

ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ

Образ жизни отдельного человека с целью профилактики болезней и укрепления здоровья - здоровый образ жизни. Наши цели и задачи помогает нам выполнять, успешно реализовывать свои планы, справляться с трудностями здоровый образ жизни. Здоровье - бесценное богатство каждого человека.

ОСНОВНЫЕ ФАКТОРЫ, РАЗРУШАЮЩИЕ ЗДОРОВЬЕ

Курение

В настоящее время курение глубоко вошло в быт многих людей. Несмотря на борьбу общественности часть населения все равно остается активными курильщиками, при этом все осознают, что никотин сильнейший яд. Кроме никотина, отрицательное воздействие оказывают и другие составные части табачного дыма. Частое и продолжительное курение сопутствует с проявлениями физического дискомфорта: утреннего кашля, головной боли, резких неприятных ощущений в области сердца, потливости, колебаниях артериального давления, потере сна, аппетита, снижении памяти. Человек становится нервным, раздражительным. Кроме того, курящие подвергают опасности не только себя, но и окружающих людей. Прекращение курения является обязательным условием здорового образа жизни.

Алкоголь

Алкоголизм – тяжелая хроническая болезнь, трудно излечимая. Проблема алкоголизма представляет собой комплекс социальных патологий, влияющих на нормальное функционирование общества, но в первую очередь под угрозу ставится подрастающее поколение: дети, подростки, молодежь, а также здоровье будущих матерей. Прием алкоголя понижает работоспособность, ведет к быстрой утомляемости, рассеянности, затрудняет правильное восприятие событий. Алкоголь крайне вредно действует на клетки головного мозга, парализуя их деятельность и уничтожая их. Употребление спиртных напитков вне зависимости от вида крепости приводит к нарушению сердечного ритма.

Психоактивные вещества (наркотики)

Ни для кого не секрет, что наркотики это яд. Вызывание постепенного привыкания, это физическая и психологическая зависимость. Физическая зависимость выражается в том, что в отсутствие наркотика состояние наркомана резко ухудшается, появляется боль, нарушения со стороны внутренних органов, тошнота, рвота. Психологическая зависимость проявляется в готовности наркомана пойти на все, лишь бы снова получить наркотик. Наркотики внедряются в святые святого организма – они шаг за шагом разрушают нервную систему наркомана, его мозг, причем делают это цинично, и порой необратимо. Все наркотики независимо от пути введения в организм в большей или меньшей степени обязательно повреждают: нервную систему (в том числе головной мозг); иммунную систему; печень; сердце; легкие.

Стресс

Стрессу подвержен любой человек вне зависимости от занимаемой должности, положения в обществе и материального достатка. Напряженное эмоциональное состояние оказывает отрицательное влияние на психологическое и на физическое состояние человека. Стресс приводит к психоэмоциональным нарушениям (тревожность, депрессия, неврозы, упадок настроения, или, наоборот, перевозбуждение, гнев, нарушения памяти, бессонница). Стрессы являются главными факторами риска при проявлении и обострении многих заболеваний: сердечно - сосудистые (гипертоническая болезнь, стенокардия, инсульт), желудочно-кишечного тракта (язва, гастрит), простудные и инфекционные, что объясняется ослабленным иммунитетом. Убрать из нашей жизни большинство стрессовых факторов невозможно, однако можно изменить восприятие и обезвредить их негативное влияние на наше здоровье и жизнь в целом.

Гиподинамия

Низкая физическая активность способствует развитию заболеваний таких как, артериальная гипертония, атеросклероз, инфаркт миокарда, сахарный диабет, ожирение и остеопороз. Даже обычная, повседневная физическая активность (прогулка по улице, выполнение работы по дому, хождение по лестнице) поможет сохранить тонус мышц и поддержать вес, поскольку в процессе этой деятельности сжигаются калории. В современном мире офисная работа, автоматизация производства передвижение на автомобиле, развитие бытовой техники снижают потребность человека в движении.

ПРАВИЛА ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ

1. Отказ от вредных привычек.
2. Занятие спортом.
3. Здоровое питание.
4. Закаливание.
5. Употребление белка.
6. Снижение стрессовой нагрузки
7. Полноценный сон.

7.

**Не забывайте, что Ваше здоровье в Ваших руках. Не будьте заложниками своих вредных привычек. Откажитесь от курения и алкоголя, больше двигайтесь, старайтесь проще относиться неприятностям!
Будьте здоровы!**