



24 марта-

Всемирный день

борьбы с

туберкулезом

Тема 2.4. Здоровье и образ жизни

Лекция № 7

Влияние образа жизни на здоровье человека. Понятие «образ жизни». Структура образа жизни. Основные составляющие образа жизни.

Определение «здоровый образ жизни». Факторы, влияющие на укрепление здоровья. Основные принципы ЗОЖ.

Цели лекции

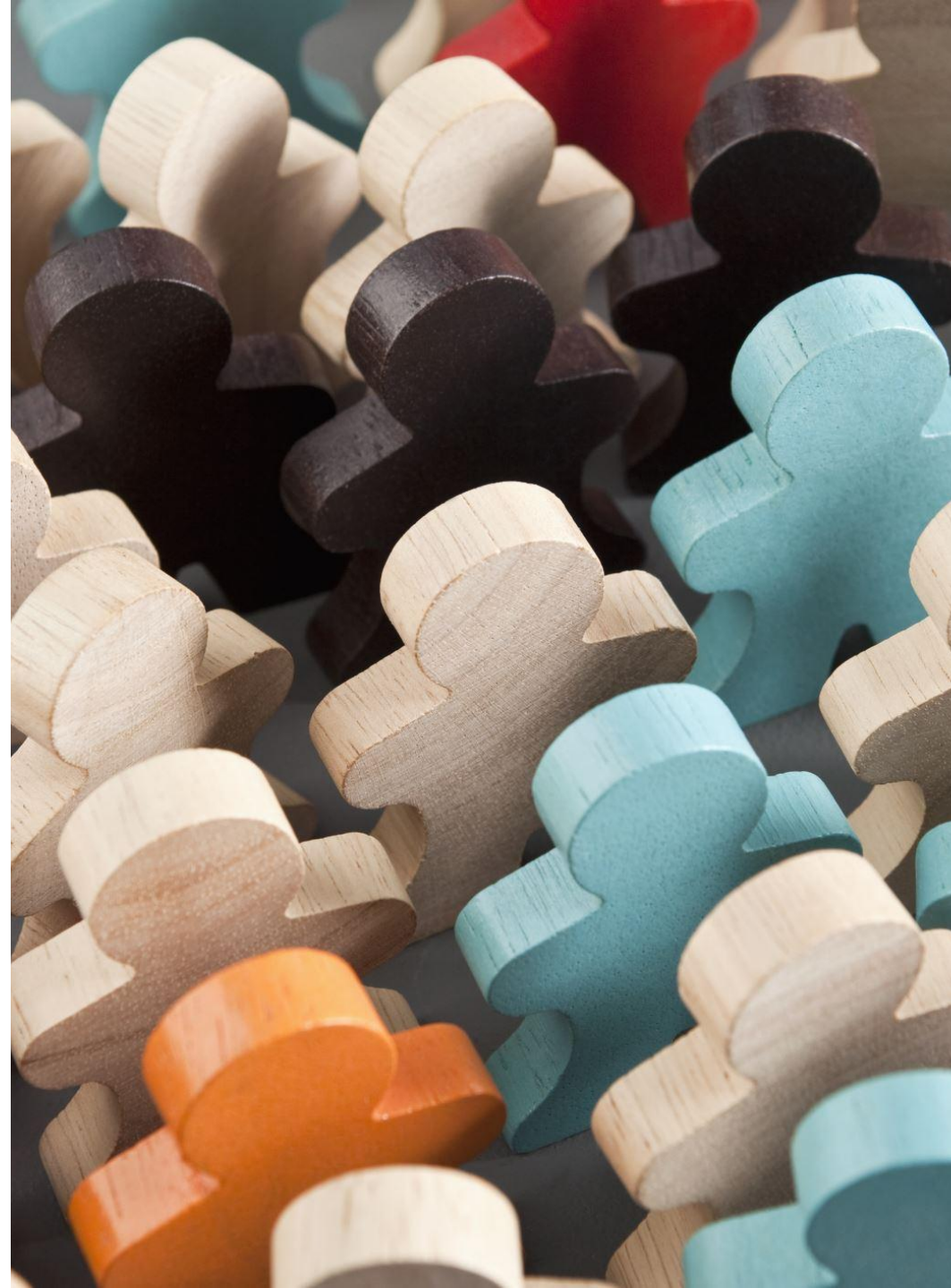
С целью овладения указанным видом профессиональной деятельности обучающийся на лекции должен:

знать:

- ✓ современные представления о здоровье в разные возрастные периоды, возможные факторы, влияющие на здоровье, направления сестринской деятельности по сохранению здоровья;
- ✓ принципы рационального и диетического питания.

Образ жизни

типичные для конкретно-исторических социально-экономических отношений способ и формы индивидуальной и коллективной жизнедеятельности человека, характеризующие особенности его поведения, общения, склада мышления.



Образ жизни

- это устоявшаяся форма бытия человека в мире, находящая своё выражение в его деятельности, интересах, убеждениях.



В структуре образа жизни человека выделяют 4 категории:

1. Уровень жизни

зависит от доходов человека (семьи), количества и качества потребляемых материальных благ и услуг, жилищных условий, доступности и качества образования, здравоохранения и культуры, уровня социальных выплат и льгот.

В структуре образа жизни человека выделяют 4 категории:

2. СТИЛЬ ЖИЗНИ

определяется исторически сложившимися национальными и религиозными традициями, профессиональными потребностями, а также семейными устоями и индивидуальными привычками.

В структуре образа жизни человека выделяют 4 категории:

3. Уклад ЖИЗНИ

подразумевает удовлетворение материальных и духовных потребностей человека в общении, отдыхе, развлечениях; напрямую зависит от уровня культуры, климатических и географических условий.

В структуре образа жизни человека выделяют 4 категории:

4. Качество жизни

определяется физическими, социальными и эмоциональными факторами жизни человека, имеющими для него существенное значение и на него влияющими (уровнем комфорта, работой, собственным материальным и социальным положением, уровнем работоспособности).

Здоровый образ жизни

- осознанная мотивированная деятельность человека, направленная на предупреждение срыва адаптации путем исключения или уменьшения воздействия вредных факторов среды и увеличения специфической и неспецифической резистентности организма, увеличения резервов организма путем тренировки.

Факторы риска



Факторы риска, выявленные у прошедших диспансеризацию в 2019 году в Волгоградской области:

- ▶ избыточная масса тела - 46,5%
- ▶ нерациональное питание - 28,8%
- ▶ низкая физическая активность - 21%
- ▶ курение - 14,1%
- ▶ отягощенная наследственность по хроническим неинфекционным заболеваниям - 9,2%
- ▶ гипергликемия - 7,6%
- ▶ повышенный уровень АД - 3,8%
- ▶ очень высокий абсолютный суммарный сердечно-сосудистый риск - 1,6%
- ▶ высокий абсолютный суммарный сердечно-сосудистый риск - 4,6%
- ▶ риск пагубного потребления алкоголя - 0,5%
- ▶ риск потребления наркотических и психоактивных веществ без назначения врача (0,1%)

1. Психо-эмоциональные факторы, отсутствие стрессов
2. Наследственность
3. Физическая активность
4. Экологические факторы, воздух
5. Питьевая вода
6. Рациональное питание
7. Отсутствие химических зависимостей - табак, алкоголь, наркотики.

Факторы,
влияющие на
укрепление
здоровья:

1. Регулярная физическая и двигательная активность.
2. Исключение вредных привычек (табакокурение, употребление алкоголя, токсикомания).
3. Психологический комфорт и благополучные семейные отношения.
4. Экономическая и материальная независимость.
5. Высокая медицинская активность.
6. Полноценное, сбалансированное, рациональное питание, соблюдение режима питания.
7. Удовлетворенность работой, физический и душевный комфорт.
8. Активная жизненная позиция, социальный оптимизм.
9. Оптимальный режим труда и отдыха.
10. Полноценный отдых (сочетание активного и пассивного отдыха, соблюдение гигиенических требований к сну).
11. Грамотное экологическое поведение.
12. Грамотное гигиеническое поведение.
13. Закаливание.

Основные составляющие здорового образа жизни

КРАТКИЙ
ОБЗОР

РЕКОМЕНДАЦИИ ВОЗ ПО
ВОПРОСАМ ФИЗИЧЕСКОЙ
АКТИВНОСТИ И
МАЛОПОДВИЖНОГО
ОБРАЗА ЖИЗНИ



Всемирная организация
здоровья

ОСНОВНЫЕ ПОЛОЖЕНИЯ

1

Физическая активность оказывает положительное влияние на работу сердца, мозга и всего организма. Регулярная физическая активность может играть важную роль в профилактике и лечении сердечно-сосудистых заболеваний, диабета 2-го типа и онкологических заболеваний, которые служат причиной почти трех четвертей случаев смерти в мире. Физическая активность может также способствовать уменьшению симптомов депрессии и тревоги, а также улучшению мыслительной деятельности, способности к обучению и общего благополучия.

ОСНОВНЫЕ ПОЛОЖЕНИЯ

2

Любой уровень физической активности лучше, чем ее отсутствие, и чем он выше, тем лучше. Для поддержания здоровья и благополучия ВОЗ рекомендует по крайней мере от 150 до 300 минут умеренной аэробной активности в неделю (или эквивалентной высокой физической нагрузки) для всех взрослых и в среднем 60 минут умеренной аэробной физической активности в день для детей и подростков.

ОСНОВНЫЕ ПОЛОЖЕНИЯ

3

Любой уровень физической активности имеет значение. Физическая активность может осуществляться при выполнении работы, занятии спортом, на отдыхе или при передвижении (ходьба, езда на велосипеде и любых других малых колесных видах персонального транспорта и велосипеде), а также при выполнении повседневных обязанностей и работы по дому.

ОСНОВНЫЕ ПОЛОЖЕНИЯ

4

Укрепление мышц приносит пользу всем. Пожилые люди (в возрасте 65 лет и старше) должны уделять особое внимание физическим упражнениям, способствующим поддержанию равновесия, координации движений, а также укреплению мышц, в целях предотвращения падений и улучшения состояния здоровья.

Малоподвижный образ жизни может приводить к пагубным последствиям для здоровья. Он может увеличивать риск развития сердечно-сосудистых заболеваний, рака и диабета 2-го типа. Сокращение сидячего образа жизни и повышение уровня физической активности полезны для здоровья.

ОСНОВНЫЕ ПОЛОЖЕНИЯ

6

Повышение уровня физической активности и сокращение сидячего образа жизни может принести пользу всем, включая беременных женщин, женщин в послеродовом периоде и людей, страдающих хроническими заболеваниями или инвалидностью.

ВЗРОСЛЫЕ (в возрасте 18-64 лет)



Физическая активность взрослых благоприятно отражается на следующих показателях, связанных со здоровьем: снижается смертность от всех причин, в том числе от сердечно-сосудистых заболеваний, снижается заболеваемость гипертонией, раком отдельных локализаций, диабетом 2-го типа, улучшается психическое здоровье (снижаются симптомы тревоги и депрессии)²; улучшаются когнитивное здоровье и сон; также может снижаться степень ожирения.

В связи с этим рекомендуется следующее.

➤ **Всем взрослым следует регулярно заниматься физически активной деятельностью.**

Настоятельная рекомендация, средняя степень достоверности данных

➤ **Взрослым следует не менее 150-300 минут в неделю заниматься физически активной деятельностью средней интенсивности с аэробной нагрузкой; или не менее 75-150 минут в неделю физически активной деятельностью высокой интенсивности с аэробной нагрузкой; или, для того чтобы занятия приносили дополнительную пользу для здоровья, еженедельно уделять время аналогичному по нагрузке сочетанию физической активности средней и высокой интенсивности.**

Настоятельная рекомендация, средняя степень достоверности данных



Дополнительная польза для здоровья:

Не реже

2
дней в
неделю

силовые упражнения средней или большей интенсивности на все основные группы мышц.



➤ **Для того, чтобы занятия приносили дополнительную пользу для здоровья, взрослым также следует выполнять силовые упражнения средней и большей интенсивности на все основные группы мышц не реже двух раз в неделю.**

Настоятельная рекомендация, средняя степень достоверности данных



² К раку отдельных локализаций относятся рак мочевого пузыря, молочной железы, толстой кишки, эндометрия, аденокарцинома пищевода, рак желудка и почек.

Двенадцать принципов здорового питания ВОЗ

1. Здоровая сбалансированная диета основывается на разнообразных продуктах преимущественно растительного, а не животного происхождения.
2. Хлеб, крупяные и макаронные изделия, рис и картофель следует есть несколько раз в день, при каждом приеме пищи.
3. Разнообразные овощи и фрукты нужно употреблять несколько раз в день (более чем 500 граммов). Предпочтение—продуктам местного производства.



Двенадцать принципов здорового питания ВОЗ

4. Молоко и молочные продукты с низким содержанием жира и соли (кефир, кислое молоко, сыр, йогурт) необходимы в ежедневном рационе.

5. Замените мясо и мясные продукты с высоким содержанием жира на бобовые, рыбу, птицу, яйца или постные сорта мяса. Порции мяса, рыбы или птицы должны быть небольшими.

6. Ограничьте потребление «видимого» жира в кашах и на бутербродах, выбирайте низкожировые сорта мясомолочных продуктов.

Двенадцать принципов здорового питания ВОЗ

7. Ограничьте потребление сахара: сладостей, кондитерских изделий, десерта.
8. Общее потребление соли, с учетом соли, содержащейся в хлебе, консервированных и других продуктах, не должно превышать одной чайной ложки (6 граммов) в день. Рекомендуется использовать йодированную соль.
9. Идеальная масса тела должна соответствовать рекомендованным границам. (Индекс массы тела в пределах 20-25) Следует поддерживать по крайней мере умеренный уровень физической активности.

Двенадцать принципов здорового питания ВОЗ

10. Не следует потреблять более двух порций алкоголя в день (каждая порция содержит 10г).

11. Выбирайте разнообразные продукты (свежие, замороженные, сушеные), в первую очередь выращенные в вашей местности. Отдавайте предпочтение приготовлению продуктов на пару или в микроволновой печи, путем отваривания, запекания. Уменьшите добавление жиров, масел, сахара в процессе приготовления пищи.

12. Придерживайтесь исключительно грудного вскармливания на протяжении первых шести месяцев жизни ребенка. Грудное вскармливание может быть продолжено до двух лет.

Основные принципы здорового образа жизни

1. Принцип ответственности за свое здоровье - Л.Н. Толстой «Смешны требования людей курящих, пьющих, объедающихся, не работающих и превращающих день в ночь, о том, чтобы доктор сделал их здоровыми, несмотря на их нездоровый образ жизни».
2. Принцип комплексности - нельзя сохранять здоровье по частям.
3. Принцип индивидуальности - каждый человек уникален с точки зрения биологической, психологической и социальной
 - учет генотипических, психологических, социальных, семейно-бытовых факторов;
 - учет уровня культуры.
4. Принцип умеренности с точки зрения организма в целом, а не только наиболее нагружаемой системы.

Основные принципы здорового образа жизни

5. Принцип рационального чередования нагрузки и отдыха - люди устают не потому, что работают много, а потому, что работают неправильно. Правило трех восьмерок: 8 часов - сон, 8 часов - работа, 8 часов - досуг.
6. Принцип рациональной организации жизнедеятельности - осознанное отношение к организации своего труда и отдыха.
7. Принцип «сегодня и на всю жизнь» - здоровье не дается впрок, оно требует постоянных и упорных усилий.
8. Принцип постоянного самообразования.

Используемая литература:

1. Портал о здоровом образе жизни. Официальный Интернет-портал Министерства здравоохранения Российской Федерации. - Режим доступа: <https://www.takzdorovo.ru/>
2. Официальный сайт ГБУЗ «Волгоградский региональный центр общественного здоровья и медицинской профилактики». - Режим доступа: <http://vostpr.oblzdrav.ru/>

Благодарю за внимание!

vk.com/kharitonovavmk