

Здоровий спосіб життя – найкраща профілактика захворювань



За визначенням Всесвітньої організації охорони здоров'я (ВООЗ), «Здоров'я – це стан фізичного, духовного та соціального благополуччя, а не тільки відсутність хвороб і фізичних дефектів». Здоров'я – найцінніше, що ми маємо. Його треба загартовувати та зберігати. Міцний імунітет – є запорукою здоров'я. Підвищуючи його, можна

вдвічі скоротити число простудних та інфекційних захворювань. Важливе значення у підтримці здоров'я має спосіб життя, формування якого залежить від нас самих, наших переконань і світоглядів.

Здоровий спосіб життя – це спосіб життя, заснований на принципах моральності, раціонально організований, активний, трудовий, що загартовує і, в той же час, захищає від неблагополучних дій оточуючого середовища, що дозволяє до глибокої старості зберігати моральне, психічне та фізичне здоров'я.

Науковці пропонують різні підходи до визначення чинників здорового способу життя.

Як основні чинники традиційно виділяють: позитивні для здоров'я звички, гарна спадковість, раціональний розпорядок дня, профілактичні заходи, правильне харчування, оптимальний руховий режим, сприятливе для здоров'я навколишнє середовище.

Крім того, не варто недооцінювати також важливість психоемоційного стану людини і його вплив на фізіологічний стан. У зв'язку з цим, деякі автори виділяють додатково такі аспекти здорового способу життя, як емоційне самопочуття (психогігієна, вміння справлятися з власними емоціями, проблемами); інтелектуальне самопочуття (здатність людини пізнавати і використовувати нову інформацію для оптимальних дій в нових обставинах; позитивне мислення); духовне самопочуття (здатність встановлювати дійсно значимі, конструктивні життєві цілі, прагнути до них і досягати їх).

Варто детальніше розкрити чинники здорового способу життя. До позитивних для здоров'я звичок можна віднести – регулярну рухову активність; утримання від паління та вживання наркотиків; помірне вживання спиртних напоїв; відпочинок; повноцінний сон; подолання стресів.

На додаток, **особливе місце в режимі здорового способу життя належить розпорядку дня**, певному ритму життя та діяльності людини. Режим кожної людини повинен передбачати певний час для роботи, відпочинку, прийому їжі, сну. Розпорядок дня в різних людей може й повинен бути різним в залежності від характеру роботи, побутових умов, звичок і схильності, однак і тут повинен існувати певний добовий ритм і розпорядок дня. Необхідно передбачити достатній час для сну, відпочинку. Перерви між прийомами їжі не повинні перебільшувати 5–6 годин. Важливо, щоб людина спала та приймала їжу завжди в один і той же час.

В свою чергу, до профілактичних заходів можна віднести: регулярні медичні обстеження, запобіжні щеплення, знання симптомів захворювань, загартовування. Широко відомі різноманітні способи загартовування – від повітряних ванн та ходьби босоніж до контрастних душів та обливання холодною водою. Корисність цих процедур не викликає сумніву. Основні принципи їх правильного застосування такі: систематичність і послідовність; врахування індивідуальних особливостей, стану здоров'я та емоційних реакцій на процедуру.

Наступною складовою здорового способу життя є раціональне харчування.

Коли про нього йде мова, слід пам'ятати про два основних закони, порушення яких небезпечно для здоров'я.

Перший закон – рівновага енергії, що отримується та витрачається. Якщо організм отримує енергії більше, ніж витрачає, тобто якщо ми отримуємо їжі більше, ніж це необхідно для нормального розвитку людини, для роботи та хорошого самопочуття, – ми набираємо зайву вагу.

Зараз більше третьої частини нашої країни, включаючи дітей, має надмірну вагу. Причина одна – надмірне харчування, що в результаті приводить до атеросклерозу, ішемічної хвороби серця, гіпертонії, цукрового діабету, цілого ряду інших недугів.

Другий закон – харчування повинно бути різноманітним і забезпечувати потреби в білках, жирах, вуглеводах, вітамінах, мінеральних речовинах, харчових волокнах. Багато з цих речовин незамінні, оскільки не утворюються в організмі, а надходять тільки з їжею.

Оптимальний руховий режим – ще одна надзвичайно важлива умова здорового способу життя.

Його основу складають систематичні заняття фізичними вправами й спортом, що ефективно вирішують задачі зміцнення здоров'я та розвитку фізичних здібностей, а також збереження здоров'я й рухових навиків, посилення профілактики неблагополучних вікових змін. При цьому фізична культура та спорт виступають як найважливіший засіб виховання. Основними якостями, що характеризують фізичний розвиток людини, є сила, швидкість, спритність, гнучкість і витривалість. Для ефективного оздоровлення та профілактики хвороб необхідно тренувати й вдосконалювати в першу чергу найціннішу якість – витривалість зі сполученням загартування та іншими компонентами здорового способу життя, що забезпечить організму надійний щит проти багатьох хвороб.

Підсумовуючи, варто зазначити, що актуальність здорового способу життя викликана зростанням і зміною характеру навантажень на організм людини у зв'язку з ускладненням суспільного життя, збільшенням ризиків техногенного, екологічного, психологічного, політичного і військового характеру, що провокують негативні зрушення в стані здоров'я людей. Здоровий спосіб життя є передумовою для розвитку різних аспектів життєдіяльності людини, досягнення нею довголіття та повноцінного виконання соціальних функцій, для активної участі у трудовій, громадській, сімейно-побутової, дозвільної формах життєдіяльності.