

# Профилактическое направление в здравоохранении НСО

## 8.4. Перечень мероприятий по профилактике заболеваний и формированию здорового образа жизни, осуществляемых в рамках Программы

В целях профилактики заболеваний и формирования здорового образа жизни осуществляется:

- пропаганда здоровья как высшей ценности, лучших практик здорового образа жизни, достижимости и доступности здоровья;
- усиление научно-методического и пропагандистского обеспечения профилактики заболеваний;
- проведение спортивно-оздоровительных мероприятий;
- диспансеризация населения и проведение медицинских профилактических осмотров граждан;
- оказание медицинской помощи в центрах здоровья.

Здоровье – самое главное сокровище человека. Ведь от здоровья человека зависит его жизнь. При встрече мы спрашиваем друг друга о здоровье и желаем его друг другу: оно поистине главное условие человеческого счастья. Артур Шопенгаузер говорил, что 9/10 нашего счастья основано на здоровье и при нем все становится источником наслаждения, тогда как без него никакие блага не могут доставить удовольствие, даже субъективные блага: как качество ума, души, темперамента, при болезненном состоянии ослабевают и замирают. Охрана здоровья молодежи (подростков) традиционно считается одной из важнейших социальных задач общества.

Проблема сохранения и укрепления подростковой молодежи сложна и многогранна. К сожалению, психология человека такова, что пока он молод и здоров, проблема здоровья его мало интересует. До тех пор, пока «вдруг» не появляются конкретные признаки ухудшения самочувствия. Понимание этого факта заставляет людей полностью менять образ жизни.

Уровень факторов риска здоровья среди молодежи достаточно высок: неправильный образ жизни, вредные привычки, такие как курение, алкоголизм укорачивают жизнь, переизбыток приводит к ожирению и склерозу сосудов, гиподинамия вызывает преждевременное старение. И все это уже к 20-30 годам доводит до катастрофического состояния здоровья.

С приходом промышленной революции, значимость работы, выполнявшейся до этого вручную, взяли на себя машины. Хотя машины и облегчили нашу жизнь, но они же создали в ней серьезные проблемы. Вместо того чтобы пройти пешком, садимся за руль; не желая подниматься по лестнице, ждем лифта; если раньше мы постоянно двигались, то теперь проводим большую часть жизни сидя. Компьютеры еще больше привязали нас к креслу. Без ежедневных физических усилий мышцы становятся слабыми и жесткими. Оказывается, что наше здоровье зависит во многом от нас самих и что в наших силах предотвратить многие недуги и болезни. Укрепление и сохранение собственного здоровья, это обязанность каждого человека. Человек должен бороться за свое здоровье и он не в праве перекладывать его на окружающих.

Так что же такое «здоровье»? Здоровье – это состояние полного физического, духовного (психического) и социального (нравственного) благополучия.

Физическое здоровье - это естественное состояние человека, обусловленное нормальной работой всех органов и систем организма.

Психическое здоровье обуславливается состоянием головного мозга, степенью эмоциональной устойчивости, развитием внимания и памяти, развитие волевых качеств.

Нравственное здоровье создается моральными принципами. Его определяет сознательное отношение к труду, овладение культурой общества, активная жизненная позиция и неприятие нравов и привычек, противоречащих нормальному образу жизни.

Здоровый образ жизни является основной составляющей счастливой жизни.

К основным правилам здорового образа жизни относятся:

- рациональное питание
- закаливание организма
- физические упражнения
- режим дня
- искоренение вредных привычек

Должно быть равновесие между получаемой и расходуемой энергией. Если человек получает энергии больше, чем расходует - человек полнеет. Сейчас более 1/3 нашей страны, включая детей, имеют лишний вес, это приводит к атеросклерозу, гипертонии и к целому ряду других недугов. Питание должно быть разнообразным и обеспечивать потребности в белках, жирах, углеводах. Питаться лучше 4 раза в день, промежутки между приёмами пищи не должны быть слишком большим. Тренировка выносливости в сочетании с закаливанием обеспечивают растущему организму надёжный щит против многих болезней и недугов. Основными принципами правильного и эффективного закаливания является систематичность и последовательность.

Закаливание – отличное средство для оздоровления, позволяет избавиться от многих болезней, сохранить высокую работоспособность, улучшает кровообращение и нормализует обмен веществ.

Следующим звеном здорового образа жизни является искоренение вредных привычек: курение, алкоголь, наркотики.

Эти нарушители здоровья являются причиной многих заболеваний, резко сокращают продолжительность жизни, снижают работоспособность, пагубно отражаются на здоровье подрастающего поколения и на здоровье их будущих детей.

С курением непосредственно связаны самые серьезные болезни сердца, сосудов, легких. Алкоголизм разрушает все системы и органы человека, нарушается деятельность центральной и периферической нервной системы, функций внутренних органов.

Систематические занятия физическими упражнениями и спортом укрепляют здоровье и развивают физические способности молодёжи. Ежедневная утренняя гимнастика – обязательный минимум физической тренировки. Физические упражнения активизируют деятельность всех органов и систем для поддержания организма в сложный момент нагрузки, укрепляются мышечная и костно-связочная системы. После продолжительных тренировок улучшается подготовленность организма к нагрузкам. Всё это приводит к хорошему самочувствию, приподнятому настроению, хорошему сну.

Любой активный отдых бывает малоэффективным, если не соблюдать режим дня. Правильный режим дня воспитывает: организованность, целеустремленность действий, приучает к самодисциплине. Учёные утверждают, что режим – основа нормальной жизнедеятельности организма, повышения работоспособности, высокого жизненного тонуса, воспитания характера и воли. Такой образ жизни способствует тому, что затрачиваемые в процессе трудовой деятельности силы быстро и полностью восстанавливаются.

Из сказанного выше следует, что здоровый образ жизни является самым значимым в сохранении и укреплении здоровья каждого человека. Так, выделим время для укрепления и совершенствования своего здоровья и будем неуклонно следовать ему всю жизнь.

«Здоровый человек бывает несчастен, но больной не может быть счастлив. Здоровье - это ценность, без которой жизнь не приносит удовлетворение и счастье».

**Концепция "укрепление здоровья населения, повышение демографического потенциала Новосибирской области, формирование здорового образа жизни и условий его реализации на период до 2015 года"**

**Целевая программа "здоровый город" на 2011 - 2017 годы**