

ЗДОРОВИЙ СПОСІБ ЖИТТЯ – ЗАПОРУКА ДОВГОЛІТТЯ

Оксана Волкова

Фахівці стверджують, що резерви людського організму використовуються людьми слабо, і тривалість життя вже сьогодні може бути істотно збільшена. За даними Інституту демографії та соціальних досліджень НАН України тривалість життя українців в останні роки зросла і становить в середньому: чоловіків – 67 років, жінок – 77 років. Але поряд з цим відмічається значне «помолодіння» найбільш поширених неінфекційних захворювань, зокрема серцево-судинних, онкологічних, та ріст смертності населення в молодому та середньому віці.

За даними ВООЗ, здоров'я людини на 50-55 % визначається умовами і способом життя, на 25% - екологічними умовами, на 15-20 % воно обумовлено генетичними факторами і лише на 10-15 % - діяльністю системи охорони здоров'я. Враховуючи дану інформацію, єдиний чинник, що сприяє продовженню тривалості життя та підвладний змінам (покращенню) самою людиною, - це умови та здоровий спосіб її життя.

Мета: виділити проблему тривалості життя та росту смертності населення в молодому та середньому віці.

Методи дослідження: опрацювання наукової літератури з питань збереження здоров'я та формування здорового способу життя, аналіз інформації.

Здоровий спосіб життя розглядається як інтегральний спосіб буття індивіду в зовнішньому і внутрішньому світі - комплекс дій і переживань, наявність корисних звичок, що зміцнюють природний ресурс здоров'я, відсутність шкідливих, що його руйнують.

Основними складовими здорового способу життя, визначені науковцями, є наступні: раціональне харчування; дотримання норм і режиму харчування; відсутність шкідливих звичок; оптимальний руховий режим; дотримання режиму праці і відпочинку.

Раціональне харчування володіє могутньою профілактичною дією, що відсуває терміни початку вікової патології: порушень функції серця, атеросклерозу, діабету, ниркових захворювань, ушкодження кісткової тканини, а також один з найбільш ефективних способів впливу на темп розвитку старіння. Їжа повинна бути природною та різноманітною - включати широкий набір молочних продуктів, овочевих блюд, свіжих ягід, круп, рибні та некалорійні м'ясні страви. Бажано, щоб усі продукти вживалися у свіжому, відвареному чи тушкованому вигляді, що легко засвоюються організмом.

Одним з найважливіших компонентів харчування, за допомогою якого можна збільшити тривалість життя, є клітковина, яка не лише стимулює травлення, а й володіє властивістю вбирати в себе шкідливі речовини.

Оскільки сама клітковина не перетравлюється і виводиться з організму, то разом з собою вона виводить і значну частину шкідливих речовин. Отже, підвищений вміст рослинних продуктів в їжі сприяє підвищенню імунітету, зменшенню утворення шлаків і вільних радикалів, виведенню з організму токсинів, в тому числі і холестерину, а отже протистоїть виникненню атеросклерозу, що є причиною серцево-судинних захворювань.

Іншим важливішим чинником довголіття є достатнє вживання рідини. Вода в достатній кількості допомагає підтримувати в порядку обмінні процеси і сприяє вимиванню з організму шкідливих речовин. Щодня здоровій людині необхідно випивати 1,5- 2 л рідини, а в жарку погоду ще більше.

Важко переоцінити значення вітамінів у харчуванні людей, особливо працівників розумової праці. Недостатня кількість їх приводить до виникнення різноманітних захворювань і до зниження розумової працездатності. Вітамін А вміщують такі продукти як масло, молоко, сметана, яєчний жовток, морква, помідори, сир, рибний жир; вітамін С - фрукти, овочі, шипшина; вітамін В6 - печінка, риба, бобові; вітамін В1 - хліб, м'ясо, горіхи, крупи; вітамін В2 — дріжджі, хліб, печінка, вітамін РР - м'ясо, печінка, картопля, гречана крупа.

Молочні продукти є незамінними постачальниками кальцію, що перш за все необхідний дітям, а також має профілактичне значення остеопорозу та хвороб кісткової системи літнього населення. Для дитячого населення обов'язковим є надходження в організм достатньої кількості пластичного матеріалу – білка, що міститься в рибних, м'ясних та молочних стравах. Не потрібно повністю виключати з раціону жири, особливо рослинні, адже вони приймають участь у побудові нервових клітин та синтезі деяких гормонів нашого організму. Але надмірна кількість жиру знижує функцію головного мозку, серцево-судинної і дихальної систем.

В даний час опрацьовані фізіологічні норми і режими харчування, які являють собою середні величини, що віддзеркалюють оптимальні потреби окремих груп населення в основних харчових речовинах і енергії.

При цьому, на снідання слід приймати приблизно третю частину раціону, на друге снідання — 15—20%, на обід — 45—50% і на вечерю — 10—15% всього об'єму їжі. На обід обов'язково приймати рідку їжу у вигляді супу. Під час обідньої перерви на роботі слід випити склянку гарячого чаю. Вечеряти краще за 2—2,5 години до сну. В інших випадках добре випити склянку кефіру або кислого молока.

Їсти потрібно не наспіх, а повільно, не кваплячись. Харчуватись слід регулярно, в одні і ті ж години. У встановлений час буде найбільше активно виділятися шлунковий сік і виникнуть найкращі умови для

перетравлення їжі. Для рівномірного навантаження системи травлення необхідно приймати їжу не менше, ніж 4 рази на добу.

Відмова від **шкідливих для здоров'я звичок**: пияцтва і куріння, алкоголізму і наркоманії - важлива соціальна потреба людини, необхідна умова повноцінного життя.

Серед факторів, що негативно впливають на здоров'я, велике місце займає паління, шкідливу дію якого відзначають не відразу, а поволі, поступово. Негативна дія нікотину проявляється не лише хворобами легень, а й ослабленням серцевого м'язу, погіршенням координації та зменшенням точності рухів. У приміщенні, де курять, забруднення повітря може збільшитися в 6 разів. Встановлено, що рівень шкідливості на людину, яка працює у приміщенні, просоченому сигаретним димом, порівнюється до тої, що викурює до 20 сигарет щодня.

На сьогодні, на жаль, в усьому світі спостерігається значне зростання поширеності алкоголізму і наркоманії як серед чоловіків, так і серед жінок. За ними в цей вихор втягуються юнаки, дівчата, підлітки і навіть діти. Алкоголізм і наркоманія є не лише соціальними проблемами, насамперед - це складні медичні хвороби, які призводять до порушень функціонування всіх органів і систем організму (особливо вразливими є серцево-судинна, нервова системи), народження неповноцінного потомства, травматизму на виробництві, в транспорті, в побуті, і як наслідок - скорочення тривалості життя.

Ми неодноразово чули вислів «Рух - це життя, а життя – це є рух». Важко навіть перерахувати всі позитивні явища, що виникають в організмі під час розумно організованих фізичних вправ. В першу чергу слід сказати про серце. Під час роботи воно споживає певну кількість живильних речовин і з певною швидкістю зношується. У людини абсолютно не тренованого серце робить в хвилину більшу кількість скорочень, також більше споживає живильних речовин і, звичайно, швидше старіє. Під час навантаження обмін речовин значно швидшає, але після нього починає сповільнюватися і, нарешті, знижується до рівня нижче за звичний. В цілому ж у людини, що тренується, обмін речовин повільніший звичного, організм працює економніше, удосконалюється система ферментів, нормалізується обмін речовин, збільшується кількість багатих енергією з'єднань і завдяки цьому підвищуються практично всі можливості і здібності.

Гігієнічний режим праці і відпочинку, науково обґрунтована організація праці є невід'ємною умовою нормальної працездатності людини. Тренування розвиває в людині певний порядок дії у часі і черговості, які здійснюються з мінімальною втратою енергії.

Правильний режим праці і відпочинку протягом дня повинен передбачувати перерви в роботі, які дозволяють попередити втому, не допустити зниження працездатності і стимулювати подальшу працю. Під

час праці необхідно робити перерви кожні 1,5—2 години, використовуючи їх для відведення уваги від основної проблеми. Вельми корисними є в таких випадках фізичні вправи. Фізична культура базується на зміні характеру рухів стомлення м'язів і на стимуляції діяльності відносно недіяльних м'язових груп. Ходіння, що чергується з сидінням, викликає покращання кровообігу в судинах м'язів. Добре діють у боротьбі з втомою при виконанні розумової праці глибокі дихальні рухи 8— 10 разів у хвилину з гімнастичними вправами.

Пасивним відпочинком є сон. Активний відпочинок за загальним законом життя ритмічно змінюється сном. Сон, який приходить на зміну бадьорому станові, не може бути нічим компенсованим. Сон являє собою складний комплекс змін в організмі, які настають з періодичною правильністю. Під час сну клітини кори головного мозку знаходяться у стані охоронного гальмування, що я розповсюджується на всю територію кори головного мозку і захоплює не лише кору, але і нервові центри, що лежать нижче кори. За годину до сну доцільно зовсім припинити розумову працю, думками підвести результати того, що зроблено за день. Дуже корисно зробити прогулянку, прийняти ванну. Перед сном не треба пити каву, міцний чай, приймати препарати, інші речовини, що збуджують нервову систему.

Природний і регулярний сон є одним з наймогутніших факторів, які допомагають покращанню стану здоров'я і ефективності виконуваної діяльності.

Висновок. Таким чином, збереженню здоров'я та довголіття сприяють чіткий розпорядок дня, рухлива активність, підтримання врівноваженого нервово-психічного стану, раціональне харчування, яке включає поміркованість, різноманіття, харчову і біологічну повноцінність, чіткий режим відповідно до виробничих енерговитрат.

Література:

1. Василечко Л. Здоров'я дитини — багатство країни: сценарій позаклас. заходу / Л. Василечко, Г. Лущик, Л. Побігуща // Хімія. Біологія. — 2003. — № 51. — С. 18-21.
2. Рудніцька І. Формування здорового способу життя молоді: підлітковий вік / І. Рудніцька // Психолог. — 2004. — № 13. — С. 15-25.
3. Андрошук Н. Основи здоров'я і фізична культура (теоретичні відомості) / Н. Андрошук, М. Андрошук — Т. : Підруч. і посіб., 2006. — 160 с.
4. Щорічна доповідь про стан здоров'я населення. - Інститут стратегічних досліджень МОЗ України, 2016, 2017, 2018.