

Здоровье - это главное!

Здоровье – это состояние живого организма, при котором все его органы способны полностью выполнять свои функции.

Человеческая жизнь зависит от состояния здоровья человека, поэтому ценность здоровья всегда была и будет актуальна в жизни любого человека.

Уровнем здоровья определяются все стороны жизни человека – труд, учеба, развлечения, семья, быт, культура и т.д.

От образа жизни здоровье зависит примерно на 49-53%. Основными факторами риска являются курение, употребление алкоголя, вредные условия труда, неправильное питание, плохие бытовые условия, не соблюдение гигиенических норм и т.д.

Генетика имеет влияние на здоровье примерно на 18-22%. Для того чтобы понять её роль, стоит пояснить определение генетики в целом. Генетика – это свойство организмов повторять в ряду поколений одинаковые признаки и особенности развития. Исходя из определения, можно понимать, что и наследственные заболевания могут передаваться из рода в род.

Среда обитания человека имеет влияние на здоровье примерно на 17-20%, основными факторами которой являются: питание человека, климат среды обитания, химическое загрязнение среды обитания и биологическая опасность среды обитания.

Не секрет, что питание является важнейшей необходимостью жизнедеятельности человека. Чаще всего в пищу мы употребляем то, что вкусно, то, что быстрее приготовить. Постоянное переедание (переизбыток углеводов и жиров) приводит к нарушению обмена веществ, а в результате - ожирение и сахарный диабет. В свою очередь ожирение и сахарный диабет приводят к заболеваниям сердечнососудистой системы, нарушению дыхательной и пищеварительной систем. Как итог сокращение жизни в среднем на 8-10 лет.

Климат имеет серьёзное воздействие на самочувствие человека, в основном через погодные явления. Абсолютно не одинаково погода влияет на разных людей. У здорового человека организм своевременно подстраивает физиологические процессы под изменившиеся условия окружающей среды. У больных и людей в возрасте – эта реакция ослаблена и человек испытывает недомогание.

Хозяйственная деятельность человека является основным источником загрязнения собственной среды обитания. В результате неё в природу попадает большое количество отходов и на земном шаре уже практически невозможно найти места, где не встречались бы в той или иной мере загрязняющие вещества. При постоянном попадании в организм токсичных веществ происходит хроническое отравление. Как результат отравления у человека может возникнуть чувство постоянной усталости, сонливость либо бессонница, апатия, повышенная раздражительность, нервные срывы, а также поражение почек, печени, нервной системы. Так же можно отнести к поражающим факторам такую вредную привычку как курение.

Здравоохранение влияет на здоровье человека примерно на 8-10%. К этой категории можно отнести в первую очередь неэффективность личных гигиенических и общественных профилактических мероприятий. Также проблемой является низкое качество медицинской помощи и причины тому разные, это может быть: недостаточная компетентность врача как специалиста, а следовательно не надлежащее исполнение своих обязанностей; морально устаревшее и со значительным износом медицинское оборудование; низкое качество медикаментозных средств и их нехватка; несвоевременное оказания медицинской помощи.

Охрана собственного здоровья - это непосредственная обязанность каждого, он не вправе перекладывать ее на окружающих. Ведь нередко бывает и так, что человек неправильным образом жизни, вредными привычками, гиподинамией, перееданием уже к 20-30 годам доводит себя до катастрофического состояния и лишь тогда вспоминает о медицине.

Какой бы совершенной ни была медицина, она не может избавить каждого от всех болезней. Человек - сам творец своего здоровья, за которое надо бороться. С раннего возраста необходимо вести активный образ жизни, закаливаться, заниматься физкультурой и спортом, соблюдать правила личной гигиены.

Здоровый образ жизни включает в себя следующие основные элементы: плодотворный труд, рациональный режим труда и отдыха, искоренение вредных привычек, оптимальный двигательный режим, личную гигиену, закаливание, рациональное питание и т.п.

Здоровье - это первая и важнейшая потребность человека, определяющая способность его к труду и обеспечивающая гармоническое развитие личности. Поэтому значение двигательной активности в жизнедеятельности людей играет значимую роль.

Инструктор валеолог Янучек А.И.