

Здоровье и факторы риска, провоцирующие возникновения заболеваний.

Самое ценное у человека – это жизнь, самое ценное в жизни – здоровье!

Согласно определению Всемирной организации здравоохранения:

Здоровье – это состояние полного физического, духовного и социального благополучия, а не только отсутствие болезней или физических дефектов.

Среди факторов, формирующих здоровье, выделяют:

- ✦ Биологический фактор – это пол, возраст, наследственность, тип конституции, темперамент и др.;
- ✦ Геофизические или природные факторы – температура, воздух, влажность, ландшафт, флора и др.;
- ✦ Социально-экономический – это условия труда, быта, состояние окружающей среды, уровень системы здравоохранения, образ жизни и др.;
- ✦ Психологические факторы – это воздействие на эмоциональную сферу через зрение, обоняние, слух, осязание.

Уровень здоровья на 50-55% определяется условиями и образом жизни, в 20-25% имеет влияние состояние окружающей среды, на 15-20% зависит от генетики (наследственности), 8-10% уровень здоровья зависит от деятельности учреждений здравоохранения.

Так же есть факторы риска, которые влияют на здоровье.

Факторы риска – это фактор внешней и внутренней среды организма, не являющиеся непосредственной причиной болезней, но способствующие вероятности возникновения и развития заболеваний.

Наиболее распространенные:

- ✦ Гиподинамия.
- ✦ Переедание ведущие к избыточной массе тела, ожирению.
- ✦ Психоэмоциональное напряжение.
- ✦ Злоупотребление алкоголем и курение.

Все эти факторы поддаются коррекции и контролю, у нас с вами есть возможность полностью исключить их воздействие из своего образа жизни.

Образ жизни – это повседневная наша деятельность в производственных и непромышленных сферах, труд, быт, досуг, житейские интересы и заботы, нравы и обычаи, общение, морально-этические установки.

В зависимости от образа жизни составлена "смета бюджета жизни":

- ✦ Минус 10 лет жизни за проживание в большом городе;
- ✦ 10 лет – за уклонение от систематического занятия физической активностью;
- ✦ Отнимается 8 лет за отсутствие регулярной половой жизни;
- ✦ 10-12 – за полноту (8 месяцев за каждый лишний килограмм массы тела)
- ✦ 8 лет – отнимается за табакокурения;
- ✦ 20- за пьянство;
- ✦ 20-25 – за наркотики и то при условии длительной ремиссии, удачном лечении зависимости;
- ✦ 13 лет забирают основные заболевания современного общества, такие как опухолевые, травмы, сердечно-сосудистые;

- ✚ Минус 3 года – расплата за сидячую профессию;
- ✚ 4 года – за сон более 10 часов в сутки.

Исходя из биологических возможностей, человек способен прожить 140-160 лет, а за последние годы, общая средняя продолжительность у нас в стране составляет 74.7 года.

Постепенно продолжительность жизни возрастает и будит ли у вас активное долголетие зависит от того какие усилия вы приложите к сохранению своего здоровья еще будучи в молодом возрасте и на протяжении всей жизни.

Несомненно, сохранению здоровья способствует соблюдение здорового образа жизни.

Сам здоровый образ жизни – это комплекс общегигиенических, морально-этических и оздоровительных мероприятий, способствующих сохранению и укреплению здоровья, повышению работоспособности и активного долголетия.

Нормы поведения, составляющие здоровый образ жизни:

- ✚ рациональное, сбалансированное, регулярное питание;
- ✚ соблюдение оптимального двигательного режима с учетом возраста, и физиологических особенностей;
- ✚ отказ от курения, употребление психоактивных веществ, от злоупотребления алкоголем;
- ✚ соблюдение правил личной и общественной гигиены;
- ✚ соблюдение правил психогигиены и психопрофилактики;
- ✚ здоровое сексуальное поведение;
- ✚ повышение уровня медицинских знаний, владения навыкам самопомощи и самоконтроля за состоянием здоровья;
- ✚ прохождение диспансеризации положенной по возрасту.

Забота о своем здоровье это прерогатива каждого человека, никакие пожелания, приказы, наказания не могут заставить человека вести здоровый образ жизни, охранять и укреплять собственное здоровье, нужен осознанный выбор собственного стиля здорового поведения.

