

ГКУЗ «ВОЛГОГРАДСКИЙ ОБЛАСТНОЙ ЦЕНТР
МЕДИЦИНСКОЙ ПРОФИЛАКТИКИ», ВОЛГОГРАД

Основы здорового образа жизни

5 критериев здоровья:

1. Отсутствие болезни.
2. Состояние полного физического, духовного, социального благополучия.
3. Нормальное функционирование в системе «человек-окружающая среда».
4. Способность приспосабливаться к постоянно меняющимся условиям существования.
5. Способность к полноценному выполнению основных социальных функций.

Здоровый образ жизни



**ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ
– ВЫБОР МОЛОДЫХ!**

– это индивидуальная система поведения человека, обеспечивающая ему физическое, духовное и социальное благополучие в реальной окружающей среде и активное долголетие. Это целый комплекс независимых факторов, благоприятно отражающихся на нашем здоровье и на качестве нашей жизни в целом.

Составляющие ЗОЖ



Оптимальный уровень двигательной активности

Гиподинамия (ограничение двигательной активности) привела к снижению физической и умственной работоспособности, ухудшению функционального состояния, в конечном итоге, к хроническим заболеваниям.



Дети во всем мире становятся все менее подвижными



- Активные игры и развлечения вытесняются компьютерными играми и телевизором.

Недостаточная физическая активность особенно отражается на сердечно-сосудистой и дыхательной системе. Снижается сопротивляемость простудным и инфекционным заболеваниям. Гиподинамия является фактором риска для развития гипертонической болезни. Гиподинамия на фоне чрезмерного питания может привести к ожирению.

Подростки должны заниматься физкультурой от 60 минут в день и более



Физические упражнения способствуют хорошей работе органов пищеварения, улучшают работу желез внутренней секреции, психологическому благополучию: снижают стресс, ощущение тревоги, вызывают положительные эмоции, бодрость, создают хорошее настроение.

Основные источники оздоровительной физической активности

- езда на велосипеде,
- физический труд,
- плавание,
- работа по дому и на даче,
- туристические походы,
- занятие спортом с целью отдыха,
- и танцы.



Лучший оздоровительный эффект дадут быстрая ходьба по 30 минут в день, регулярный бег в медленном темпе не менее 20 минут.

Закаливание



Это способствует укреплению иммунитета. Включив принцип регулярного закаливания в свой повседневный образ жизни, вы станете практически неуязвимы перед простудой и вездесущими инфекциями.

Рациональное питание



Основные правила:

- Разнообразие.
- Биологическая полноценность.
- Сбалансированность.
- Ограничение жирной пищи, сладкой, острой и соленой.
- Соблюдение режима питания.
- Умеренность. Главное — не переедать!

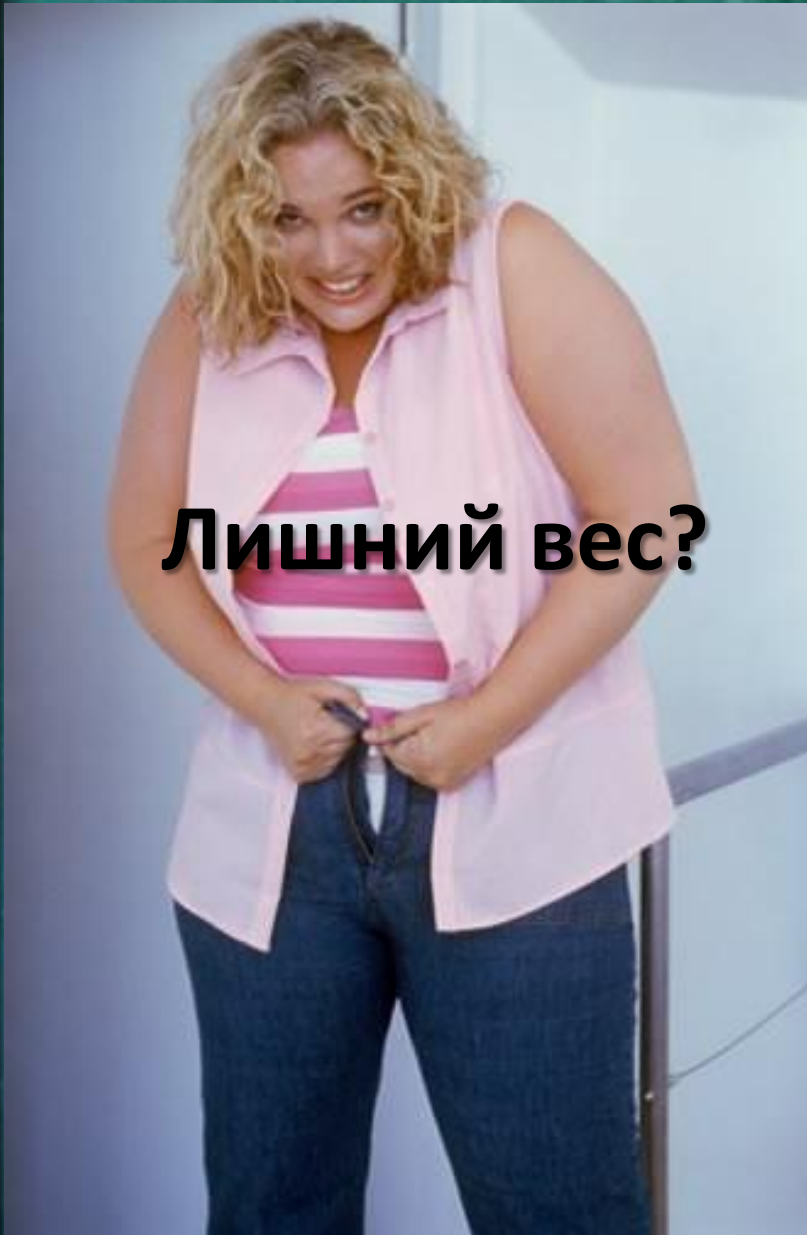
Две крайности неправильного питания

Избыточная масса тела (ожирение)

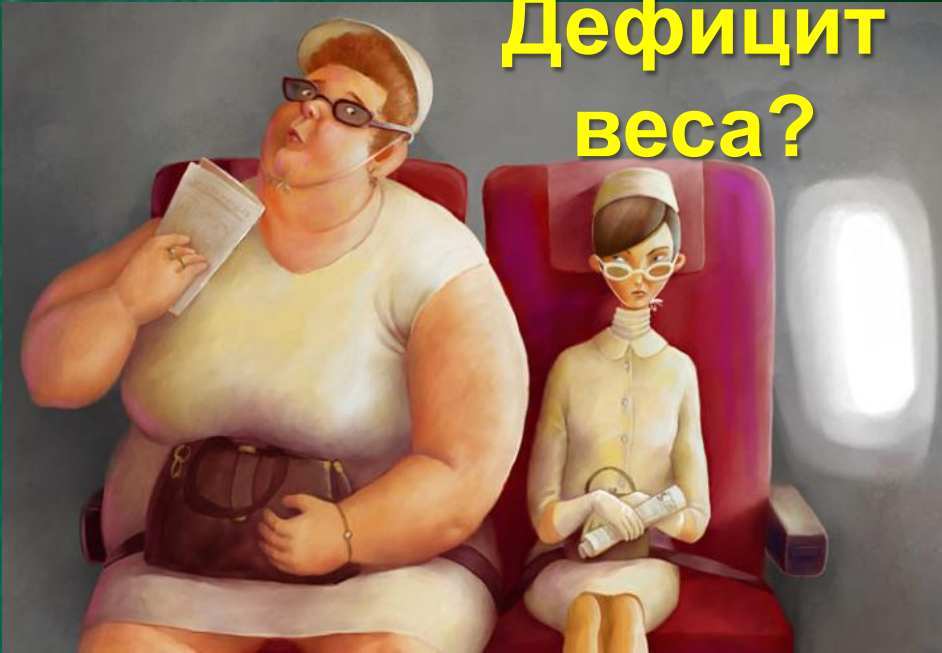
является одним из факторов риска для развития таких заболеваний, как сахарный диабет, гипертонической болезни, заболевания вен, болезней сердца, суставов, хронических заболеваний почек.



Анорекия - это расстройство питания, вызванное патологической уверенностью пациента в своем ожирении. Такой человек больше не может спокойно общаться со своими друзьями, семьёй, не может работать и учиться, у него может пропадать интерес к любимому делу.



Лишний вес?



**Дефицит
веса?**

Ожирение?

**Какой вес
считается
нормальным?**

Индекс массы тела (ИМТ) помогает косвенным путем определить, насколько соответствуют друг другу рост и вес человека

Тип массы тела	Индекс массы тела, кг/м²	Риск сопутствующих заболеваний
Дефицит	<18,5	Низкий для сердечно-сосудистых заболеваний
Нормальная	18,5–24,9	Обычный
Избыточная	25–29,9	Повышенный
Ожирение I степени	30,0–34,9	Высокий
Ожирение II степени	35,0–39,9	Очень высокий
Ожирение III степени	>40	Чрезвычайно высокий

Индекс массы тела (ИМТ) = вес (кг) : ((рост (м) x рост (м)))

ИНДЕКС МАССЫ ТЕЛА (ИМТ)

18,5-24,9

25-29,9

30-34,9

35-39,9

>40



НОРМА

Предожирение

**Ожирение I
степени**

**Ожирение II
степени**

**Ожирение III
степени**

Соблюдение режима труда и отдыха



Ритм жизни человека обязательно должен предусматривать время для труда, отдыха, сна, и еды. Человек, который не соблюдает режим дня, со временем становится раздражительным, накапливается переутомление, такие люди чаще подвержены стрессу и заболеваниям.

Наше здоровье зависит от хорошего сна

Начните высыпаться! Люди, которые спят меньше 6 часов в сутки, раздражительны и недовольны. Регулярное недосыпание лишает нас бодрости, заменяя ее вялостью. Спать надо не менее 6-7 часов, чтобы организм успел отдохнуть и восстановиться.



Если нарушать это правило, то постепенно наступит **хроническая психическая усталость** и напряженность, нарушение сосудистой регуляции и склонность к **повышению артериального давления**.

Личная гигиена

- комплекс мероприятий по уходу за кожей тела, волосами, полостью рта, одеждой, обувью. Отсутствие в повседневном расписании человека комплекса базовых гигиенических мероприятий способно привести к различным заболеваниям.



Психическая и эмоциональная устойчивость



Жизнь требует от человека умения приспосабливаться к постоянно меняющейся обстановке и планировать в связи с этим свое поведение, быть психически и эмоционально устойчивыми. Такие люди успешно справляются с различными переменами в своей жизни, в том числе и с несчастными случаями и болезнями.

Маленькие советы для хорошего настроения

1. Начните день с улыбки.
2. Улыбайтесь при встрече и проявляйте интерес к жизни своих друзей и знакомых.
3. Чаще звоните своим близким людям.
4. Читайте каждый день. Будьте любопытны и любознательны.
5. Следите за своей речью.
6. Отдыхайте на выходных, сделайте эти выходные незабываемыми, проведите их с друзьями и родными.
7. Помогайте своим родным или просто людям. Это сделает и Вас счастливее.

Отношение к собственному здоровью

Вы всегда должны внимательно относиться к своему здоровью, помнить о необходимости своевременного обращения к врачу, прохождении профилактических медицинских осмотров.



Курение

- самая распространенная вредная привычка человека, которая приводит к никотиновой зависимости, пагубно воздействует на организм человека и приводит к возникновению многих болезней (хронического бронхита, инфаркта миокарда, инсульта, рака легких и других).



Факты о курении

Табачный дым, вдыхаемый во время курения, содержит около 5000 химических соединений, из которых примерно 60 вызывают рак.



Подростковый организм еще развивается и очень чувствителен к табачным ядам



В подрастающем организме на фоне курения развиваются нарушения в центральной нервной и сердечно-сосудистых системах, обменных процессах, плохо усваиваются витамины. Все это приводит к торможению общего развития, психическим расстройствам, замедлению роста, ухудшению слуха.

Люди курят не потому, что хотят курить, а потому, что не могут бросить эту привычку. Начать курить легко, а вот отвыкнуть от курения в дальнейшем очень трудно. Человек становится рабом этой привычки.



**БРОСИТЬ
КУРИТЬ
МНЕ ПОМОГ**
МОЙ ВТОРОЙ ИНФАРКТ

**БРОСИТЬ
КУРИТЬ
МНЕ ПОМОГ**
ХРОНИЧЕСКИЙ БРОНХИТ

**БРОСИТЬ
КУРИТЬ
МНЕ ПОМОГЛА**
ЯЗВЕННАЯ БОЛЕЗНЬ

Алкоголь это:

90% всех случаев сексуального насилия

80% первых сексуальных опытов

70% незапланированных беременностей

60% всех случаев передачи ИППП

50% дорожно транспортных происшествий

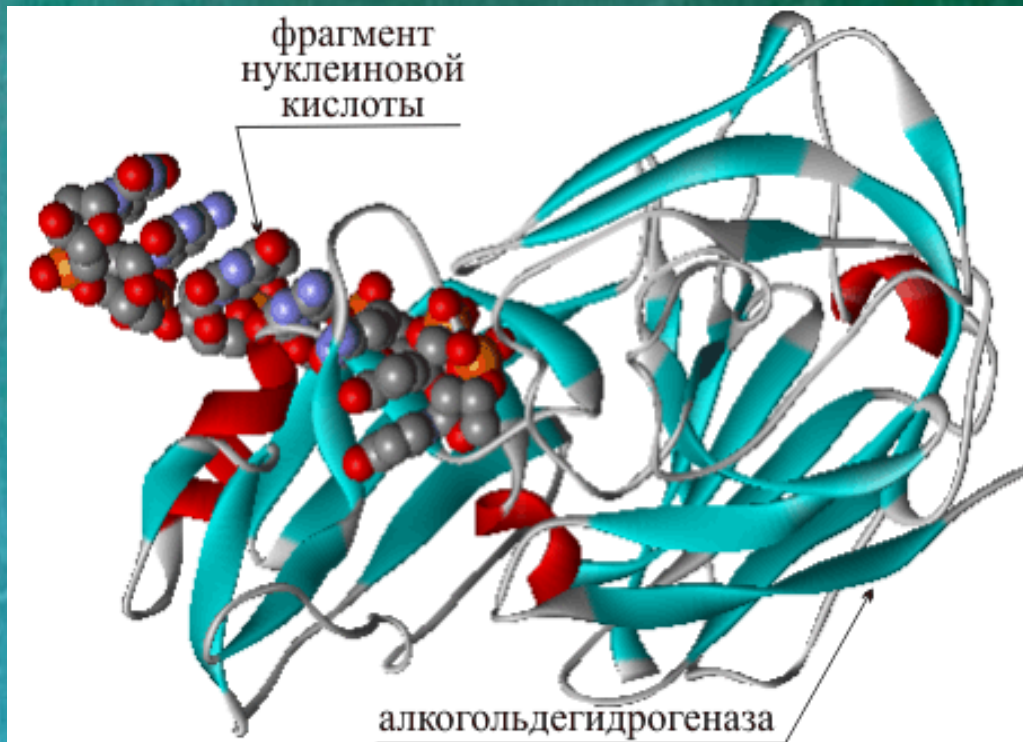
50% распада семей из-за алкоголизма одного
из супругов

50% убийств

25% самоубийств

Опьянение часто приводит к случайным половым связям, следствием которых нередко бывают нежелательная беременность, заражение болезнями, передающимися половым путем (в том числе и СПИДом). Половина всех случаев ДТП и убийств совершается на фоне алкогольного опьянения.

Алкогольдегидрогеназа



Функция этого фермента - расщепление этилового спирта. Значение этого процесса: не позволить спирту участвовать в обменных процессах организма.

От слабоалкогольного напитка (4-5 %) опьянение наступает постепенно. Но в результате 2 л пива дадут тот же эффект, что и полбутылки водки. В этом и есть опасность развития алкоголизма.



N ↑ **ТРЕЗВАЯ
ЖИЗНЬ**



ПИВО



ВИНО



ШАМПАНСКОЕ



**ВОДКА,
КОНЬЯК**



СПИРТ



СМЕРТЬ

**Спускание
в алкогольно-
наркотическую
пропасть**

**"Лёгкие"
алкогольные
изделия —
первые ступени
для скатывания
к алкоголизму.**

t →

Наркомания

Не правы те, кто считает, что так называемые легкие наркотики безвредны. Уже с первого употребления наркотиков может сформироваться зависимость.



Сигареты, алкоголь и, уж тем более, наркотики не имеют ничего общего с понятием «здоровый образ жизни».



Хотите иметь здоровые печень и почки, сердце и легкие, отличаться завидной памятью и в будущем создать полноценную семью со здоровыми детьми? Откажитесь от всех вредных привычек сейчас.



**БЛАГОДАРЮ
ЗА ВНИМАНИЕ**