

Формирование здорового образа жизни – основная задача государственной политики РБ.

Под термином «здоровый образ жизни» следует понимать такие способы повседневной жизнедеятельности человека, которые укрепляют и совершенствуют резервные возможности организма, обеспечивая тем самым успешное выполнение социальных и профессиональных функций независимо от политических, экономических и социально-психологических ситуаций. **Здоровый образ жизни включает:**

- **удовлетворённость работой, физический и духовный комфорт;**
- **активную жизненную позицию;**
- **полноценный отдых;**
- **сбалансированное питание;**
- **высокую физическую активность;**
- **экономическую и материальную независимость;**
- **психофизиологическую удовлетворённость.**

Более 70% факторов, влияющих на состояние здоровья человека, являются управляемыми. По данным экспертов Всемирной организации здравоохранения, здоровье каждого человека только на 8-10% зависит от уровня медицинской помощи, на 18-20% от условий окружающей среды, на 20-22% обуславливается наследственной предрасположенностью к болезням и на 50-54% определяется образом жизни человека.

По уровню влияния на состояние здоровья населения социальные факторы распределяются в следующей последовательности: режим труда и отдыха, физическая активность и закаливание, рациональное питание, окружающая среда, вред самолечения, алкоголизм, курение, распространение СПИДа, наркомания и токсикомания, личная и общественная гигиена.

Особое беспокойство вызывают алкоголизм и наркомания. Только по официальным данным 149 тысяч человек состоит на учёте в наркологических учреждениях. Отмечается рост потребления алкоголя женщинами и подростками. Особенно тревожное положение с потреблением спиртных напитков сельской местности с учётом производства их в домашних условиях.

Вредные привычки.

Особое беспокойство вызывает алкоголизм. Токсическое воздействие алкоголя на организм подростка в несколько раз сильнее, чем на организм взрослого. Чем моложе организм, тем губительнее действует алкоголь. Бурно протекающие изменения в ЦНС, внутренних органах, эндокринной системе, связанные с ростом и созреванием организма, способствуют повышению чувствительности к алкоголю. Установлено, что у подростков значительно быстрее развивается алкоголизм, а течение его отличается злокачественным характером. Так, например, на учёте в милиции за употребление спиртных напитков на Могилёвщине состоял 991 подросток. 10 из них – уже

хронические алкоголики. Парням от 16 до 18 лет. А учёные выяснили, что пиво влияет на человека гораздо хуже других алкогольных напитков:

- способствует расширению границ сердца, которое провисает, становится дряблым;

- подавляет выработку мужского гормона метилтестостерона. У мужчин расширяется таз, начинает расти грудь, снижается потенция, а у женщин – риск заболеть раком молочной железы увеличивается пропорционально выпитому.

Женский алкоголизм.

« Елена Р. вышла замуж сразу после окончания школы. И попала опять в пьющую семью. Скоро родилась дочь. Отставания в умственном развитии у девочки заметили уже в первом классе, когда к концу учебного года она так и не смогла сложить два плюс два. Ребёнка оставили на второй год. Частенько в школу она приходила неопрятной. В грязной одежде. Иногда и вовсе неделями отсутствовала на занятиях. Добрые помыслы учителей на мамашу не производили никакого воздействия. Елена Р. вместе с мужем и компанией продолжала частые попойки, абсолютно не занимаясь воспитанием дочери. Родители её тоже вскоре умерли от пьянства. Работать мастером по ремонту обуви становилось всё сложнее: не слушались руки, мозг отключался. Лишить женщину родительских прав помешала смерть: после весёлого празднования Нового года компания, в том числе и Елена. За неимением денег на выпивку решила продегустировать технический спирт. Было ей тогда всего двадцать девять...»

Специалисты – наркологи отмечают, что женское пьянство, к сожалению, прогрессирует. К тому же оно опасно ещё и тем, что слабый пол менее устойчив к этому пагубному пороку, ведь у женщин иной гормональный фон, чем у мужчин. Медицинская статистика свидетельствует: общее число наблюдаемых в наркологических диспансерах страны женщин со сформировавшейся зависимостью от алкоголя, увы, возрастает. Если по состоянию на конец 1998 года таких больных было 16928, то в 2004-м, по предварительным данным, уже более 23 тысяч. Особую тревогу вызывает то, что из этого числа профилактической группы наблюдения в 2002-м зарегистрировано 1666 девочек-подростков и 135 детского возраста, а по предварительным данным за прошлый год, девочек-подростков-226 и детского возраста-216 человек. Медики бьют тревогу: у женщин, которые до и во время беременности злоупотребляют спиртным, значительно увеличивается риск рождения детей с уродствами, умственно-отсталых и с другими нервно-психическими расстройствами.

Алкоголизм влечёт за собой и рост преступности. За семь месяцев 2005 года на Могилёвщине подростками совершено 660 преступлений. 167 несовершеннолетних при этом были пьяны.

Курение.

Если курение табака опасно для здоровья взрослого, то для организма ребёнка эта опасность возрастает в несколько раз. Обычно дети курят тайком, торопливо, что способствует переходу в дым в 2 раза больше никотина. Чем

при медленном курении. Подростки. Как правило, докуривают сигарету до конца, нередко курят окурки, т.е. используют именно ту часть, которая содержит больше всего ядовитых веществ. Что ещё больше усиливает вред курения. Курение увеличивает нагрузку на сердце и поражает сосуды, что ведёт к возникновению ишемической болезни. Причём в довольно молодом возрасте. У курящей молодёжи гораздо чаще отмечается внезапная коронарная смерть. Поражение сосудов ног часто приводит к такому заболеванию, как перемежающаяся хромота. (чаще у мужчин) Последствием его может быть даже ампутация ноги. Негативное влияние оказывает никотин и на состояние кожи: компоненты табачного дыма способствуют более раннему старению коллагена кожи, образующего «каркас» кожи, разрушение этого каркаса ведёт к появлению морщин и обвисанию кожи. Женщины, которые во время беременности курят, подвергаются риску рождения ребёнка с болезнью Дауна.

Наркомания.

Ежегодно увеличивается число людей, попадающих в физическую и психическую зависимость от наркотиков. За последние годы втрое выросло число подростков, состоящих на учёте в наркологических диспансерах. Основным способом потребления наркотиков является инъекционный, способствующий росту ВИЧ-инфекции. Наркомания наносит большой моральный и материальный урон, являясь причиной многих трагедий и несчастных случаев. У наркоманов снижена физическая и умственная работоспособность. Все помыслы и желания их связаны с тем, как получить наркотик. Средний возраст потребителя наркотиков в Беларуси – 25 лет. В республике официально зарегистрировано 6 тысяч наркоманов и около 2,5 тысяч ВИЧ-инфицированных, из которых более 80% также являются «шприцевыми» наркоманами.

Ещё одной страшной бедой XXI века стала ВИЧ-инфекция. 10-12 тысяч долларов в год – цена лечения одного ВИЧ-инфицированного. Сами больные не в состоянии это оплатить. Основная часть носителей ВИЧ-инфекции – лица безработные и находящиеся в местах лишения свободы. Вопреки сенсационным заявлениям некоторых СМИ, лекарств против СПИДа до сих пор нет. И, по прогнозам медиков в ближайшее десятилетие оно вряд ли будет найдено. СПИД стал всемирно лидирующей инфекцией. Это болезнь, которая уносит всё больше и больше жизней, находится среди пяти самых распространённых заболеваний. ВИЧ-инфекция больше чем любая другая болезнь, поражает самых молодых, активных, трудоспособных.

К вопросам здорового образа жизни относится и рациональное питание. В нашем рационе преобладают жиры животного происхождения, мучные изделия и картофель. Низкое потребление свежих овощей и фруктов, плохая сбалансированность питания приводят к снижению защитных функций организма, росту заболеваемости. Пища должна состоять из белков, жиров, углеводов, минеральных солей, воды. При сгорании они выделяют тепло. Белки участвуют в построении клеток, в защитных функциях организма. В

сутки необходимо употреблять 100-120 гр. белка (мясо, рыба, орехи, яйца, бобовые).

Жиры – источник энергии. В сутки их необходимо 100-150гр.

Углеводы – источник энергии. В сутки их необходимо 400-500 гр.

Вода – в сутки 1,5-2 литра.

Поваренной соли – 15г в сутки.

Наилучшим считается 4-х разовое питание. Готовить пищу нужно в закрытой посуде, при этом нельзя забывать, что алюминиевая посуда не подходит для приготовления пищи.

В Республике Беларусь большое внимание уделяется формированию здорового образа жизни. Планируется даже в период 2011-2020гг. принятие Закона «О здоровом образе жизни», с введением в него положений, определяющих ответственность граждан за состояние своего здоровья; расширение рынка медицинских технологий и услуг.