

ГАОУ СПО НСО «Бердский медицинский колледж»

Учебно-исследовательская работа

ЗДОРОВЬЕ И ЕГО КОМПОНЕНТЫ

Выполнили:

Дикалова Виктория Александровна,
Елисеева Ирина Игоревна,
Жирнова Анастасия Николаевна,
Красильникова Анна Сергеевна,
Машанова Анастасия Александровна,
Рундаева Екатерина Алексеевна,
Федченко Светлана Валентиновна,
Цыганкова Ольга Игоревна
**специальность «Сестринское дело»
1 курс, 310 группа**

Руководитель:

Субачева Ирина Борисовна,
преподаватель информатики

Бердск
2013

Содержание

1. Введение.....	3
2. Гигиена.....	5
3. Движение.....	7
4. Закаливание.....	8
5. Режим дня.....	13
6. Правильное питание.....	15
7. Факторы, отрицательно влияющие на здоровье.....	27
8. Заключение.....	34
9. Источники информации.....	35
10. Приложение 1.....	36
11. Приложение 2.....	38

1. Введение

Слово «здоровье», как и слова «любовь», «красота», «радость», принадлежат к тем немногим понятиям, значение которых знают все, но понимают по-разному.

Здоровье – одно из основных условий оптимизации человеческого существования и одно из основных условий счастья человека. *«Здоровье человека – это главная ценность жизни. Его не купишь, его надо сохранять, беречь, улучшать с самого начала, с первых дней жизни ребенка».*

Что же такое здоровье?

В большой медицинской энциклопедии (БМЭ) здоровье трактуется как *«состояние организма человека, когда функции всех его органов и систем уравновешены с внешней средой и отсутствуют какие-либо болезненные изменения».* В тоже время живой организм – система неравновесная и все время на протяжении своего развития меняет формы взаимодействия с условиями окружающей среды, при этом меняется не столько среда, сколько сам организм.

Широкое международное признание получило определение здоровья, данное Всемирной организацией здравоохранения (ВОЗ): *«Здоровье – это состояние полного физического, душевного и социального благополучия, а не только отсутствие болезней и физических дефектов».* Для каждого человека хорошее самочувствие – залог нормальной работоспособности и жизненного успеха. Своим здоровьем желательно заниматься на протяжении всей жизни.

Плохое здоровье, болезни служат причиной отставания в росте, слабой успеваемости, плохого настроения.

Одно из требований ФГОС (ОК 13.) «Вести здоровый образ жизни, заниматься физической культурой и спортом для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей».

Цель нашей работы: влияние социально-экономических условий и образа жизни на здоровье человека.

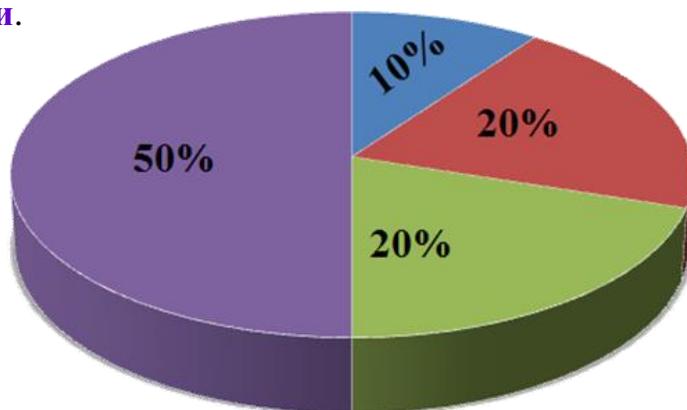
Задачи:

- 1) Изучение факторов влияющих на здоровье человека;
- 2) Определение основных компонентов здоровья человека и их взаимосвязь;
- 3) Пропаганда здорового образа жизни.

Основу нашей работы составили научные исследования в области здоровья сбережения.

Для решения поставленных нами задач использовался комплекс взаимодополняющих методов исследования: методы анализа литературы по исследуемой проблеме; анкетирование и обработка полученной информации.

Наше здоровье на **10 процентов** зависит от системы здравоохранения, на **20** – от состояния окружающей среды, еще на **20 процентов** – от наследственных факторов и на **50** – от социально-экономических условий и образа жизни.



Компоненты здоровья



2. Гигиена

Гигиена — наука, изучающая влияние факторов внешней среды на организм человека с целью оптимизации благоприятного и профилактики неблагоприятного воздействия. Как следствие, гигиена имеет два объекта изучения — факторы среды и реакцию организма, и пользуется знаниями и методами *физики, химии, биологии, географии, гидрогеологии, физиологии, анатомии и патофизиологии*.

Факторы среды разнообразны и подразделяются на:

- 1) **Биологические** — микроорганизмы, паразиты, насекомые, антибиотики и другие биосубстраты.
- 2) **Физические** — шум, вибрация, электромагнитное и радиоактивное излучения, климат.
- 3) **Химические** — химические элементы и их соединения.

Факторы деятельности человека:

- 1) Режим дня;
- 2) Тяжесть и напряжённость труда.

В рамках гигиены выделяют следующие основные разделы:

- 1) **Гигиена окружающей среды** — изучающая воздействие природных факторов (атмосферного воздуха, солнечного излучения).
- 2) **Гигиена труда** — изучающая воздействие производственной среды и факторов производственного процесса на человека.
- 3) **Коммунальная гигиена** — в рамках, которой разрабатываются требования к градостроительству, жилищу, водоснабжению.
- 4) **Гигиена питания** — изучающая значение и воздействие пищи, разрабатывающая мероприятия по оптимизации и обеспечению безопасности питания.
- 5) **Гигиена детей и подростков** — изучающая комплексное воздействие факторов на растущий организм.
- 6) **Военная гигиена** — направлена на сохранение и повышение боеспособности личного состава.
- 7) **Личная гигиена** — совокупность гигиенических правил, выполнение которых способствует сохранению и укреплению здоровья.

Личная гигиена

Личная гигиена — совокупность гигиенических правил, выполнение которых способствует сохранению и укреплению здоровья человека. Личная

гигиена включает общие гигиенические правила, одинаковые для лиц любого возраста:

- 1) Правильное чередование умственного и физического труда;
- 2) Занятия физкультурой;
- 3) Регулярные приемы полноценной пищи;
- 4) Чередование труда и активного отдыха;
- 5) Полноценный сон;
- б) Гигиенические требования к содержанию в чистоте:
 - а) Тела. Подсчитано, что в течение недели сальные железы выделяют на поверхность кожи человека от 100 до 300 г кожного сала, а потовые железы — от 3,5 до 7 л пота. Поэтому кожу нужно своевременно и регулярно мыть, в противном случае нарушаются ее защитные свойства и соотношение микроорганизмов, постоянно населяющих покровы тела, создаются благоприятные условия для размножения гноеродных микробов, паразитических грибков и других вредных микроорганизмов.
 - б) Белья, одежды. Важное место в личной гигиене занимает соблюдение чистоты нательного белья, рабочей одежды, ежедневная смена носков (чулок), особенно при повышенной потливости.

Одежда является самым важным признаком, по которому мы можем судить о каждом человеке. Главные критерии ее пригодности - гигиеничность и удобство.

Каждому члену семьи рекомендуется иметь отдельную постель, отдельные полотенца (личное и банное). Рекомендуется также перед сном менять дневное нательное белье на ночную сорочку (пижаму). Все эти гигиенические мероприятия, необходимые повседневно, приобретают особое значение в тех случаях, когда в семье кто-нибудь заболевает, т. к. **несоблюдение гигиенических требований может отрицательно сказаться на здоровье и трудоспособности окружающих** больных людей, особенно детей.

- с) Жилища. Соблюдение чистоты тела и одежды невозможно без соблюдения чистоты в жилых комнатах, кухне, а также в производственных помещениях.
- д) Соблюдение чистоты при приготовлении пищи.

3. Движение



Движение-жизнь

Малоподвижный образ жизни может состарить человека задолго до наступления старости, — утверждают ученые. В результате исследования, в котором участвовали более 2400 близнецов, они установили, что испытуемые, которые отдыхали активно, выглядели моложе своих менее подвижных сверстников. Ученые обнаружили, что теломеры — концевые участки линейной молекулы ДНК — укорачиваются быстрее у людей, которые мало двигаются.

Активный образ жизни — это готовность человека быть здоровым. Важно не только быть здоровым, но и прислушиваться к малейшим сигналам своего организма. Все болезни возникают на психологическом уровне, поэтому важно, вовремя понять причину боли и пресечь её в корне, так же активный образ жизни, как считается, снижает риск возникновения сердечнососудистых заболеваний, диабета II типа и рака.

Оздоровительный бег

Новички зачастую сокращают сроки освоения, что приводит к перенапряжению организма и срывам. В этом случае может быть обострение ишемической болезни сердца, нарушение ритма его работы. Если во время бега появляются неприятные ощущения, то нужно перейти на ходьбу или замедлить бег, а когда дыхание успокоилось — продолжить.

Практика показывает, что оздоровительный бег — бег «трусцой» — оказывает длительное воздействие на организм. Поэтому бег нужно отнести к разряду надежных средств оздоровления.

Время регулярных пробежек может быть 7—10 минут в день. Полезно проводить занятия оздоровительным бегом после учебы. Вечером восстановительный период после бега проходит в более спокойных условиях.

По мнению специалистов, оздоровительному бегу принадлежит будущее. Ведь среди прочих видов физических упражнений бег занимает одно из первых мест по воздействию на интенсивность обменных процессов.

Правила движения:

- 1) Энергичная утренняя зарядка -10-12 минут;
- 2) Физкультминутка на паре;
- 3) Активность на уроках физкультуры;
- 4) Участие в разных спортивных соревнованиях.

4. Закаливание



Образ жизни - понятие емкое и широкое. Поскольку мы сейчас ведем речь о физическом закаливании договоримся, что под образом жизни будем понимать распорядок дня, некоторые привычки.

Бессмысленно обтираться прохладной водой, а спать в непроветренной комнате, кутаться в теплое платье, закрывать шею шарфом.

Многие юноши, щеголяя даже в очень холодную погоду без пальто, с непокрытой головой, страдают хроническим насморком? Во время занятий они «парятся» в теплой одежде (происходит перегрев тела), а когда выходят на улицу, то наступает переохлаждение. Это приводит к простуде.

Крайне негигиенично сидеть на парах слишком тепло одетым - в рейтузах, шерстяной кофточке.

Точно так же нужно возразить против моды ходить без шапки в холодную погоду. Многие девочки пренебрегают теплым бельем в холодную

погоду. Последствия такого щегольства могут сказываться долгие годы.

Вместе с тем не упускайте возможности потренировать свои холодовые точки. Старайтесь обходиться без шарфа, по крайней мере, без теплого.

Ежедневно утром и вечером полоскать горло холодной водой.

Ежедневно вечером мыть ноги прохладной водой (сначала теплой, постепенно снижая температуру). Летом не упускать случая, побегать босиком. Начните с прогретой солнцем дорожки, высохшей травы. А потом - по сырой земле. «Бродить по сырой земле босиком - это большое счастье!» - писал поэт А. Яшин. Через несколько дней - же по утренней росе или речному мелководью. А побегать по лужам после дождя босиком - какое удовольствие! Недаром еще в старину в русских деревнях родители заставляли ребятишек побегать под дождем, чтобы они «лучше росли».

В теплый летний день, даже если солнышко схоронилось в тучах, старайся подставлять тело ласковому ветерку, пусть обдувает руки, ноги, спину. На отдыхе и девушкам и юношам рекомендую шорты. Короче говоря, в летней одежде предпочтительна максимальная облегченность, разумеется, с соблюдением правил приличия и принятых норм поведения.

Закаливать должна вся окружающая обстановка, в том числе температура воздуха в комнате (22-18°C). Когда организм привыкнет к ней, то можно снизить до 17-16°C. Врачи установили, что закаливание воздухом происходит лучше, если в комнате имеется едва заметное движение воздуха.

Целенаправленное закаливание лучше всего начинать в летнее время и потом продолжать в течение всего года. Но летом даже и без специальных закаливающих процедур, благодаря пребыванию на свежем воздухе и купанию возникает так называемой «стихийная закаленность», которая обычно исчезает через 1 - 2 месяца. Значит, надо позаботиться о том, чтобы не утратить, закрепить полученный эффект.

Три причины и пять правил

Установлено, что при местном или общем охлаждении нарушается сопротивляемость тканей, понижается общий и местный иммунитет (невосприимчивость), ослабляются защитные реакции. Все это и создает благоприятные условия для развития микроорганизмов, находящихся на слизистой оболочке верхних дыхательных путей. Но оказывается дело не только в микробах. Под влиянием охлаждения происходит нарушение местного кровообращения и регуляции температуры тела.

У человека закаленного эти явления или не проявляются или проявляются гораздо слабее, чему незакаленного.

Закаливание имеет большое значение

Во-первых, оно помогает избежать самых распространенных заболеваний - болезней органов дыхания.

Во-вторых: закаленные ребята болеют в три раза реже.

В-третьих: закаливанием занимаются далеко не все. Об этом говорят и следующие данные. Из 14-15 летних только половина проводит закаливающие процедуры, причем систематически - всего 35,7%. Среди юношей и девушек 16-17 лет закаливанием занимаются регулярно 49,9%, время от времени - 6,3%, не занимаются вовсе - 43,8%.

Пять правил, которые следуют из физиологических основ процесса тренировки, «приучения» организма к воздействию холода и других неблагоприятных факторов.

Правило первое: прежде чем приступить к закаливанию, нужно избавиться от «микробного гнезда» в организме в виде больных зубов, воспаленных миндалин и т. д.

Правило второе: закаливание должно быть постепенным.

На первом этапе закаливания специалисты рекомендуют: температура воды для обтирания должна быть 32-30°C, обливания-33-32°C, обливания ног-28-26°C. Воздушные ванны можно принимать лишь в том случае, если воздух прогрелся до 22-20°C, купание в открытом водоеме разрешается, если температура воды не ниже 20-18°C.

Постепенно снижая исходную температуру воды на 1°C в два дня, вы доведете её до 18-16°C. На этих цифрах можно и остановиться. А если у вас появится желание вступить в почетный «клан» моржей, посоветуйся с врачом.

Третье правило: закаливаться надо систематически, не пропуская ни дня.

Решили закалывать свой организм - так уж неукоснительно ежедневно выполняйте намеченные процедуры. Если почему-либо пропустили несколько процедур, то возобновляя их, используйте более теплую воду, чем та, на которой вы «остановились». Организм очень быстро теряет «накопленный» закаливающий эффект, поэтому, если перерыв был достаточно продолжительным, придется все начать сначала.

Правило четвертое: необходимо учитывать индивидуальные особенности.

Одному без особого вреда и риска можно начинать прямо с прохладного душа, другому нужен более теплый. Ведь разные люди по-разному реагируют на низкие температуры.

Используйте медицинские осмотры, которые периодически проводятся в учебных заведениях и на предприятиях, чтобы проконсультироваться у врача, какой тип закаливания выбрать.

Правило пятое: используйте любую возможность для закаливания.

Способы закаливания

1. Простой способ-обтирание.

Исходная температура воды, как уже говорилось, должна быть 33°C, воздух в помещении прогрет до 20-18°C. Сама процедура несложна: намочил губку или полотенце и растирай в течение 1-2 минут руки, плечевой пояс, туловище. Маленькая деталь: движения должны быть направлены в сторону сердца, затем надо быстро вытереться насухо. Точно такую же процедуру проделывают с нижней половиной тела. Постепенно нужно увеличивать продолжительность одного сеанса обтирания до 5 минут.

По прошествии некоторого времени, лучше всего месяца, можно перейти и к более сильной закаливающей процедуре. Почему через месяц? Потому что по истечению этого срока уже будет достигнут определенный закаливающий эффект, а температура воды снизится до 18-16°C. Перед дальнейшим снижением температуры часто болеющим рекомендую посоветоваться с медицинским работником.

2. Сильно закаливающее средство.

К ним относятся обливание или душ, нужно вновь несколько повысить температуру воды (до 25-24°C), а затем постепенно снижать ее на 1°C каждые 2-3 дня. И обливание, и холодный душ - сильные закаливающие средства, по своему воздействию на организм они отличаются друг от друга. Душ - более сильное средство, так как к холодовому действию присоединяется и механическое. Эти процедуры лучше проводить в утренние часы - они действуют возбуждающе.

3. Любимое закаливающее средство-купание.

Особенно полезно морское купание, благодаря комплексному воздействию на организм температуры, особого состава воды, солнечных лучей, свежего воздуха, ветра, запаха...

Обычно врачи советуют начинать купальный сезон, если температура воды не ниже 18°C, а воздуха не ниже 20⁰-25°C, и заканчивать (при систематическом купании), когда температура воды снизится до 12⁰-15°C, а воздуха до 15°C. Конечно, людям здоровым, привычным, купаться и в проруби не заказано.

Купаясь в реке, море не забудь о постепенности в увеличении нагрузки. Вначале пребывание в воде должно быть трех-пятиминутным. Постепенно его удлиняют до часа. Купальщику не следует входить в воду разгоряченным

или охлажденным. Кожа должна быть теплой. После купания нужно хорошенько растереться полотенцем, сделать несколько энергичных движений.

При переохлаждении во время купания у человека могут появиться сильное побледнение кожи, синюшный оттенок губ, «гусиная кожа», иногда икота.

4. Солнечные ванны.

Купание часто сочетают с солнечными ваннами. Солнечные ванны, даже кратковременные - прекрасное оздоравливающее средство, они оказывают очень сложное и благотворное влияние на организм: расширяются кровеносные сосуды, несколько снижается артериальное давление, углубляется дыхание.

Но, пожалуй, ни одна закаливающая процедура не требует столько осторожности, как солнечная ванна. Если у тебя тонкая белая кожа, то первые солнечные ванны должны длиться не более 3-5 минут, а если кожа смуглая, то солнечные ванны могут быть и 10-минутными. Человеку хоть и молодому, но не очень здоровому, о порядке приема солнечных ванн полезно посоветоваться с врачом.

Рекомендации для здоровых. Длительность солнечных ванн увеличивается постепенно, в зависимости от типа кожи. Сначала - 3-10 минут, затем увеличивая на 5 минут ежедневно, ее доводят до 25-30 минут. Это время распределяется так, чтобы облучению солнцем подверглись разные части тела: грудь, спина, бока и т. д.

Загорать лучше в утренние часы, когда ультрафиолетовое излучение богаче. Голову прикрывай шляпой или косынкой, но только не резиновой купальной шапочкой. Не подставляй солнцу мокрое тело. Если вспотел - вытрись полотенцем. После солнечных ванн, можно (но не сразу) искупаться или облиться водой, растереться и отдохнуть в тени. Если кожа сильно покраснела, стала горячей на ощупь, возникли жар, зуд или боль, то на время прием солнечных ванн нужно прекратить. Если не сделать этого, можно получить серьезный ожог, расстроить здоровье.

5. Воздушные ванны

Помимо солнечных (точнее, солнечно-воздушных ванн, ведь в данном случае воздействие оказывают не только солнечные лучи, но и воздух), рекомендуются и воздушные ванны. Воздушные ванны полезны всем, но особенно тем подросткам, кому находиться под солнцем не позволяет здоровье. Начинать воздушные ванны советую при температуре воздуха не ниже 22-20°C, постепенно снижая температуру до 18 и даже 16°C. При

«полных» воздушных ваннах стремятся, чтобы как можно большая часть тела «соприкасалась» с воздухом. Но и «частичные» воздушные ванны, например, во время похода, когда ребята идут в майках и шортах - тоже полезны.

5. Режим дня

Одно из условий сохранения и укрепления здоровья – научно обоснованный и неукоснительно соблюдаемый порядок труда, отдыха, сна, питания – одним словом **правильный режим дня**. Соблюдение режима рабочего дня значительно облегчает любую деятельность, позволяет максимально использовать все возможности организма человека.

Физиологической **основой режим дня человека является** выработка динамического стереотипа. Динамический стереотип – система условных рефлексов. В результате длительного следования определенному распорядку дня эта система закрепляется, упрочивается. Беспорядочное же чередование занятий разрушает стереотип и отрицательно сказывается на состоянии организма.

Условия, жизни и особенности профессиональной деятельности у всех различны. Каждый может сам составить удобный для себя распорядок, руководствуясь некоторыми основными правилами. И первое из них – это отвести для любого вида деятельности строго определенной время.

Основной признак ритмических процессов – их повторяемость. **Биоритм** – это равномерное чередование во времени функциональных состояний организма, физиологической деятельности его органов и клеток. Все биоритмы в организме человека тесно взаимосвязаны и взаимообусловлены.

Все функции организма связаны с расходом энергии. И ежедневно в строго определенные часы каждый внутренний орган ее восполняет.

Самый важный биоритм – ритм суточный. Например, исследования подтверждают, что наиболее благоприятное время лечь спать – между 21 – 22 часами, так как на 22 – 23 часа приходится один из физиологических спадов. И если человек не засыпает по каким-то причинам к 24 часам, то в 24 часа это удастся с трудом. А нередко именно эти часы суток и используют для той или иной творческой работы, ибо действительно на 24 – 1 час ночи приходится один из пиков нашей работоспособности. Но она является не естественной активностью, и в последующие дни у таких людей резко снижается работоспособность. Такие нарушения естественного ритма сна приводят к ишемической болезни сердца, гипертонии, хронической усталости и пр. Люди, живущие вопреки естественному биоритму, ускоряют процесс старения.

Замечено, что на 5 – 6 часов утра приходится самый значительный физиологический подъем и самая высокая работоспособность человека, но, к сожалению, современный человек это время просыпает.

Активные часы для всех – от 5 до 6 часов, с 11 до 12 часов, с 16 до 17 часов, с 20 до 21 часа, с 24 до часа ночи.

Пассивные часы – с 2 до 3 часов, с 9 до 10 часов, с 14 до 15 часов, с 18 до 19 часов, с 22 до 23 часов.

Секрет долголетия в простой и естественной жизни, нормальном сне. Человек должен вести дневной образ жизни и соблюдать правильный режим дня. В светлое время суток уровень физиологических реакций повышен, в темное же, ночное время – сильно ослаблен.

Уровень работоспособности колеблется не только в течение суток, но и в течение недели. В понедельник физическая и умственная работоспособность минимальна. Затем она постепенно возрастает, достигая максимальных значений в среду и четверг. В пятницу работоспособность вновь резко падает.

Зная закономерности недельных изменений работоспособности, можно оптимально организовать режим рабочего дня и спланировать время труда и отдыха, в таком случае Вам удастся соблюдать правильный режим дня. В частности, высокий уровень работоспособности во вторник, среду и четверг свидетельствует о нецелесообразности использования этих дней для отдыха. Выходные дни в субботу и в воскресенье требуют более длительного вхождения в трудовую неделю. Поэтому понедельник называют «тяжелым днем». В этот день наибольшее количество несчастных случаев и аварий на производстве.

Правильный режим дня – выводы

Нужно выработать динамический стереотип и стараться его придерживаться, примите во внимание активное и пассивное время суток. А самое главное прислушивайтесь к своему организму и давайте ему своевременный отдых. Для среднестатистического человека сон составляет 7-8 часов.

Правильный режим дня – это залог Вашей продуктивной работы, хорошего настроения и благополучия. Ведь не зря режим дня человека оказывает большое влияние на него, на его поступки и действия.

6. Правильное питание

Стабильная работа всего организма, полноценное усваивание всех полезных веществ и элементов, быстрое и правильное протекание процессов обмена в системе пищеварения – залог и гарантия крепкого здоровья и высокого иммунитета.

Правильное питание – определенные и постоянные часы приема еды. При этом пища распределяется в течение суток по количеству калорий, набору химических элементов содержащихся в еде. Кроме того, обязательно учитывается набор блюд и их количество.



Распределение продуктов по часам приема очень сильно зависит от состава и энергетического потенциала. Например: продукты с высоким содержанием белка – мясо, рыба, бобовые стоит употреблять на завтрак или обед. Такие продукты повышают активность центральной нервной системы. Перед сном стоит кушать кисломолочные продукты, фрукты и овощи. Они не нагружают пищеварительные органы. Не стоит употреблять на ночь чай, кофе, острые приправы. Так вы можете активизировать нервную систему и нарушить сон. Излишнее количество еды или ее недостаток тоже ухудшают сон. Прием еды лучше всего стоит начинать с салатов или овощей. Так вы активизируете деятельность желудка и увеличите выделение желудочного сока. При этом блюда стоит подавать не горячее 50-ти градусов и не холоднее 10-ти градусов. Для хорошей усвояемости пищи, ее необходимо тщательно пережевывать. Беседы, телевизор, книги сильно отвлекают от правильного приема еды. Такое питание вредно и портит пищеварительную систему.

- 1) Принимайте еду по расписанию и не нарушайте его.** Правильный и систематический прием пищи способствует профилактике работы желудочно-кишечного тракта.
- 2) Питайтесь умеренно и пределах разумного,** переедание приводит к накоплению жировой массы и вызывает множество разнообразных болезней, снижает активную работу иммунной системы.
- 3) Питайтесь правильно.**

В основе правильного питания лежит оптимальная пропорция белков, жиров и углеводов. Сколько их должно содержаться в еде для каждого человека, узнать не сложно. Все зависит от того, каким видом деятельности занимается человек. Люди умственного труда мало двигаются, но их мозг поглощает много энергии, поэтому в их рационе должно быть 100-110 грамм белка, 80-90 грамм жиров и 300-350 грамм углеводов в день. У людей, занятых физическим трудом больше энергии затрачивают мышцы, поэтому им необходимо 115-120 грамм белка, 80-90 грамм жиров и 400 грамм углеводов.

Оптимальным можно назвать рацион, в котором присутствуют мясо, рыба, молочные продукты, овощи и фрукты. Богатая углеводами пища хорошо утоляет голод (мучное, сладости), но пользы от такой пищи очень мало. Потребление сахара и мучных изделий лучше свести к минимуму.

Пища должна быть свежей. При хранении неизбежно ухудшаются диетические качества. Приготовленную еду нельзя оставлять надолго. В ней начинают идти процессы брожения и гниения. Лучше кушать еду сразу после приготовления.

Питание должно быть разнообразным и сбалансированным. Если вы питаетесь на рабочем месте, лучше заказывать доставку готовых обедов в офис. Это позволит вам поддерживать разнообразный и сбалансированный рацион. Чем больше разных продуктов включено в ежедневное меню, тем больше биологически активных веществ поступает в организм.

В меню правильного питания должны присутствовать сырые овощи и фрукты. В сырых плодах сконцентрирована живительная сила, в них сохраняется значительно больше витаминов и микроэлементов, чем в вареных. Сырые овощи и фрукты повышают скорость обменных процессов.

Нельзя есть несовместимые блюда, и это обязательное правило. При неблагоприятных пищевых сочетаниях в кишечнике, активизируются процессы брожения и гниения пищи, и в организме происходит накопление шлаков и токсинов.

Наиболее совместимы между собой овощи, фрукты, мед. Хотя кислые и сладкие плоды лучше вместе не употреблять. Растительная пища, заправленная растительным маслом, только усиливает свои лечебные свойства. Ни с чем не сочетается только дыня, являясь своеобразным "санитаром". Ее нужно есть как самостоятельное блюдо, чтобы не вызвать сильных гнилостных процессов в кишечнике.

Фасоль, горох, бобы, чечевица сочетаются только с зеленью и растительным маслом.

Яйца можно есть с зеленью, овощами. Их лучше употреблять после 14 часов и сократить количество в летнем рационе. Не стоит их сочетать со

сливочным маслом, поскольку они вносят в организм чрезмерную порцию холестерина.

Мясо хорошо сочетается с зеленью и красными овощами. Не выдерживает никакой критики мясо с тестом: пельмени, пирожки, чебуреки.

Несовместима белковая пища разного происхождения: мясо - молоко, молоко - яйца, мясо - сыр, мясо - орехи.

Белковую пищу (мясо всех видов, птица, рыба, яйца, творог, сыр, молоко, орехи) и крахмальную (хлеб, изделия из муки, каши, картофель) нужно употреблять в разное время суток.

Свежее молоко не совмещается ни с чем.

Сахар плохо сочетается с белковой и крахмалистой пищей, потому что не требует переваривания в желудке, а сразу усваивается в кишечнике. А употребление сахара с белковой или углеводной пищей ведет к брожению и задержке ее в желудке, и, как следствие, - кислая отрыжка, изжога.

Отказаться от спешки во время еды, от неприятных разговоров и от чтения.

Питание и внешний вид

О влиянии питания на здоровье и красоту человека известно на протяжении многих веков. Эстетическое воздействие правильной диеты хорошо изучено современной медициной. Многие косметические дефекты кожи, избыточное отделение кожного сала связаны с нарушением обмена веществ. Такие дефекты могут быть устранены только при соблюдении правильного питания. Нарушение оптимальных соотношений незаменимых факторов в пищевом рационе приводит к преждевременному старению. Большую часть калорий мы получаем, употребляя сладости, хлеб, крупяные изделия и жир. Начинаям полнеть нужно отказаться от употребления сахара, сладостей. Сахар полезен, но только в умеренных количествах. Дневное его потребление с учетом того, что он содержится во всех продуктах, не должно превышать 70-80 г в день. Если вы не можете обойтись без сладкого, то лучше употреблять продукты, содержащие вместе с сахаром и другие полезные факторы питания, например, мед, варенье. Мед содержит витамины группы В, аскорбиновую кислоту, микроэлементы. Особенно полезно варенье из черной смородины. Необходимо помнить, особенно женщинам, что очертания лица и шеи, округлость линий и гладкость кожи зависят от нормального развития подкожно-жирового слоя. Красота кожных покровов зависит от правильного жиरोотделения и благоприятного состава кожного. Ежедневное потребление с пищей 1 ст. л. растительного масла - одно из непреложных правил рационального питания.

Большое значение в питании имеет соблюдение правильных соотношений между белками и витаминами. Хроническая недостаточность белка в пищевом рационе быстро приводит к появлению ранних признаков увядания: кожа теряет свою упругость, становится сухой и дряблой, образуются преждевременные морщины, появляется вялость. Губительна недостаточность белка и для волос. Они построены из труднорастворимых белков - кератинов. При недостаточном поступлении белка в организм волосы плохо растут, редеют. Прекрасные источники полноценного белка - многие продукты животного происхождения: молоко, творог, сыр, яйца, мясо, рыба. Содержится белок и в растительных продуктах, но пищевые качества его ниже.

Большое влияние как на здоровье, так и на внешний вид оказывают витамины. Недостаток их сказывается на состоянии кожных покровов, волос, глаз.

Многие страдающие болезнями пищеводного тракта пытаются вылечиться лекарствами. Они не осознают или не знают, что никакие лекарства не помогут, а поможет только самодисциплина.

Вот несколько причин, от которых возникает диспепсия - начальная стадия болезни пищеводного тракта. С ней надо непременно справиться, так как она потом может привести к гастриту, язве желудка и двенадцатиперстной кишки, болезни тонких кишок.

К диспепсии ведут:

- 1. Прием пищи в нерегулярное время.**
- 2. Переедание.**
- 3. Быстрое поглощение пищи.**
- 4. Нервное напряжение.**

Самые полезные продукты

1) Фрукты и ягоды.

Фрукты и ягоды - не только кладовая витаминов. В них содержатся легкоусвояемые углеводы и разнообразный ассортимент минеральных веществ, органические кислоты, фитонциды, пищевые волокна.

Яблоки являются одним из самых распространенных плодов. В составе сахаров яблок преобладают глюкоза и фруктоза. Яблоки богаты солями калия, оказывают мочегонное действие. В них содержатся яблочная, лимонная и другие органические кислоты, пищевые волокна.

Без преувеличения можно сказать: яблоки полезны всем - как здоровым, так и тем, кто страдает различными заболеваниями, например, атеросклерозом, гипертонической болезнью, заболеваниями печени, почек, суставов. Яблоки в количестве примерно 1,5 кг используют при избыточной массе тела для проведения разгрузочного дня.



Сливы свежие и сушеные (особенно чернослив) оказывают послабляющее действие, рекомендуются при склонности к запорам. Благодаря содержанию соединений калия, витамина С, пищевых волокон включение слив в рацион питания полезно при атеросклерозе, гипертонической болезни, заболеваниях почек.

Цитрусовые - апельсины, мандарины, грейпфруты, лимоны отличаются высокими вкусовыми

качествами, приятным ароматом, содержат витамины (С, Р, каротин), соли калия, органические кислоты, фитонциды.

Апельсины и мандарины близки по своему составу. Они содержат сахара (8,1 мг), витамин С (60 мг в апельсинах и 38 мг в мандаринах). В апельсинах содержится больше органических кислот, чем в мандаринах. В лимонах сахаров содержится меньше (3 мг на 100 г), а органических кислот значительно больше. Лимоны так же, как и апельсины и мандарины, содержат витамин С (40 мг), витамин Р, соединения калия.

Брусника богата органическими кислотами (лимонная, яблочная, щавелевая, бензойная). Брусничную воду, свежую и моченую бруснику используют при лечении больных гастритами с пониженной кислотностью.

Земляника (садовая, лесная) в свежем и сушеном виде рекомендуется при подагре как мочегонное средство, способствующее выведению солей из организма. В землянике много витамина С и относительно мало органических кислот, поэтому ее могут включать в меню больных гастритом с повышенной кислотностью.

Клюква содержит большой набор органических кислот. Кисели и морсы из нее хорошо утоляют жажду, повышают аппетит. Врачи рекомендуют эти напитки больным после операции, а также при заболеваниях, сопровождающихся повышением температуры и угнетением аппетита. Полезна клюква и больным гастритом с пониженной кислотностью (вне обострения). При некоторых заболеваниях почек и сердечнососудистой

системы, когда рекомендуется ограничить поваренную соль, добавление в блюда клюквы улучшает их вкус.

Малина (сушеная или в виде варенья) - хорошее потогонное и жаропонижающее средство. Лечебный эффект малины объясняется содержанием в ней салициловой кислоты.

Облепиха сочетает в себе чрезвычайно большое содержание витамина С (200 мг в 100 г ягод) с большим количеством токоферола - витамина Е. Эти витамины играют важную роль в профилактике прогрессирования атеросклероза. По содержанию каротина облепиха даже превосходит морковь. Из ее ягод получают масло, которое применяют для заживления язв и ран. Оно также обладает и болеутоляющим свойством.

Смородина черная знаменита обилием витаминов С и Р. По содержанию витамина С свежая черная смородина уступает только шиповнику. Заготовленную впрок черную смородину полезно есть зимой и весной, когда организм испытывает недостаток витамина С.

Смородина красная имеет в своем составе значительно меньше витамина С, чем черная. Однако в ней больше каротина и органических кислот. Красная смородина и сок из нее хорошо утоляют жажду, повышают аппетит. Кроме того она полезна при склонностях к запорам.

Чернику используют в качестве вяжущего средства при острых и хронических заболеваниях органов желудочно-кишечного тракта, сопровождающихся поносами. Закрепляющее действие черники обусловлено большим количеством дубильных веществ, оказывающих противовоспалительное действие и уменьшающих перистальтику кишечника. Из сушеной черники готовят настой, отвар, кисель.

Шиповник - рекордсмен по содержанию витамина С (650 мг в 100 г свежих и 1100 мг в 100 г сушеных плодов, поскольку сухих ягод на 100 г приходится, естественно, больше). Настой шиповника заслуженно завоевал популярность в качестве желчегонного, легкого мочегонного и противосклеротического средства.

Настой готовят из расчета 15 г шиповника на стакан воды. Для приготовления этого напитка плоды шиповника заливают кипятком и кипятят в эмалированной посуде под крышкой 10 минут, затем настаивают в течение 6-7 часов и процеживают. Полученная порция содержит около 100 мг витамина С.

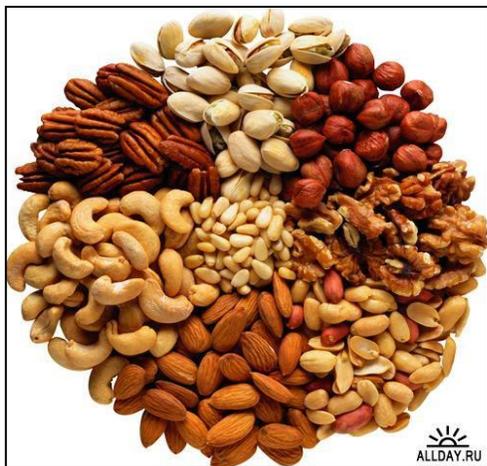
Черноплодная рябина отличается богатым содержанием витамина Р, есть в ней и витамин С. Сочетание этих витаминов способствует укреплению стенок кровеносных сосудов.

Бананы уникальный фрукт, может похвастаться также и уникальными свойствами. Бананы снимают стрессы и восполняют утраченные силы.

Они содержат огромное количество витамина А, С, кроме этого, бананы содержат четверть необходимой суточной дозы витамина В6. Бананы нормализуют работу кишечника и чудесным образом заменяют слабительные средства. Содержащееся в бананах железо повышает уровень гемоглобина в крови. Вдобавок ко всему, полезные свойства этого продукта заключаются и в нормализации деятельности сердечно-сосудистой системы, обеспечении мозг кислородом, нейтрализации повышенной кислотности желудка.

Оливки как черные, так и зеленые оливки обладают массой полезных для организма питательных веществ, витаминов и микроэлементов. Так, например, оливки особо щедры на витамин Е, а также на железо.

2) Орехи



В список самых полезных продуктов питания попали и орехи. Орехи являются источником большого количества витаминов, минералов, белков, полезных жиров. Эти полезные продукты питания при ежедневном их потреблении хороши для профилактики сердечно-сосудистых заболеваний, сахарного диабета, анемии, проблем с потенцией, зрением, менструальным циклом. Также доказано, что орехи – полезная пища при стрессах, депрессиях, упадке сил, общего тонуса организма.

3) Лук и чеснок.

Лук и чеснок – несомненно, полезные продукты питания, и ученые это подтверждают. Являясь настоящим кладом витаминов, минералов, микроэлементов, полезных эфирных масел, эти продукты питания оказывают положительное влияние на весь организм человека. Лук и чеснок хороши при заболеваниях печени, сердечно-сосудистой и эндокринной системы, снижают уровень холестерина в крови, укрепляют иммунную систему человека. И, конечно, каждый знает, что лук и чеснок – это самые полезные продукты при простудных заболеваниях.

4) Бобовые.

Соя, бобы, фасоль и горох – полезные продукты для больных сахарным диабетом, атеросклерозом, людей, страдающих ожирением, заболеваниями

пищеварительной системы, почек и печени, имеющих слабую иммунную систему. Бобовые – это самая полезная пища для вегетарианцев, поскольку они способны снабжать человеческий организм белками без сопровождения жира (что невозможно при употреблении белков животного происхождения). Кроме того, содержащийся в бобовых протеин (растительный белок) способствует регенерации клеток. Также бобовые – это полезные продукты питания при расстройствах нервной системы, ведь содержащиеся в них аминокислоты обеспечивают спокойствие, уравновешенность человека.

5) Овощи.



Овощи содержат много разнообразных витаминов, минеральных веществ; есть в них органические кислоты, пищевые волокна и другие необходимые для нашего организма вещества.

Для каждого овоща характерен свой витаминный состав. Так, в моркови, помидорах, петрушке содержится много каротина. Белокочанная капуста богата витамином U. Чемпионом по содержанию витамина С среди овощей является красный

сладкий перец, в 100 г которого содержится 250 мг этого ценного витамина. Однако зимой и ранней весной роль основных поставщиков витамина С выполняют картофель, капуста, свежая и квашеная, зеленый лук.

Низкая калорийность овощей приобрела особое значение, превратившись из недостатка продукта в его завидное преимущество. Человеку, ведущему малоподвижный образ жизни, склонному к полноте, очень важна возможность получить ощущение сытости (объемные овощные блюда быстро насыщают), в то же время не превысив квоту калорийности суточного рациона.

Сравним калорийность некоторых продуктов: 100 г огурцов дают организму 14 ккал, белокочанной капусты - 27, салата - 14, цветной капусты - 30, баклажанов - 24, кабачков - 23, томатов - 23, тыквы - 29. А калорийность того же количества сливочного крестьянского масла - 661 ккал, топленого масла - 887, сыра - 350-380, свиного шпика - 841.

Именно благодаря малой калорийности овощи находят широкое применение в лечебном питании людей с избыточной массой тела. Огурцы,

помидоры, кабачки, баклажаны, салат, капуста цветная и белокочанная содержат небольшое количество углеводов и полезны при сахарном диабете.

Овощи - важный поставщик минеральных веществ, необходимых организму, - калия, кальция, магния, фосфора, железа, различных микроэлементов.

В овощах есть органические кислоты (яблочная, лимонная и др.) и эфирные масла, которые во многом определяют вкус и аромат продукта. Стимулируя секрецию пищеварительных желез, они влияют на процессы пищеварения. Эфирные масла, воздействуя на обоняние, вызывают выделение пищеварительных соков еще до того, как мы приступаем к еде. Салаты, винегреты способствуют соответствующей подготовке пищеварительной системы к еде и усвоению пищи. Овощные гарниры, приправы повышают усвояемость мяса, рыбы.

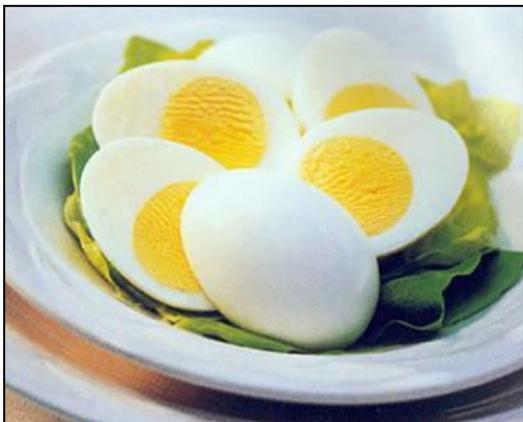
6) Дары моря.



Дары моря – безусловно, полезные продукты питания. Первое место среди них занимает рыба. Самые полезные продукты из рыбных - это жирные сорта: лосось, тунец, сардины. Благоприятно воздействуя на сердечнососудистую систему, рыба значительно уменьшает возможность возникновения различных заболеваний сердца (в том числе аритмии и ишемии), инфарктов и инсультов. Также рекомендуется принимать в пищу эти полезные продукты людям, имеющим

проблемы с желудком, щитовидной железой, лишним весом. Рыба способствует активизации работы мозга, быстрому заживлению ран, препятствует образованию раковых клеток.

7) Яйца.



Следующими в списке самых полезных продуктов идут яйца. Содержащие около сотни полезных веществ, яйца способны очищать человеческий организм, выводить из него холестерин и другие вредные вещества, расщеплять жиры, а яичный белок является лучшим «строительным материалом» для

мышц. Яйца – особенно полезные продукты питания при язвенной болезни желудка и 12-перстной кишки, хроническом панкреатите, расстройствах нервной системы. Учеными доказана также роль яиц в предотвращении образования раковых клеток и в будущем, возможно, именно яйца будут использоваться как один из действенных способов борьбы с онкологическими заболеваниями.

8) Изделия из муки грубого помола.

Хлеб – важный и наиболее доступный источник ценного растительного белка (наряду с картофелем, крупами, бобовыми), содержащего ряд незаменимых аминокислот (метионин, лизин). В пшеничном хлебе белка содержится больше, чем в ржаном (соответственно 8,6 и 5,6%).

Особенно много в хлебе углеводов (в ржаном 40 – 43%, пшеничном 42 – 52%); жиров в нем мало – от 0,6 до 2,9%.

Хлеб – существенный источник витаминов группы В. Он служит повседневным поставщиком растительной клетчатки. Наконец, хлеб – источник необходимых организму минеральных веществ, а именно калия, кальция, магния, натрия, фосфора, железа.

Хлеб – высококалорийный продукт. Калорийность пшеничного хлеба несколько выше, чем ржаного. 100 г. ржаного хлеба из обойной муки дают 190 ккал, а 100 г. пшеничного хлеба из муки высшего сорта – 233 ккал. Калорийность сдобы еще больше: 100 г – 297 ккал.

Ассортимент диетических сортов хлеба, предназначенных для профилактики и лечения некоторых заболеваний, постоянно увеличивается. Вот некоторые из них:

- хлеб зерновой выпекают из смеси пшеничной муки высшего сорта и грубо раздробленного зерна пшеницы. Эти виды хлеба предназначены для имеющих склонность к запорам;

- "докторские хлебцы" выпекают из пшеничной муки высшего сорта с добавлением пшеничных отрубей. Они содержат повышенное количество витаминов, клетчатки. Рекомендуются при атеросклерозе, гипертонической болезни, при запорах;



- булочки с пониженной кислотностью предназначены тем, кто страдает гастритом с повышенной кислотностью желудочного сока;

- ахлоридный хлеб - это хлеб без соли. Он рекомендуется при некоторых заболеваниях почек и сердечнососудистой системы в тех случаях, когда врачи предписывают ограничение поваренной соли в рационе. Содержащаяся в ахлоридном хлебе молочная сыворотка в некоторой степени маскирует (с точки зрения вкуса) отсутствие соли.

9) Зеленый чай

Зеленый чай. Зеленый чай способствует укреплению кровеносных сосудов, снижает артериальное давление, уровень холестерина и сахара в крови. Содержащиеся в зеленом чае вещества оказывают губительное воздействие на различные вирусы и микробы.

Зеленый чай – прекрасный антиоксидант, хорошо выводит из организма токсические вещества и яды, замедляет рост раковых клеток.



10) Сок

Натуральные соки плодов и ягод должны занимать в повседневном рационе человека видное место. Обладая разнообразной вкусовой гаммой, они не только освежают и приятно утоляют жажду, но и имеют целебные свойства.

Соки - важный источник витаминов. Регулярное употребление соков стимулирует процессы обмена веществ, повышает сопротивляемость к инфекциям, обеспечивает стойкость организма в стрессовых ситуациях.

Органические кислоты (яблочная, лимонная и др.), содержащиеся в соках, помогают лучше усваивать пищу.

Соки богаты также минеральными веществами, включая микроэлементы. Врачи рекомендуют овощные и фруктовые соки тем, кто страдает заболеваниями



сердечнососудистой системы и почек, сопровождающимися отеками.

В мякоти плодов и в соках с мякотью много пектиновых веществ (клетчатки), которые улучшают перистальтику кишечника, помогают выведению из организма холестерина. Это позволяет рекомендовать соки при атеросклерозе и заболеваниях кишечника.

Натуральные соки без добавления сахара малокалорийны. Поэтому они незаменимы в рационе тех, кому необходимо похудеть. Полезны соки при инфекционных заболеваниях с повышенной температурой и снижением аппетита.

Углеводы соков состоят в основном из фруктозы и глюкозы. Например, в яблочном соке фруктозы в 4 раза больше, чем сахарозы, в вишневом - почти в 15 раз. Эти углеводы натуральных плодов и овощей более благотворно (по сравнению с рафинированным сахаром) действуют на обмен веществ.

Яблочный сок содержит витамин С, соли калия, магния, фосфор, железо, яблочную, лимонную и другие органические кислоты. Яблочный сок рекомендуется всем, но особенно полезен детям и людям с заболеваниями сердечнососудистой системы, малокровием, гастритом с пониженной кислотностью. Калорийность этого сока невелика.

Томатный сок, содержащий витамин С, каротин, витамины группы В, можно также рекомендовать практически всем. Особенно полезен при заболеваниях сердечнососудистой системы, запорах. Невысокая калорийность позволяет рекомендовать томатный сок людям с избыточной массой тела.

Виноградный сок является ценным питательным продуктом и тоже обладает лечебными свойствами. В нем содержатся легкоусвояемые углеводы (глюкоза и фруктоза), органические кислоты (винная, яблочная), минеральные вещества (калий, кальций, железо, магний, марганец), витамин С и витамины группы В. Виноградный сок благотворно влияет на работу сердечной мышцы, водно-солевой обмен, оказывает послабляющее и мочегонное действие, полезен при некоторых заболеваниях почек, печени, легких.

Морковный сок ценен прежде всего каротином (провитамин А). Есть в нем и витамин С, витамины группы В, фосфор, соли калия, кобальта. Широко используется в лечебном питании при заболеваниях печени, почек, сердечнососудистой системы. Помогает в случаях ухудшения зрения, связанного с недостатком в организме витамина А. Консервированный сок по содержанию полезных веществ почти не уступает свежему, полученному из моркови. Благодаря содержащимся в моркови солям кобальта и железа полезен при малокровии.

Тыквенный сок тоже богат каротином, есть в нем и соли калия, железа, витамины группы В. Благодаря содержанию солей калия, тыквенный сок полезен при заболеваниях сердечнососудистой системы, почек. стакан свежего тыквенного сока в день рекомендуют тем, кто страдает отеками.

Картофельный сок в некоторых случаях помогает при язвенной болезни. Нормализует работу кишечника.

11) Мед.

Мед прекрасно снимает воспаление при застуженном горле. Мёд полезен также и для работы сердечнососудистой системы. Засахарившийся мед будет отличным скрабом для вашей кожи. Полезно обмазаться медом в бане или сауне, полезные вещества меда омолодят вашу кожу.



7. Факторы отрицательно влияющие на здоровье

- 1) **Алкоголь.** (Даже в минимальных количествах мешает усваиванию витаминов. Кроме того, очень калориен)
- 2) **Газированные напитки.** (Смесь газов, химии и сахара способствует быстрому распределению вредных веществ в организме.)
- 3) **Шоколадные конфеты.** (Высококалорийная смесь огромного количества пищевых добавок, красителей и сахара.)



- 4) **Чипсы.** (Сдобренная улучшителями вкуса, красителями и специями смесь легкоусваиваемых углеводов и жиров.)
- 5) **Сосиски и колбасы.** (Содержат так называемые скрытые жиры (свиная шкурка, сало, нутряной жир), тщательно завакулированные ароматизаторами и заменителями вкуса.)
- 6) **Куры гриль.** (Куры гриль приводят к формированию холестериновых бляшек, что ускоряет процессы старения и повышает риск возникновения сердечнососудистых заболеваний.)
- 7) **Картофель фри.** (Содержит большое количество транс-жиров, повышающих уровень холестерина и увеличивающих риск возникновения ишемической болезни сердца, инфарктов и инсультов.)
- 8) **Пончики.** (Содержат большое количество жиров и углеводов, а также канцерогены. Плохо сказываются на пищеварении - травмируют слизистую оболочку желудка и вызывают брожение.)
- 9) **Пицца** (Повышенное содержание соли вызывает рост артериального давления, а транс-жиры провоцируют сердечные приступы и инсульты.)
- 10) **Гамбургеры.** (Гамбургеры - продукт фаст фуда вызывают нарушениям пищеварения - гастритам, изжоге, запорам)

Губительное влияние вредных привычек

Все прекрасно знают, какой вред приносят организму вредные привычки. Самой распространённой на сегодняшний день является – курение.

В основном курение вредно сказывается на нервной системе, на органах чувств, на органы дыхания, сердечно - сосудистую систему, на органы пищеварения. Особенно вреден табак для растущего организма. Ребенок, который начал курить хуже растет, работоспособность понижается, возникают проблемы с учебой, понижение иммунитета.

Вред курения на организм в целом.

В дыме 20 сигарет (а это обычная «норма заядлого курильщика») содержится никотина 130 мг, аммиака 45 г, синильной кислоты 0,7—1,1 мг, угарного газа 0,6 л и множество других ядовитых веществ.

Попадая в организм человека эти вещества, наносят ему непоправимый вред. Медики доказали что средняя продолжительность жизни курящего человека на 9 лет меньше чем у некурящего.

После выкуренной сигареты у человека сразу начинает кружиться голова, появляется тошнота и рвота, учащается сердцебиение, тело бледнеет, выступает холодный пот, а это явные признаки отравления.



Вред курения на здоровье весьма многообразен. Нельзя назвать такой орган, который бы не страдал от химических веществ находящихся в табаке.

Вред курения на нервную систему.

Из всех систем нашего организма, от курения, в первую очередь страдает нервная система. Нервная система управляет всеми процессами, происходящими в нашем организме. Она отвечает за связь организма с внешней и внутренней средой. И в первую очередь от отравления табачными ядами страдает именно нервная система. Одним из первых признаков отравления табаком нервной системы, является головокружение. Обычно головокружения сопровождаются приступами, а иногда и чередой приступов большой интенсивности. Вначале появляется чувство пустоты, человек не может сосредоточиться, появляется ощущение потери сознания. Кажется, что все предметы движутся, а если человек закрывает глаза, появляется чувство кружения собственного тела. Сужение сосудов головного мозга вызывает головокружение и это часто происходит при курении. У курящих людей со стажем развиваются симптомы характерные для невротического состояния: быстрая утомляемость, раздражительность, ослабление памяти, нервность, головные боли.

Вред курения на органы чувств.

Органы чувств тоже страдают от ядовитых веществ, выделяемых при курении. Как отражается курение на органах чувств? Многие курильщики, например не любят сладкого, так как никотин убивает окончания вкусовых нервов и полости рта и таким образом исчезают вкусовые восприятия. У злостных курильщиков нередко возникают проблемы со зрением, иногда теряется цветоощущение, человек не может различать цвета. Это объясняется действием ядов табака на зрительный нерв. Курение также отрицательно действует и на функцию слуха. У курящих людей «закладывает уши» токсичные вещества, выделяемые при курении, отрицательно действуют на слуховой аппарат, разрушая слуховой нерв, тем самым понижают остроту звуковых ощущений. В медицинской литературе не раз описан вред курения на организм человека, когда постоянное отравление организма табаком, вызывает заболевание периферической нервной системы. Если человек страдает заболеваниями нервной системы и при этом курит, у него может ухудшаться состояние здоровья и в отдельных случаях это может привести к тяжелой инвалидности.

Вред курения на органы дыхания.

Органы дыхания – принимают на себя самый первый удар от табачных ядов. Как плотные частицы сажи, так и тот «букет», который входит в состав продуктов табачного дыма, раздражает слизистую оболочку гортани, трахеи, бронхов, мельчайших бронхиол и легочных пузырьков — альвеол. В результате того воздействия ядов табака, развивается хроническое воспаление дыхательных путей. Курильщики часто страдают бронхитом, их постоянно мучает кашель, особенно усиливающийся к утру.

Кашель сопровождается обильным отхаркиванием грязно-серой мокроты. Постоянное раздражение голосовых связок, которое часто встречается у курильщиков, делает его голос грубым, хриплым, неприятным. Что в свою очередь может стать преградой для профессиональной деятельности.

За один год через легкие



курильщика проходит около 800 г табачного дегтя. Поэтому легкие курильщика становятся более темными, чем легкие не курившего человека. Постоянный мучительный кашель влечет за собой понижение эластичности легочной ткани, вызывает растяжение альвеол и развитие эмфиземы легких. Ученые доказали что у курящих людей функции легких становятся менее полноценными во всех отношениях. Значительно снижается сопротивляемость легких к инфекционным заболеваниям.



Врачи установили прямую связь между курением и туберкулезом. У курящих людей туберкулез встречается вдвое чаще, чем у не курящих. Курение одна из первых причин заболевания раком легкого. Статистика показывает, что у курящих людей вероятность заболеть раком легкого в 10 раз выше, чем у не курящих. Исследования, проведенные в США и Европе, показали, что риск заболевания раком легкого возрастает прямо пропорционально количеству выкуренных сигарет. Возможность заболеть особенно увеличивается у тех, кто привык использовать недокуренные сигареты и делает более глубокие затяжки дымом.

Так же курение очень опасно при беременности

У женщин курение может препятствовать зачатию, а если такое чудо всё же случается, то курение во время беременности на 50% увеличивает риск иметь ребёнка с умственной отсталостью, а иногда оборачивается выкидышем, гибелью плода или внезапной смертью младенца. Особенно опасно курение в последние 6 месяцев: родившийся ребёнок почти обязательно (в 85% случаев) будет умственно отсталым, а может быть ещё и глухим. Никотин сужает сосуды, вследствие чего повышается давление у беременной, увеличивается частота сердечных сокращений, по суженным сосудам сердцу становится труднее доставлять питательные вещества к органам и к ребёнку! Вот почему дети курящих беременных рождаются с меньшим весом.



При горении сигареты так же выделяется и бензапирен - химическое соединение, представитель семейства полициклических углеводородов, вещество первого класса опасности. Бензапирен – типичный химический канцероген и опасен для человека даже в минимальных концентрациях, поскольку обладает свойством накапливаться в организме человека.



Кроме того бензапирен обладает мутагенными свойствами, т.е. способен вызывать мутации. Ученые уже проводили опыты с бензапиреном на животных, и эти опыты показали, что бензапирен способен проникать в организм через кожу, органы дыхания, желудочно-кишечный тракт и самое страшное он способен проникать через плаценту. Ученые использовали все выше перечисленные способы «доставки» бензапирена в организм животных, и во всех случаях удалось вызвать развитие злокачественной опухоли у животных. Но самое страшное то, что бензапирен способен вызывать мутации в следующих поколениях. Молекула бензапирена способна образовать прочные молекулярные комплексы с ДНК и встраиваясь в спираль молекулы ДНК она как бы распирает двойную спираль ДНК, постепенно нарушаются связи ДНК и спираль раскручивается и образуется новая спираль, а это уже генетическое повреждение и происходят мутации. Таким вот образом курение влияет на организм курильщика портя его генофонд, (который начала уже портить его курящая бабушка) и курильщик передаст мутированные гены своему потомству, а это может вызвать различные уродства у детей.

Влияние алкоголя на организм

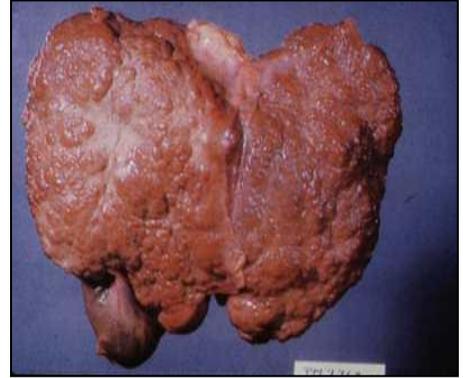
Врачи уже давно установили, что у *каждого четвертого употребляющего алкоголь имеются нарушения функций внутренних органов*, но у всех они выражены по-разному в силу общего состояния здоровья человека.

Алкоголь влияет на все органы человека, но все же больше всего на головной мозг, сердечнососудистую систему, пищеварительную. Если у человека изначально была поражена одна из систем, *алкоголь* окажет на нее большее отрицательное влияние.

Влияние алкоголя на печень.

Печень, как и головной мозг, страдает в первую очередь, практически у каждого пьющего врачи отмечают те или иные отклонения. Тяжесть поражения печени зависит *от длительности употребления алкоголя.*

Исходя из современных представлениях о *поражении печени при алкоголизме*, выделяют 3 нарастающие по тяжести формы патологии: жировая дистрофия, гепатит и цирроз. Чем больше человек пьет, тем быстрее эти формы сменяют друг друга и все заканчивается циррозом печени и смертью.



Влияние алкоголя на психику.

Алкогольная энцефалопатия – относится к группе психозов, при которых сочетаются психические нарушения с соматическими и неврологическими расстройствами. Алкогольная энцефалопатия развивается (у людей принимающих регулярно алкоголь через 5 лет, а у женщин через 3 года).

Алкогольной энцефалопатией заболевали преимущественно мужчины, но последнее время их активно догоняют женщины. Чаще всего алкогольная энцефалопатия характерна для 35 летних мужчин, однако опять же растет и число больных данным недугом в возрасте 20-29 лет.

Заболевание начинается с нарушения психических функций со скудными, отрывочными однообразными и статичными зрительными галлюцинациями и иллюзиями. Преобладает тревожный аффект. Двигательное возбуждение проявляется в основном однообразными действиями. Возможны кратковременные состояния обездвиженности с напряжением мышц. Больные однообразно выкрикивают отдельные слова, невнятно бормочут. Разговор с больным не возможен. При дальнейшем прогрессировании заболевания возможен переход в кому.

8. Заключение

1. Здоровье человека - жизненно важная ценность, складывающееся из взаимосвязанных друг с другом компонентов: личной гигиены, движений, закаливания, режима дня, питания.
2. По данным анкетирования у наших студентов сформированно представление о здоровом образе жизни.
3. 75% опрошенных осознаёт потребность соблюдения личной гигиены.
4. 85% осознаёт губительное влияние вредных привычек на здоровье.

Рекомендации:

1. Соблюдать режим дня.
2. Заниматься спортом и закаливанием.
3. Правильно питаться.

**Ведите здоровый образ жизни
и Вы будете всегда здоровы!**

9. Источники информации

- 1) <http://dietam-net.ru/2012/03/12/myasnye-blyuda-dlya-diabetikov/>
- 2) <http://mirsovetov.ru/a/medicine/nutrition/increase-potency.html>
- 3) <http://mirsovetov.ru/a/housing/cookery/meat.html>
- 4) <http://mirsovetov.ru/a/medicine/gynaecology/fourth-month-pregnancy.html>
- 5) <http://mirsovetov.ru/a/housing/cookery/olive-oil.html>
- 6) <http://mirsovetov.ru/a/fashion/beauty-and-health/correctly-feed.html>
- 7) <http://medicina.kharkov.ua/medicinal-plant/841-spinach.html>
- 8) <http://medicina.kharkov.ua/vegetable-oils/1325-olive-oil.html>
- 9) <http://nsp-ru-ua.com/nature-sunshine-nsp-herbal/104-bifidophillus-flora-force.html>

10. Приложение 1

Анкета «Здоровье и его компоненты» для студентов Бердского медицинского колледжа

Уважаемый респондент! Творческая группа студентов первого курса БМК просит Вас ответить на вопросы анкеты.

- 1) **Как Вы понимаете слово «здоровье»**
- 2) **Что является более ценным для Вас**
 - a) *богатство;*
 - b) *слава;*
 - c) *здоровье;*
 - d) *карьера*
- 3) **Моете ли Вы руки перед едой?**
 - a) *да;*
 - b) *нет;*
 - v) *не всегда*
- 4) **Как часто Вы делаете уборку комнат?**
- 5) **Питаетесь ли Вы правильно (ответьте ДА, НЕТ)**
 - a) *принимаете еду по расписанию*
 - b) *кушаете умеренно и пределах разумного*
 - c) *питание разнообразное и сбалансированное*
 - d) *в меню Вашего питания присутствуют сырые овощи и фрукты*
 - e) *кушаете не спеша*
 - f) *во время еды не разговариваете*
 - g) *отказываетесь от чтения и от просмотра передач*
- 6) **Курите ли Вы?**
 - a) *курю;*
 - b) *пробовал(а), но бросил(а);*
 - c) *ни когда не пробовал(а);*

- 7) **Занимаетесь ли Вы спортом?**
- 8) **Расставьте в порядке значимости?**
a) прогулка на свежем воздухе;
b) работа за компьютером;
c) занятие спортом;
d) чтение книг.
- 9) **Что Вы предпочитаете делать в свободное время?**
- 10) **Делаете ли Вы зарядку?**
- 11) **Сколько времени в день Вы уделяете физическим нагрузкам?**
- 12) **Ходите ли Вы без пальто, без шапки в холодную погоду?**
- 13) **Занимаетесь ли Вы закаливанием? (Напишите каким)**
- 14) **Всегда ли Ваша одежда на занятии соответствует комнатной температуре?**
- 15) **Сколько времени у Вас приходится на сон?**
- 16) **Сколько времени Вы уделяете выполнению домашнего задания?**
- 17) **Как Вы распределяете учебную нагрузку?**

Просим Вас указать:

<i>Курс</i>	
<i>Специальность</i>	
<i>№ группы</i>	
<i>Возраст</i>	
<i>Пол</i>	

Спасибо!

11. Приложение 2

Результаты анкетирования студентов Бердского медицинского колледжа

Курс	Первый
Группы	310, 311, 312
Специальность	«Сестринское дело»
Всего	81
Проанкетировали	68
Что составило	84%

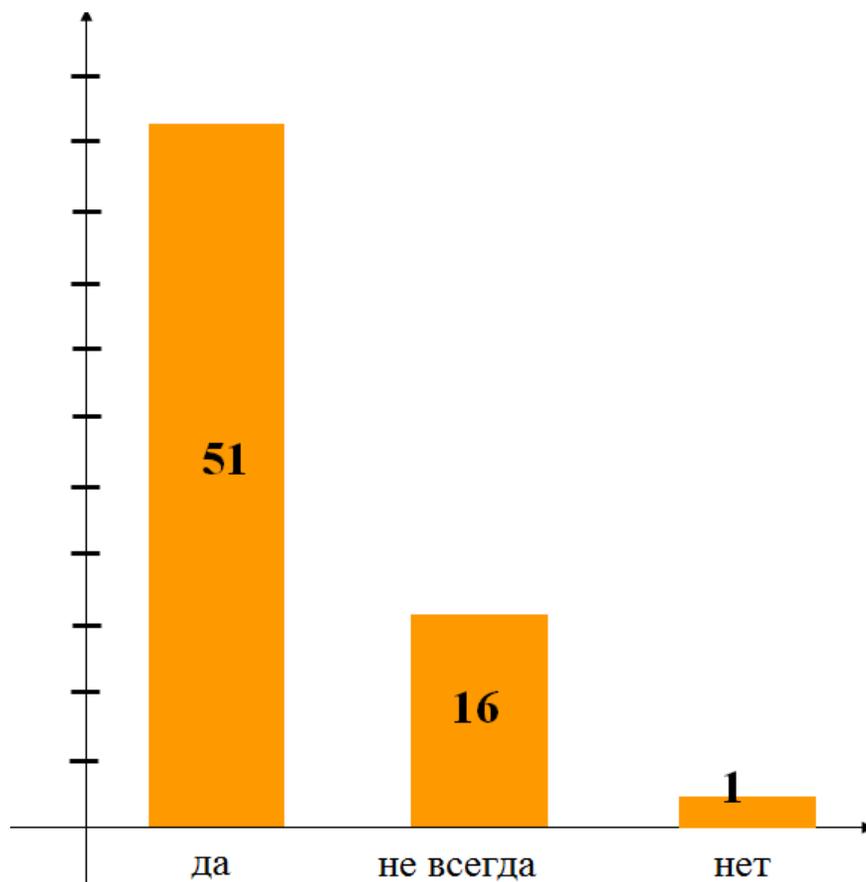
1) Как Вы понимаете слово «здоровье».

<i>Спорт</i>	20
<i>Никак</i>	20
<i>Жизнь</i>	17
<i>Хорошее самочувствие, ничего не болит, хороший аппетит, ясный ум.</i>	6
<i>Здоровое тело</i>	3
<i>Когда не куришь и не пьёшь. Ведёшь здоровый образ жизни.</i>	2

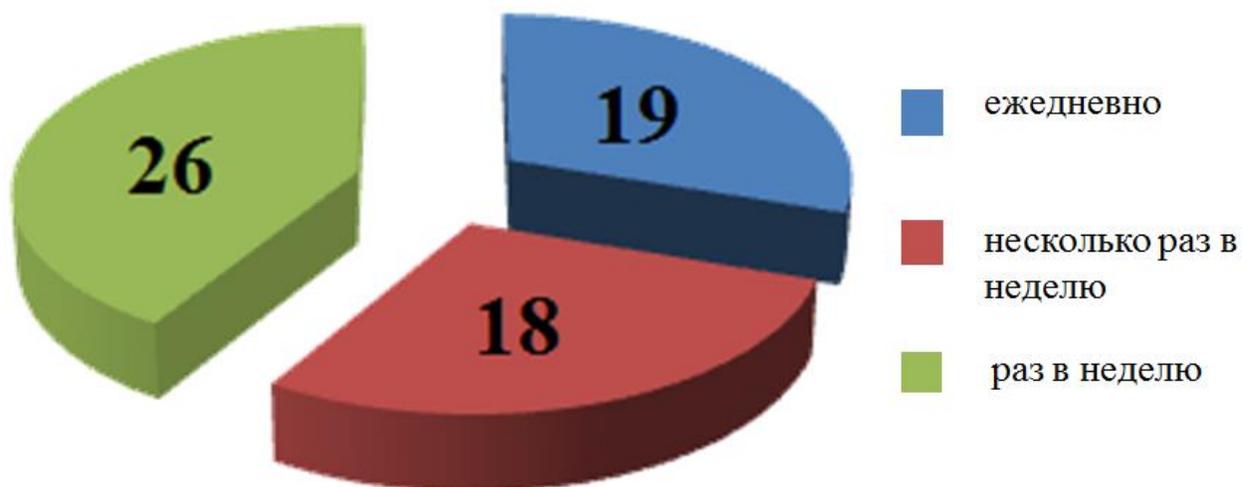
2) Что является более ценным для Вас?



3) Моете ли Вы руки перед едой?



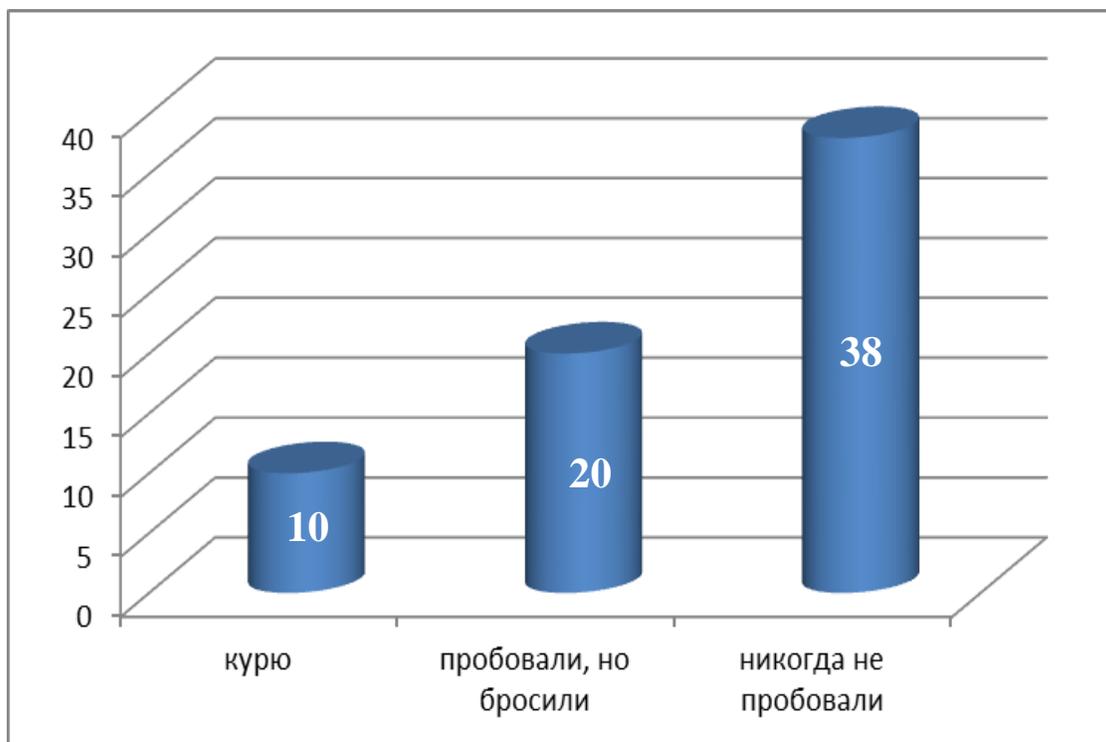
4) Как часто Вы делаете уборку комнат?



5) Питаетесь ли Вы правильно.

	Да	Нет	Не ответили
Принимаете еду по расписанию	6	49	13
Кушаете умеренно и пределах разумного	41	18	9
Питание разнообразное и сбалансированное	38	21	9
В меню Вашего питания присутствуют сырые овощи и фрукты	48	11	9
Кушаете не спеша	34	33	0
Во время еды не разговариваете	14	45	9
Отказываетесь от чтения и от просмотра передач	12	46	10

6) Курите ли Вы?



7) Занимаетесь ли Вы спортом?

не ответили 7



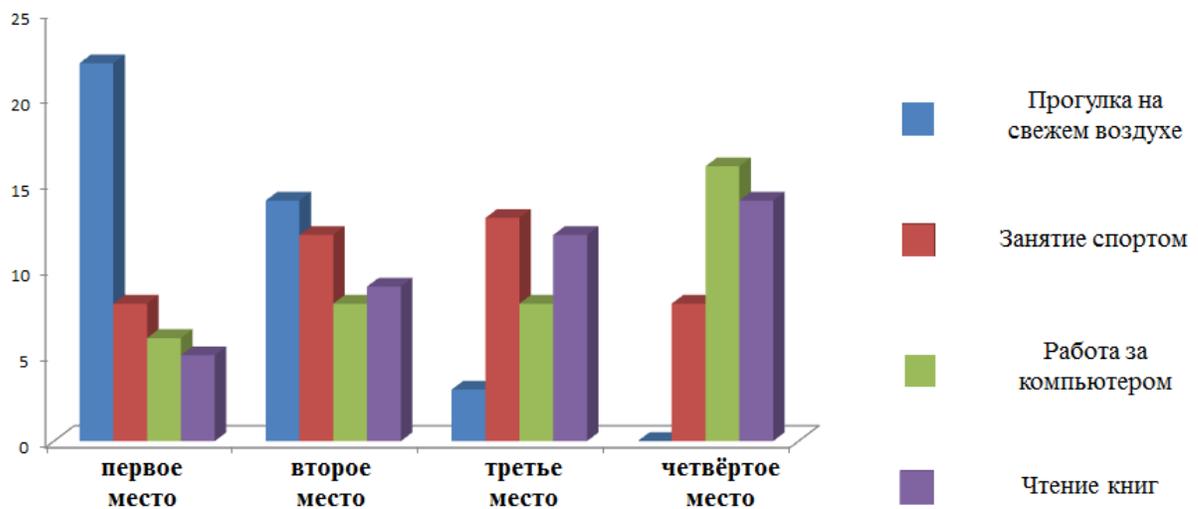
да 32



нет 29

8) Расставьте в порядке значимости для Вас?

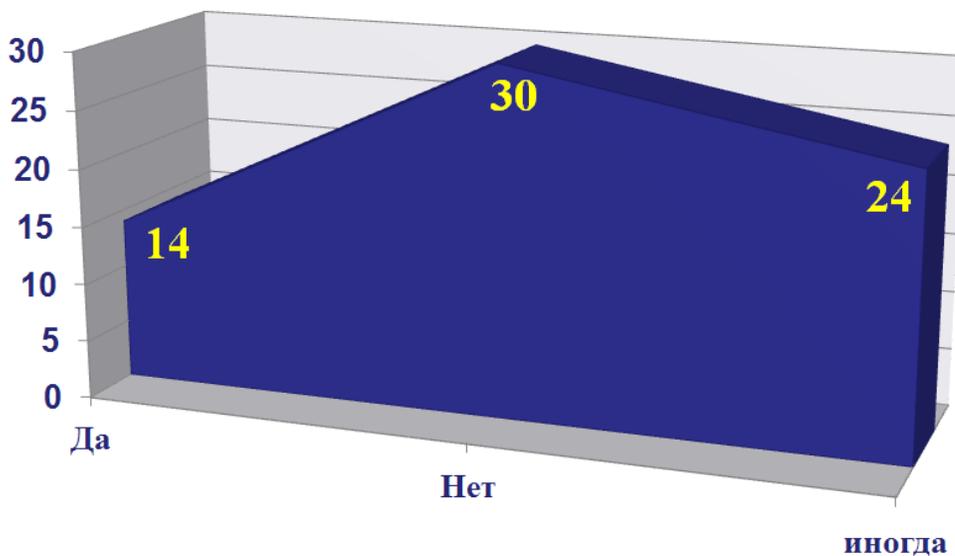
	первое место	второе место	третье место	четвёртое место
Прогулка на свежем воздухе	22	14	3	0
Занятие спортом	8	12	13	8
Работа за компьютером	6	8	8	16
Чтение книг	5	9	12	14



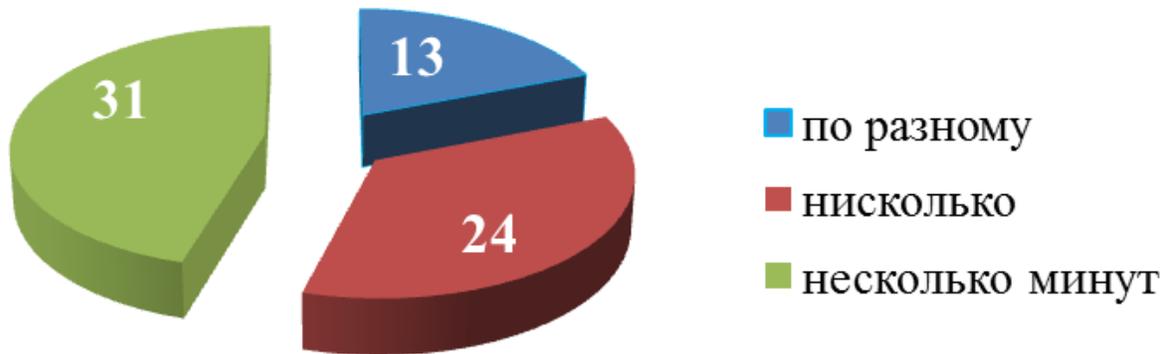
9) Что Вы предпочитаете делать в свободное время?



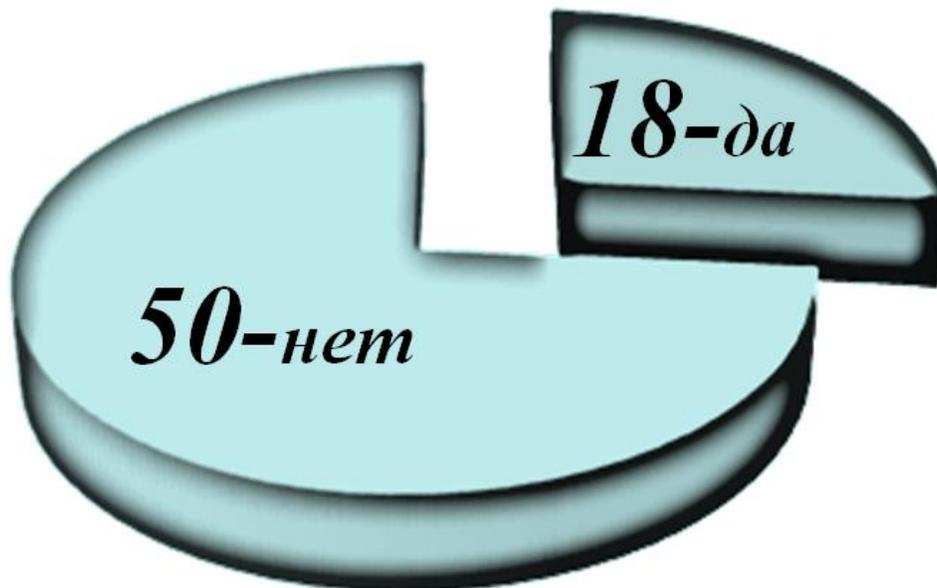
10) Делаете ли Вы зарядку?



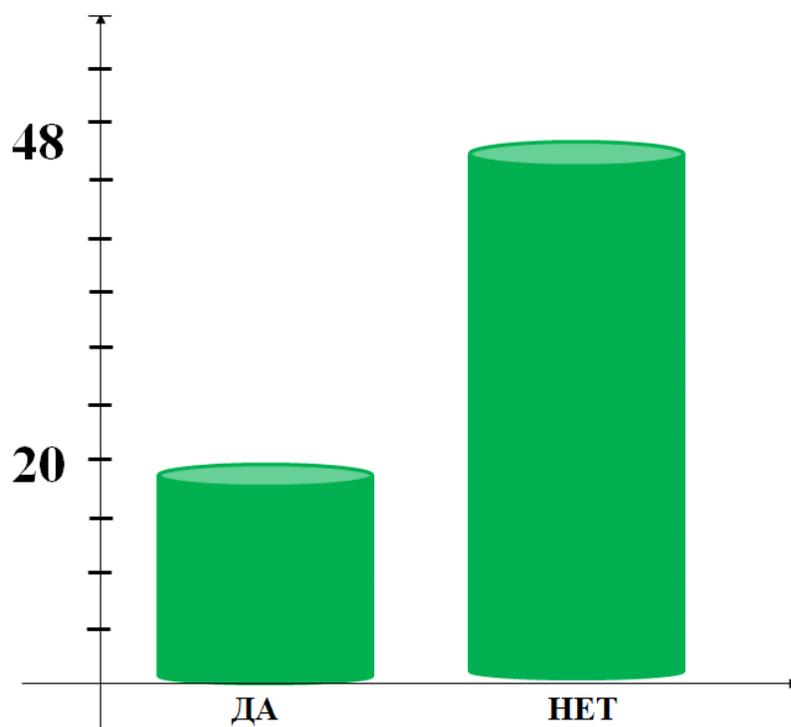
11) Сколько времени в день Вы уделяете физическим нагрузкам?



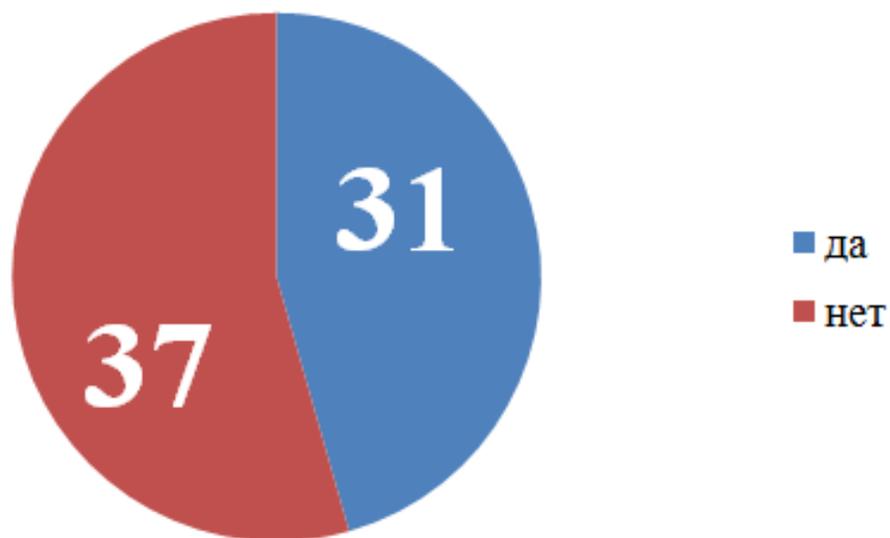
12) Ходите ли Вы без пальто, без шапки в холодную погоду?



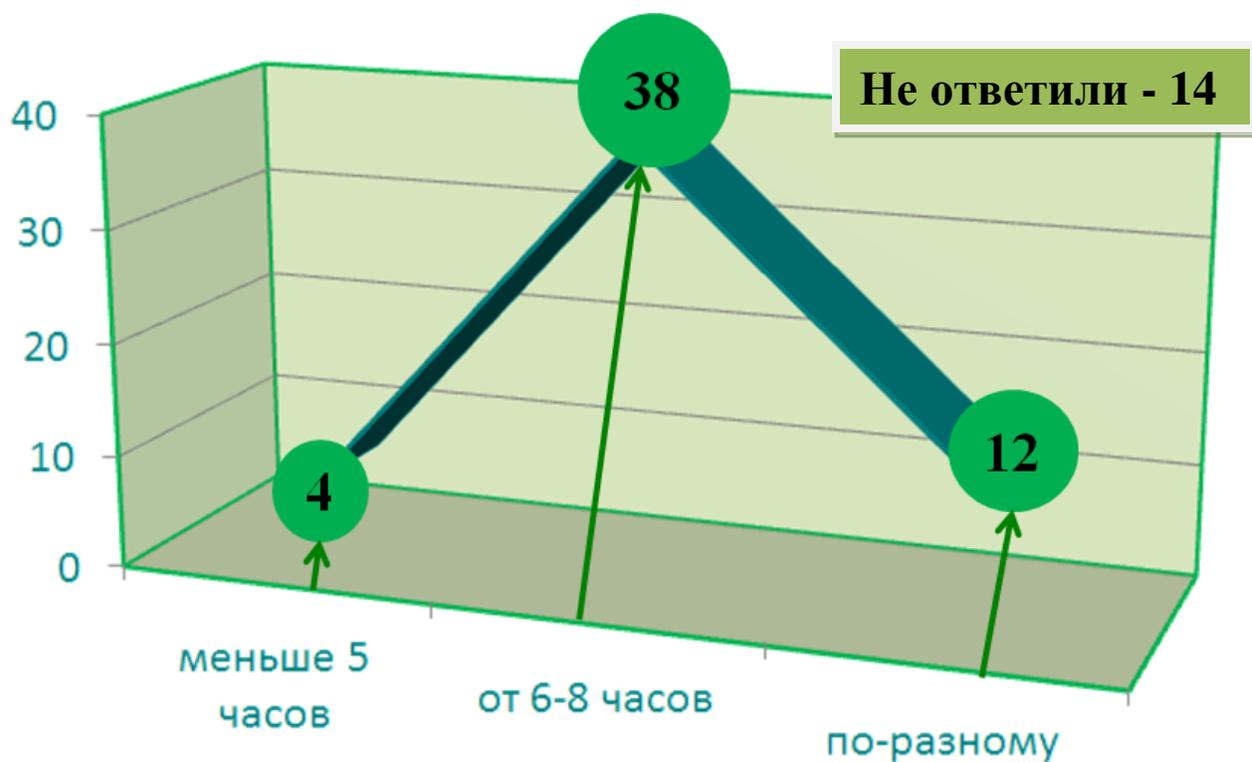
13) Занимаетесь ли Вы закаливанием?



14) Всегда ли Ваша одежда на занятии соответствует комнатной температуре?



15) Сколько времени у Вас приходится на сон?



16) Сколько времени Вы уделяете выполнению домашнего задания?



17) Как Вы распределяете учебную нагрузку?

