарушению сердечного ритма, обменных процессов в тканях сердца и мозга и необратимым изменениям в этих тканях. От последствий алкоголизма страдает все общество, но в первую очередь под угрозу ставится подрастающее поколение: дети, подростки, молодежь, а также здоровье будущих матерей.

Стресс

Стресс - в переводе с английского означает «нажим, давление, напряжение». Стрессу подвержен любой человек вне зависимости от занимаемой должности, положения в обществе и материального достатка.

Напряженное эмоциональное состояние оказывает отрицательное влияние на психологическое и на физическое состояние человека. Стресс приводит к психоэмоциональным нарушениям (тревожность, депрессия, неврозы, упадок настроения, или, наоборот, перевозбуждение, гнев, нарушения памяти, бессонница). Стрессы являются главными факторами риска при проявлении и обострении многих заболеваний: сердечно - сосудистые (гипертоническая болезнь, стенокардия, инсульт), желудочно-кишечного тракта (язва, гастрит), простудные и инфекционные, что объясняется ослабленным иммунитетом.

Убрать из нашей жизни большинство стрессовых факторов невозможно, однако можно изменить восприятие и обезвредить их негативное влияние на наше здоровье и жизнь в целом.

Гиподинамия

В современном мире офисная работа, автоматизация производства передвижение на автомобиле, развитие бытовой техники снижают потребность человека в движении. Низкая физическая активность способствует развитию заболеваний таких как, артериальная гипертония, атеросклероз, инфаркт миокарда, сахарный диабет, ожирение и остеопороз.

Даже обычная, повседневная физическая активность (прогулка по улице, выполнение работы по дому, хождение по лестнице) поможет сохранить тонус мышц и поддержать вес, поскольку в процессе этой деятельности сжигаются калории.

Таким образом, очевидно, что первостепенная роль в сохранении и формировании здоровья все же принадлежит самому человеку, его здоровому образу жизни, ценностям и установкам.

Не забывайте, что Ваше здоровье в Ваших руках. Не будьте заложниками своих вредных привычек.

Откажитесь от курения и алкоголя, больше двигайтесь, старайтесь проще относиться к неурядицам и житейским неприятностям! Будьте здоровы!

ПРАВИЛА ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ

1. Отказ от вредных привычек.
2. Занятие спортом.



Физическая нагрузка улучшает общее состояние организма и работу лимфатической системы, выводящей токсины из организма. Согласно исследованиям, люди, регулярно занимающиеся спортом, болеют простудой на 25% реже, чем те, кто не ведет здоровый образ жизни. Тем не менее, не стоит слишком усердствовать. Всего 30-60 минут спорта в день позволяет вас стать здоровее, в то время как более серьезные нагрузки сделают вас слабее.

Обязательно включайте в программу отжимания – они способствуют лучшей работе легких и сердца. Обязательно делайте упражнения на пресс — это улучшит работу желудочно-кишечного тракта и мочеполовой системы

Ежедневная утренняя зарядка— обязательный минимум физической нагрузки на день. Необходимо сделать её такой же привычкой, как умывание по утрам.



3.Здоровое питание.



Здоровое питание – понятие очень обширное (об этом написаны объёмные научные труды), однако основные принципы рационального подхода к пище следующие:

- Ограничение животных жиров;
- Включение в меню повышенного количества растительных продуктов;
- Исключение из повседневного рациона «быстрых» углеводов – сладостей, сдобы, газировки, фаст-фуда, чипсов и прочей «мусорной» еды;
- Переход на дробное питание (небольшое количество пищи за один прием);

4. Употребление продуктов богатых витаминами.



Какие продукты богаты витаминами – этот вопрос очень часто волнует людей, которые заботятся о своём здоровье. Ведь, как известно, основным источником необходимых человеку веществ, без которых были бы невозможны практически все физиологические процессы в человеческом организме, является пища. А правильно сбалансированное питание может обеспечить организм необходимой нормой витаминов и минералов.

Ни один из витаминов не синтезируется организмом человека самостоятельно. К тому же, из полутора десятков витаминов, в которых нуждается человек, лишь пять являются жирорастворимыми (то есть имеют способность накапливаться в печени и жировой части на более продолжительное время), остальные же – водорастворимы, то есть, выводятся водой при избытке, а потому требуют регулярного ежедневного восполнения. Чтобы помочь вам сбалансировать свой рацион, попытаемся подсказать вам, какие же продукты особенно богаты нужными нам витаминами.

Жирорастворимый витамин А был открыт самым первым (о чём говорит его буквенное обозначение). Он участвует практически во всех функциях организма: витамин А необходим для сохранения зрения и здоровья волос и кожи, для борьбы с инфекциями и нормальной работы иммунной системы, он является мощным антиоксидантом и важен при функционировании лёгких, сердца, щитовидной железы. Взрослому человеку необходимо получать в сутки 0,9-1 мг витамина А. Самыми лучшими источниками его можно назвать печень говяжью (в 100гр. продукта содержится 8,2 мг витамина А) и свиную (3,45 мг), следующими стоят желток куриного яйца (1,26 мг), сливочное масло (0,43 мг); среди источников растительного происхождения самые богатые этим витамином – морковь, облепиха, рябина, шиповник.

Витамин D также имеет свойство накапливаться в организме в жировых тканях. Он включает два биологически активных вещества, из которых

холекальциферол поступает как с пищей, так и синтезируется с помощью ультрафиолетовых лучей, а эргокальциферол поступает только с пищей.

Главная выполняемая этим витамином функция – всасывание кальция в тонком кишечнике, среди дополнительных – участие в обменных процессах, координация размножения клеток. Суточная потребность организма человека в нём – 15 мкг. Максимальное количество витамина D можно получить, употребляя шпроты в масле (20,5 мкг в 100 г продукта), следующими идут сливочное масло (3,5 мкг), куриное яйцо (2,5 мкг) и мясо (1,3 мкг).

Ещё один необходимый человеку витамин из категории жирорастворимых – это витамин Е. Помимо того, что он является главным веществом-антиоксидантом, он укрепляет миокард и стенки сосудов, замедляет старение клеток, улучшает их питание. В сутки взрослому человеку необходимо потреблять 8-10 мг витамина Е, эту норму можно получить, употребляя в пищу сливочное масло (121 мг в 100 г продукта), подсолнечное масло (44 мг), кукурузное (18,6 мг), соевое (17,1 мг), а также проросшие зёрна пшеницы и кукурузы (15-25 мг), зёрна овса, рожь. Вообще же, витамин Е содержится во многих продуктах.

Витамин К важен для здоровой работы почек, усвоения некоторыми органами кальция, а также он играет важную роль в свёртывании крови.

Рекомендуется употреблять в сутки 120 мкг витамина К, которого больше всего содержится в шпинате (482 мкг), листьях салата (173,6 мкг), капусте

Среди водорастворимых самую большую группу составляют витамины группы В. белокочанной (76 мкг).

В природных продуктах они существуют вместе и решают одну главную задачу – выработка энергии и участие в клеточном дыхании. Их нельзя накопить, поэтому принимать витамины В нужно ежедневно. Стоит отметить, что они разрушаются под воздействием алкоголя, никотина, кофеина.

Витамин В1. Необходимая норма – 1,1-1,2 мг. Больше всего его содержится в горохе (0,81 мг в 100 г), сое (0,94 мг), в дрожжах (0,60мг), фасоли (0,50мг), крупе гречневой (0,43мг), пшеничной (0,42мг), печени свиной и говяжьей (по 0,30 мг).

Витамин В2. Суточная норма – 1,3мг. Максимально его содержание в печени (2,19 мг в 100 мг), сердце и почках (по 1,8 мг), яйце, молоке.

Витамин В6. Норма, в которой нуждается организм, – 1,6-2 мг. Её можно получить, применяя ежедневно в пищу такие продукты, как: грецкие орехи (0,80 мг на 100 г орехов), фундук (0,70 мг), говяжью печень (0,70 мг), мясо куриное (0,52 мг), перец сладкий красный (0,50 мг).

Витамин В9. Рекомендуемая суточная норма – 180-200 мкг. В значимых количествах витамин В9 содержится в печени говяжьей (240 мкг), фасоли (90 мкг), шпинате (80 мкг), грецком орехе (77 мкг).

Витамин В12. Необходимая норма – 6 мкг. Максимальное содержание его можно найти в говяжьей печени (60 мкг в 100 г продукта), свиной печени (30 мкг), сердце говяжьём (10 мкг), мясе кролика (4,3 мкг).

Витамин С необходим для нормального функционирования костной и соединительной тканей, является антиоксидантом. Для взрослых физиологическая потребность составляет 90 мг в сутки, для курящих эта норма увеличивается примерно на 35 мг; допустимый максимум составляет 2000 мг. Содержится витамин С в основном во фруктах и овощах. Больше всего ваш организм получит его, если вы будете регулярно употреблять такие продукты: шиповник (650 мг в свежем, 1000 мг – в сухой ягоде в расчете на 100 г ягод), перец сладкий (200 мг, в красном – 250 мг), смородина и облепиха (200мг), зелень, петрушка, грибы сушёные белые (по 150 мг), капуста брюссельская (120 мг), капуста цветная (70 мг), апельсины (60 мг), щавель (43 мг), лимоны (40 мг).

5. Закаливание.



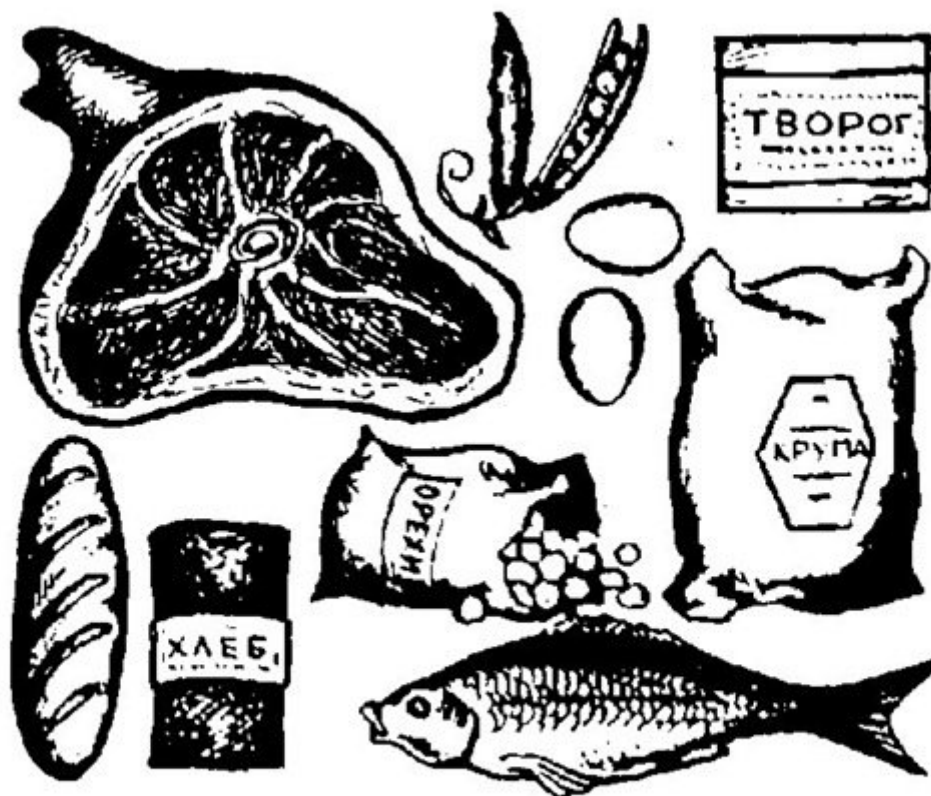
Вашим помощником в ведении здорового образа жизни может стать закаливание организма. К нему лучше всего приступить с детского возраста.

Самый простой способ закаливания — воздушные ванны. Огромное значение в процессе закаливания играют и водные процедуры — укрепляя нервную систему, благоприятно влияя на сердце и сосуды, нормализуя артериальное давление и обмен веществ. Прежде всего рекомендуется в течение нескольких дней растереть тело сухим полотенцем, а позже переходить к влажным обтираниям. Начинать обтираться нужно теплой водой (35-36 С), поэтапно переходя к прохладной воде, а потом и к

обливаниям. Летом водные процедуры лучше принимать на свежем воздухе после зарядки.



6.Употребление белка



Продукты богатые белками: мясо, рыба, творог, сыр, хлеб, крупа, зерна бобовых растений, орехи, яйца

Из белка строятся защитные факторы иммунитета — антитела(иммуноглобулины). Если вы будете употреблять в пищу мало мяса, рыбы, яиц, молочных блюд, орехов, то они просто не смогут образовываться.

7.Снижение стрессовой нагрузки.

Длительный стресс наносит мощнейший удар по иммунитету. Повышая уровень негативных гормонов, он подавляет выделение гормонов, помогающих сохранить здоровье. Научившись бороться со стрессом, вы остановите поток лишних гормонов, которые как раз и делают вас толстой, раздражительной и забывчивой.

8. Полноценный сон.



Крепкий сон — один из лучших способов оставаться здоровым. Люди, которые спят по 7 — 8 часов, однозначно поступают правильно. А вот больше 8 часов спать не рекомендуется. Хороший ночной сон укрепляет иммунную систему. Дело в том, что во время ночного сна уровень мелатонина увеличивается, что и улучшает работу иммунной системы.

Хотите быть здоровыми — ведите здоровый образ жизни. Ваш новый девиз: нет лежанию на диване, больше физических упражнений и свежего воздуха! Вредные привычки, стресс — основной враг здоровья. Постарайтесь получить как можно больше положительных эмоций и позаботьтесь о правильном питании. Вперед и удачи!!!