

7 апреля – Всемирный день Здоровья

Нет ничего нужнее и ценнее.

Нет ничего нужнее и ценнее, чем здоровье. Даже самый богатый, но немощный и больной завидует бедняку, который здоров и полон сил.

Быть здоровым – это естественное состояние человека. Активный и здоровый человек надолго сохраняет молодость, продолжая созидательную деятельность.

ЗДОРОВЬЕ – это абсолютная и жизненная ценность, являющаяся одной из основных потребностей человека. Однако большая часть населения не имеет достаточно сформированной потребности динамического слежения за собственным здоровьем, т.е. установки на здоровье, как ценность, сохранения и поддержания его.

Вспомните, когда Вы в последний раз задумывались о своем здоровье?... Правильно, мы задумываемся о нём только тогда, когда начинает что-то беспокоить, чувствуем себя не так бодро, не хватает сил на выполнение, казалось бы привычных дел, нарушается ритм привычной жизни. С уверенностью можно предположить: пока человек здоров и его не беспокоят никакие нарушения в функционировании органов и систем, мотивация на здоровый образ жизни и сохранение здоровья отсутствует и выступает на первый план после того, как человек начинает болеть и осознавать угрозу своей жизни.

Формирование культуры человека на основе приоритета здоровья делает его хозяином своей судьбы. Осознание этого обстоятельства позволяет человеку наиболее рационально и с максимальной эффективностью использовать отпущенное ему природой время и, кроме того, не укорачивать его.

Здоровье человека закладывается с раннего детства, поэтому здоровому образу жизни необходимо учить детей с рождения. Поскольку для ребенка с первых месяцев жизни самым большим авторитетом являются родители – они должны быть эталоном для подражания.

Согласно данным науки здоровье обуславливается на 50% - образом жизни, на 20% - наследственностью, на 20% - состоянием окружающей среды, и на 10% возможностями медицины и здравоохранения.

Различают здоровье физическое, психическое, сексуальное.

Физическое здоровье – это естественное состояние организма, обусловленное нормальным функционированием всех его органов и систем в целом. Если хорошо работают все физиологические системы, то и весь организм человека правильно функционирует и развивается.

Базовыми критериями физического здоровья являются: состояние сердечно-сосудистой системы; состояние иммунной системы; способность организма усваивать кислород. Показатели деятельности этих систем имеют прямое отношение не только к здоровью человека, от них напрямую зависит его жизнь.

К числу основных критериев здоровья также относятся состояние опорно-двигательного аппарата, состояние нервной системы, состояние пищеварительной и мочеполовой систем.

Основными признаками физического нездоровья, при отсутствии клинических признаков, являются: нарушение сна; отсутствие аппетита; плохое функционирование пищеварительной системы; неустойчивость к физическим нагрузкам; плохие зубы; нездоровая кожа, волосы и ногти; ощущение усталости и общей слабости.

Но физически здоровый человек не может считаться абсолютно или относительно здоровым при наличии заболеваний психики.

Психическое здоровье – это нормально развитые психические функции. Когда отмечается физиологическое, духовное и социальное благополучие, а также сохранена возможность адекватной адаптации к окружающей природной и социальной среде, активной производительной и другой деятельности, способность адаптироваться к изменившимся условиям, что совершенно необходимо для здорового образа жизни.

Сексуальное здоровье – это комплекс ощущений, восприятий, эмоциональных, интеллектуальных и социальных аспектов сексуального бытия, который обогащает и развивает личные качества, способность к общению, любви и размножению, что является необходимым условием здорового образа жизни. Основная составляющая сексуального здоровья – репродуктивное здоровье, целью которого является улучшения качества жизни и личных взаимоотношений, возможность вести ответственную, приносящую удовлетворение и безопасную сексуальную жизнь, способность производить здоровое потомство.

Практически все хронические заболевания и их осложнения, приводящие к преждевременной смерти, можно предотвратить. Особенностью заболеваний является то, что все они обусловлены общими факторами риска, большинство из которых зависит от нашего поведения.

Вы можете значительно помочь самому себе, если будете знать несколько простых, но важных правил и следовать им:

- Правильно питайтесь – откажитесь от любимой, но очень вредной пищи;
- Следите за своим весом – индекс массы тела не должен превышать 25 (как его высчитать: $\text{рост} \times \text{рост}$; затем вес делим на полученный результат, например: рост составляет 1,75, $\text{вес} = 81\text{кг}$. $1,75 \times 1,75 = 3,06$; $81 : 3,06 = 26,47$ ИМТ составляет -26,47)
- Увеличивайте физическую активность (хотя бы ежедневные прогулки пешком по 30-40 минут, но не прогулочным шагом);
- Старайтесь полноценно отдыхать;
- Научитесь противостоять стрессовым ситуациям – соблюдать самообладание и спокойствие в сложных жизненных ситуациях;
- Избавьтесь от вредных привычек;
- Своевременно проходите комплексное обследование (диспансеризацию).

ЗДОРОВЬЕ – основа счастливой жизни, радость от прожитого дня, сберечь его – непростая задача, но она должна быть выполнена!

Фельдшер отделения
медицинской профилактики
Ежкова Любовь Федоровна