

Статья «Что такое здоровый образ жизни»

Словосочетание здоровый образ жизни давно стало привычным – его слышал любой школьник, его употребляют дикторы, политики, учителя, родители.

Однако все ли до конца понимают, о чем идет речь?

Определение понятия здоровый образ жизни

Само словосочетание здоровый образ жизни состоит как бы из двух понятий: образ жизни и здоровье. Поэтому для начала остановимся на их определении. Какие компоненты включает в себя образ жизни?

Образ жизни является обобщающим понятием и включает в себя:

- особенности трудовой деятельности (включая условия труда);
- характеристики бытовой деятельности:
- тип жилища, бытовые условия, наличие необходимой площади, затраты сил и времени на выполнение бытовых обязанностей;
- удовлетворение потребности в отдыхе и восстановлении сил; объем и тяжесть обязанностей по уходу за другими людьми (детьми, престарелыми родителями, больными родственниками и т.п.);
- отношения между членами одной семьи; медико-социальная настроенность, включающая в себя установку на здоровый образ жизни, отношение к гигиеническим нормам и медицине;
- поведенческие характеристики и социальный статус.

Образ жизни – это не только результат волеизъявления конкретного человека. Как правило, образ жизни далеко не полностью зависит от устремлений личности.

На формирование образа жизни влияют:

- уровень и качество жизни, определяемые обычно доходом и материальной обеспеченностью;
- стиль жизни, являющийся итогом собственных установок человека и влияния его семьи; уклад жизни, характерный для данной этнической группы и в условиях существования конкретного государства.

Если говорить проще, то наш образ жизни складывается под влиянием наших доходов, личных установок и установок нашей семьи, а также общепринятых схем поведения.

Что такое здоровье?

Каким бы банальным не показался этот вопрос на первый взгляд, здесь есть о чем поговорить.

Самое распространенное понимание слова «здоровье» базируется на отсутствии болезни. Такой подход, конечно, имеет право на существование, однако в настоящее время его придется признать устаревшим и недостаточным. Всемирная Организация Здравоохранения (ВОЗ), являющаяся несомненным авторитетом в вопросах здоровья, кроме отсутствия болезни в понятие здоровье включает «полное физическое, психическое и социальное благополучие», а также способность и возможность «вести социально и экономически продуктивную жизнь».

Возьмем на себя смелость представить здорового человека, соответствующего данной модели: это активный, позитивно настроенный человек, довольный своей карьерой, социальным положением и семейным статусом, имеющий достаточный для удовлетворения здоровых потребностей доход.

Небезынтересна будет формула, которую представили специалисты все той же ВОЗ для определения важности факторов, влияющих на здоровье человека, – вот как она выглядит в виде диаграммы.

Таким образом, около половины качества нашего здоровья напрямую зависит от нашего желания изменить свой образ жизни к лучшему. К сожалению, не всегда в наших силах существенно улучшить свое материальное благополучие, которое, как мы выяснили, оказывает влияние на образ жизни, однако практически при любом уровне достатка можно добиться существенных успехов в укреплении своего здоровья.

Итак, здоровый образ жизни можно определить как поведение, основывающееся на обоснованных научных нормативах и направленное на сохранение и укрепление здоровья, включая активацию защитных сил, поддержание высокого уровня продуктивной активности и достижение долголетия. Обратим внимание на уточнение, касающееся обоснованных научных нормативов. Несмотря на то, что эти нормативы изменчивы, они являются верным ориентиром.

Включение этого ориентира в определение здорового образа жизни объясняется распространенностью всевозможных «программ оздоровления», созданных порой совершенно невежественными людьми и при этом собирающих множество последователей. К сожалению, нередко такие «программы» приводят к обратному эффекту – вместо оздоровления человек получает целый букет новых проблем со здоровьем.

Актуальность проблемы

Почему же о здоровом образе жизни говорится все с большим напором и осознанием важности проблемы? Здесь можно выделить несколько основных факторов, повлиявших на неблагоприятное изменение здоровья современного человека. Изменение двигательной активности человека. Теперь для обеспечения себя и своей семьи всем необходимым вовсе не обязательно активно двигаться, как это было еще столетие назад.

Офисная работа, компьютерные технологии, автоматизация производства, передвижение на автомобиле существенно снижают потребность человека в движении. Техногенные и экологические аспекты современной жизни. Политические и военные нюансы общественной жизни. Особенности психологического статуса современного человека.

Повышенные требования, предъявляемые к человеку обществом, приводят к повышению психологической напряженности. Фактически человек пребывает в состоянии постоянного стресса, что требует от его организма предельного напряжения адаптационных механизмов. Исследуя причины смертности, невольно приходишь к выводу, что значительная часть заболеваний из списка этих причин в качестве значимого фактора риска имеет именно нарушение правил здорового образа жизни. Чтобы не быть голословными, посмотрим хотя бы на группу заболеваний, лидирующую среди всех причин смертности, - сердечно-сосудистую патологию.

Артериальная гипертензия, ишемическая болезнь сердца (стенокардия и инфаркт), острое нарушение мозгового кровообращения (инсульт) – основные заболевания из этой группы – имеют под собой почву неправильного образа жизни. Переедание, преобладание в рационе тугоплавких жиров, гиподинамия, курение являются подтвержденными факторами риска возникновения и дальнейшего развития этих состояний.

Интересные данные приводит ВОЗ относительно злоупотребления алкоголем: заболевания и травмы, связанные с употреблением алкоголя, ежегодно уносят жизни около 2,5 млн. человек – это больше общего количества погибших в вооруженных конфликтах и умерших от СПИДа и туберкулеза.

Наиболее катастрофична ситуация в России и некоторых странах бывшего СССР: здесь около 20% смертей связано со злоупотреблением алкоголя (цирроз печени, отравления, сосудистые катастрофы на фоне алкогольной интоксикации, алкогольные поражения ЦНС, ДТП с участием пьяных водителей и пешеходов и т.п.). Многие виды рака можно смело отнести на счет неправильного образа жизни: к ним относятся рак легких (у курильщиков), рак печени (алкоголизм или сердечно-сосудистые заболевания),

некоторые локализации рака половых органов, связанного с папилломавирусом человека, передающимся половым путем. Однако, несмотря на очевидность всех вышеизложенных фактов, положение со здоровьем общества остается плачевным.

Почему это происходит?

Игнорирование проблемы – нередкая причина отсутствия какого-либо интереса к выполнению элементарных гигиенических норм.

Отрицание значимости негативного влияния на здоровье определенных факторов. Так например, нередко можно слышать отрицание вреда курения подобного рода: «Сосед мой всю жизнь курил и дожил до 80ти лет». Низкая мотивация и преуменьшение значимости своего здоровья – характерное явление для наших соотечественников. Чрезмерная занятость, которая, впрочем, сочетается с предыдущим фактором – даже самый занятый человек, осознающий истинную ценность своего здоровья и жизни, найдет время на гимнастику и нормализацию своего рациона питания.

Низкая материальная обеспеченность

Этот фактор, несомненно, снижает возможности поддержания здорового образа жизни (дороговизна целого ряда продуктов, желательных в здоровом рационе, отсутствие средств на посещение бассейнов, фитнеса, тренажерного зала, невозможность выделить средства на туристические поездки, СПА-процедуры и т.п.).

Однако в руках малообеспеченных людей остается множество простых методов поддержания здоровья – физическая активность в форме домашних упражнений или работ на приусадебном участке, употребление простых здоровых продуктов (свеклы, моркови, капусты, растительного масла, недорогих сортов рыбы, сезонных фруктов и т.п.), организация полноценного отдыха на природе.

Компоненты здорового образа жизни

Здоровый образ жизни фактически направлен на устранение или снижение негативного влияния факторов риска заболеваний.

Так, в случае с гипертонической болезнью человеку вполне по силам снизить риск ее возникновения путем устранения таких факторов, как курение, гиподинамия и несбалансированное питание. На здоровье человека влияет практически любая составляющая его образа жизни, при этом особенности каждого компонента будут зависеть от возрастной категории человека. Например, нормы потребления молочных продуктов для разных возрастов значительно отличаются. Так же обстоит дело и с желательной интенсивностью физической активности, характеристиками режима дня, особенностями внутрисемейных и трудовых отношений. Сбалансированное регулярное питание.

Подразумевает несколько основных правил: правильное соотношение белков, жиров, углеводов, которое в настоящее время формулируется как 1:1:4; рациональная калорийность, показатели которой зависят от возраста, пола и особенностей трудовой деятельности; частота приема пищи: не реже 3 раз в день для взрослого человека; качество пищи: полноценные белки, наличие достаточного количества клетчатки, витаминов, микроэлементов, минимальное количество тугоплавких жиров; качество приготовления пищи: достаточная термообработка, ограничение жареного, пряного, острого; ограничение соли, количество которого не должно превышать 6 г (по мнению некоторых ученых – 3 г).

Рациональная физическая активность. Режим труда и отдыха (включая режим сна). Укрепление защитных сил организма (например, закаливание). Отказ от вредных привычек. Личная гигиена.

Медицинская грамотность, которая подразумевает не только и не столько осведомленность о проявлениях различных заболеваний, сколько понимание

необходимости проведения элементарных медицинских мероприятий (осмотры, прививки, ФЛГ и т.п.).

Оптимизация межличностных отношений, включая важнейший компонент отношений семейных. Гармоничные отношения между членами семьи являются основой психического здоровья человека любого возраста и пола. Для взрослых важным является и аспект сексуальных отношений.

Развитие позитивного мышления, которое подразумевает повышение адаптационных психологических сил. В заключение хотелось бы упомянуть о двух различных подходах в определении критериев здорового образа жизни. Первый, традиционный, подразумевает единые универсальные для всех критерии.

Таким образом, идеалом представляется некое единообразие поведения каждого члена общества.

Второй подход более гибок

Его сторонники говорят о том, что здоровый образ жизни – понятие относительное; важно не полное соответствие образа жизни общепризнанным «здоровым» стандартам, а его соответствие желаемому результату - ожидаемому состоянию здоровья.

Так, игнорирование некоторых из общепринятых компонентов здорового поведения не всегда приводит к заболеванию, и, наоборот, полное соблюдение всех канонов здорового образа жизни может не привести к оздоровительному результату, а значит в данном случае не является эффективным. Каждый человек индивидуален – индивидуальным должен быть и подход к формированию здорового образа жизни.

Главное – понимать его важность и прилагать все возможные усилия для укрепления ценного дара – своего здоровья.