

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).

Факторы обеспечения здоровья	Действенные компоненты, укрепляющие индивидуальное здоровье	Роль в обеспечении здоровья, в %
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!