

Здоровье и здоровый образ жизни

Согласно Уставу Всемирной организации здравоохранения (1948г.), *здоровье - это состояние полного физического, психического и социального благополучия, а не только отсутствие болезней или физических дефектов.* ВОЗ провозглашен принцип, что «обладание наивысшим достижимым уровнем здоровья является одним из основных прав каждого человека». Но в практической работе следует учитывать, что это определение не может быть использовано для оценки здоровья на популяционном или индивидуальном уровне. По мнению ВОЗ, в медико-санитарной статистике под здоровьем понимается отсутствие выявленных расстройств и заболеваний (на индивидуальном уровне) или процесс снижения уровней смертности, заболеваемости и инвалидности (на популяционном уровне).

Здоровье - бесценное достояние человека, основное условие и залог полноценной и счастливой жизни. Здоровье помогает успешно решать основные жизненные задачи, преодолевать трудности, а по необходимости и значительные перегрузки. Доброе здоровье, разумно сохраняемое и укрепляемое самим человеком, обеспечивает ему долгую и активную жизнь, большинство людей при соблюдении ими гигиенических правил имеет возможность жить до 100 лет и более.

Здоровый образ жизни - осознанное в своей необходимости постоянное выполнение гигиенических норм и правил, способствующих сохранению и укреплению индивидуального и общественного здоровья. Однако многие люди не соблюдают самых простейших его норм. Главными бедами современного человека остаются некомпенсированность стрессов физической нагрузкой, разлад с естественным биоритмами организма, связанный с характером труда, либо с неправильным образом жизни, нерациональное питание. Здоровый образ жизни - это сложившийся у человека способ организации производственной, бытовой и культурной сторон жизнедеятельности, позволяющий в той или иной мере реализовать свой творческий потенциал. Исходя из этого, обоснованные наукой основные положения, которые принимаются за основу здорового образа жизни, сводятся к следующим:

- Соблюдение режима труда, отдыха, сна - в соответствии с суточным биоритмом;
- Двигательная активность, включающая систематические занятия доступными видами спорта, оздоровительным бегом, ритмической и статической гимнастикой, дозированной ходьбой на воздухе;
- Умение снимать нервное напряжение с помощью мышечного расслабления (аутогенная тренировка);
- Разумное использование методов закаливания, гипертермических и гидро-воздействий;
- Рациональное питание.

Ниже приводятся некоторые комментарии указанных положений.

Режим труда и отдыха

Важнейшим фактором восстановления работоспособности является соблюдение правильного режима, то есть чередования периодов труда и отдыха. Кривая работоспособности в течение дня претерпевает большие изменения. Если взять четыре часа мышечной работы, то производительность достигает максимума в первый же час. На втором часу она резко падает; на третьем часу снижение продолжается, в течение последнего, четвертого часа, имеет место "конечный прорыв":- производительность вновь возрастает. Иная картина наблюдается при умственной работе: в течение первых двух часов работоспособность нарастает и в последующие два часа - резко падает. Утомление в этом случае прекращает конечное волевое усилие.

Приведенные примеры подчеркивают необходимость создания режимов труда и отдыха в зависимости от конкретных условий и характера труда. При физической работе, очевидно, после первого трудового часа целесообразно сделать довольно продолжительный перерыв (15-20 мин.). Отдых рекомендуется как пассивный, так и активный — упражнения на расслабление мышц конечностей и самомассаж.

Во втором случае отдых требуется спустя два часа от начала работы, а затем после третьего часа. Оба перерыва должны быть активными, потому что работа протекала в сидячей позе, без значительных движений и при минимальной затрате энергии. В этих условиях происходит относительный застой крови, особенно в нижних конечностях и тазовых органах. Замедляется подвижность грудной клетки, отчего ухудшается снабжение организма кислородом. Активный отдых должен предусматривать упражнения для конечностей, особенно ног, дыхательные движения с акцентом на усиленный вдох с небольшой задержкой дыхания, наклоны и вращения туловища.

Для улучшения вработываемости необходимо иметь хороший предварительный отдых. Считается, что общее время работы и отдыха (пассивного и активного) должно соотноситься, как 1:2, то есть при 8-часовом рабочем дне отдых может составлять 16 часов. Сюда входит сон и различные виды деятельности, самообслуживание, свободное время и активный отдых.

Простейший способ профилактики нарастания утомления при работе -перерывы для отдыха, в том числе такие виды производственной гимнастики, как физкультпаузы в течение 5-10 минут и физкультминутки. Производственная гимнастика полезна не только тем, у кого малоподвижная работа, но и людям физического труда. Если в первом случае рекомендуется гимнастика, рассчитанная на все группы мышц и суставов, то во втором случае необходимо нагружать те мышцы, которые бездействовали во время рабочих операций, В то же время, дыхательные упражнения необходимы и в том и другом случае, причем особое внимание необходимо обращать на дыхание через нос.

Очень важно правильно организовать отдых вне работы: это ежедневное послерабочее время, два выходных дня в неделю и ежегодный отпуск. При определении времени и содержания ежедневного послерабочего отдыха исходят из того, что длительность отдыха можно приравнять к длительности периода энергетического восстановления. В этот

период в мышцах наблюдаются сменяющие друг друга четыре стадии: восстановительная, сверхисходная, дорабочая и стадия пониженной возбудимости. Для возобновления трудовых усилий наиболее выгодна третья стадия, характеризующаяся наиболее экономной тратой энергетических продуктов и высокой реактивностью организма.

Для наиболее полноценного отдыха и восстановления сил важно соблюдать постоянное время отхода ко сну. Не менее важно также вставать в одно и то же время. Нормой считается 7-8 часов сна, однако эта норма достаточно вариабельна. Есть люди, которым достаточно спать 5 часов, другим даже 10 часов может оказаться недостаточным. Исходя из своей индивидуальности и особенностей работы, надо установить наиболее рациональный режим сна. Причем, не обязательно все 8 часов спать ночью, можно 1—2 часа перенести на дневное время.

Двигательная активность

Для поддержания оптимального физического и психического здоровья необходима постоянная двигательная активность, которая, прежде всего, воздействует на обменные процессы в организме. Общеизвестно, что преобладание процессов ассимиляции характерно для активного периода жизни, в пожилом возрасте начинает преобладать диссимиляция. К 70 годам мускулатура ведущего малоактивный образ жизни человека может уменьшиться в объеме до 40 %. Особенно страдают мышцы, обеспечивающие сохранение позы, что делает человека сутулым, а подчас изменяет весь облик. Значительно атрофируются и некоторые другие органы и ткани. Недостаток движения - гипокинезия - нередко приводит к ожирению. Излишний вес является серьезным нарушением обмена веществ, которое влечёт за собой весьма тяжкие последствия. От ожирения страдает нервная ткань, мозг особенно у пожилых людей. Все это сопровождается функциональными нарушениями, снижающими выносливость и силовые качества, возникает состояние гиподинамии.

Состояние гиподинамии значительно понижает трудовую активность, у человека резко уменьшаются адаптационные возможности. Организм не в состоянии адекватно реагировать на физические нагрузки, ослабевают защитные силы, создаются предпосылки для возникновения болезней.

При недостаточной физической нагрузке сердце человека слабеет, ухудшается функция нервных и эндокринных механизмов сосудистой регуляции. Особенно страдает кровообращение в области капилляров. Даже умеренная нагрузка оказывается непосильной для мышцы сердца, плохо обеспеченной кислородом. Опасной для здоровья и жизни может оказаться любая неблагоприятная обстановка, требующая

возрастания активности сердца. Свыше 70% случаев инфаркта миокарда обусловлено незащищенностью нетренированного сердца при эмоциональных и других функциональных нагрузках. При гипокинезии ухудшается и деятельность так называемого «периферического сердца» - поперечно-полосатых (скелетных) мышц, которые при своем сокращении проталкивают кровь по сосудам, в том числе по артериолам и капиллярам тканей. Это, с одной стороны, улучшает снабжение органов и

тканей кислородом и пищевыми веществами, а с другой—облегчает работу сердца, которое очень тонко реагирует на воздействие внешней и внутренней среды.

Труд, питание, эмоции - все это усиливает работу сердца. Если в состоянии покоя оно выталкивает в крупные сосуды около 3—3,5 тыс. см³ крови за минуту, то во время интенсивных физических упражнений минутный объем крови достигает 20-30 тыс. см³. Сердце тренированного человека отвечает на повышенные физические нагрузки более сильными сокращениями и относительно меньшим увеличением их частоты, при этом пульс довольно быстро (в течение нескольких минут) возвращается к исходному уровню.

При физических упражнениях учащается дыхание, увеличивается его глубина. Если в покое человек делает за минуту 12-16 вдохов-выдохов, то при нагрузке - до 30-40 и более. При обычном дыхании человек вдыхает в среднем 500 см³ воздуха, при полном глубоком дыхании объем можно увеличить в 6-8 раз. Жизненная емкость легких под влиянием регулярных занятий заметно возрастает, достигая у спортсменов, особенно пловцов, гребцов, велосипедистов, лыжников 6000-7000 см³. В результате повышаются резервные возможности организма, его работоспособность,

Таким образом, физическая тренировка способствует сохранению здоровья, повышает устойчивость организма к неблагоприятным факторам окружающей среды, увеличивает резервные силы организма, позволяющие переносить более значительные физические и психические нагрузки. Все это, в конечном счете, способствует высокой активности человека и удлинению его творческой жизни.