Автор: *О.Шкуренко, врач общей практики (заведующий) Холмечской участковой больницы*

Организм человека один из наиболее совершенных механизмов, он рассчитан на длительную жизнеспособность, однако в большинстве случаев человек сам сокращает или продлевает заложенный природой жизненный потенциал, заботясь, либо не заботясь о своем здоровье. Ведь именно крепкое здоровье является основой долголетия и активной деятельности. Далеко не секрет, что здоровье человека зависит от наследственности на 20%, еще 20% приходится на влияние окружающей природной и социальной среды, оставшиеся 60% – это образ жизни человека, его привычки, пристрастия, поведения в быту, на работе, на отдыхе. Здоровый образ жизни предполагает оптимальную организацию жизнедеятельности изо дня в день и такое поведение, которое обеспечивает ваше собственное здоровье и здоровье окружающих вас людей. Вести здоровый образ жизни не так сложно, но он предполагает некоторые усилия, соблюдение определенных правил, в том числе отказ от вредных привычек, однако многие пренебрегают этими простыми предписаниями. Максимальная продолжительность жизни определена генетическими процессами, врожденной предрасположенностью, внешней экологической обстановкой. Однако чаще решающую роль играет образ жизни. Раннее старение грозит лишь тем, кто невнимателен к своему здоровью, ведет неразумный образ жизни, не желает отказаться от уже имеющихся вредных привычек, таких как курение, неумеренное потребление алкоголя, невоздержанность в пище. Те же, кто занимается физкультурой и спортом, соблюдает режим сбалансированного питания, рационально подходит к труду и отдыху, а также минимизирует психоэмоциональные перегрузки, смогут продлить полноценную жизнь на многие годы.

Одним из основных, **наиболее важных компонентов здорового образа жизни является занятие физической культурой** . Выполнение специальных упражнений сможет компенсировать небольшую двигательную активность человека в современном мире. Регулярные занятия физической культурой или спортом очень важны для сохранения здоровья человека, именно эти составляющие здорового образа жизни формируют человека физически и дают заряд духовной энергии. Физическая активность делает человека сильным, выносливым, гибким, быстрым. Физическими упражнениями можно не только предупреждать, но и лечить болезни. Специальные комплексы упражнений, занятия на тренажерах, массажи, все это

способствует восстановлению мышечных клеток и волокон, избавлению от атрофии, которая может наступить как от вынужденного бездействия, так и от малоподвижного образа жизни. Утренняя гимнастика, уроки физической культуры, ходьба по знакомому маршруту, туристические вылазки в выходной день, лыжные прогулки, езда на велосипеде, даже выгул четвероногого друга могут оказать оздоровительное действие на организм человека.

Правильное здоровое питание основа долгой и активной жизни. Рацион считают сбалансированным в том случае, когда он обеспечивает оптимальное соотношение основных пищевых и биологически активных веществ: белков, жиров, углеводов, минеральных элементов и, конечно же, витаминов. В настоящее время доказано, что увеличению продолжительности жизни способствует умеренность в еде. Ее можно достичь за счет существенного сокращения в рационе сладкой и жирной пищи, главным образом кондитерских изделий и сладостей, калорийность которых очень высока.

Давно не секрет, что **табакокурение являются одним из основных факторов снижения продолжительности жизни** . Каждый из нас без труда распознает в прохожем заядлого курильщика, так как табакокурение оставляет неизгладимый след на внешнем облике человека, в большей степени страдает кожа, зубы. Курильщика отличают хриплый голос, одутловатое лицо, одышка. Очень часто курение ведет к развитию хронического бронхита, что сопровождающегося постоянным кашлем и неприятным запахом изо рта. Вдыхаемый дым не только обжигает слизистые, в нём так же содержится большое количество вредных веществ. В малых дозах никотин возбуждает нервные клетки, способствует учащенному сердцебиению, нарушению ритма сердечных сокращений, тошноте и рвоте. В больших же дозах способен тормозить и даже парализовать деятельность клеток центральной нервной системы.

Алкоголизм нельзя назвать просто вредной привычкой, это страшное заболевание, разновидность токсикомании. Следует отметить, что продолжительность жизни алкоголика сокращается примерно на 20 лет и в среднем не превышает 50-летнего возраста. Алкоголизм разрушает жизнь человека, не дает ему здраво мыслить и рассуждать, ведет к росту заболеваемости, снижению трудоспособности, преждевременному старению и увеличению смертности.
Пьянство и алкоголизм являются основными факторами снижения продолжительности жизни.
Алкоголь оказывает негативное действие на кровь человека, угнетая продукцию тромбоцитов, а также белых и красных кровяных телец. В результате человек злоупотребляющий алкоголем чаще подвержен различным инфекциям, способным подорвать здоровье.

Наркомания – это тяжелая и трудноизлечимая болезнь, она развивается в результате употребления наркотических препаратов. Их действие на мозг приводит к формированию наркозависимости, то есть хронического, рецидивирующего заболевания. Употребление наркотиков накладывает неизгладимый отпечаток на все стороны жизни человека, оставляет негативные последствия для ее будущего, если, конечно, оно вообще возможно. Действие наркотических веществ на организм человека может быть самым разнообразным, наркотики различной природы вызывают самые непредсказуемые ответные реакции организма. К тому же наркоманы в большинстве случаев используют химические вещества кустарного производства, часто они загрязненные посторонними примесями. Это наносит сильнейший удар по печени, в которой развивается воспалительные процессы в ответ на чужеродные включения.

Каждый из нас имеет большие возможности для укрепления и поддержания своего здоровья, для сохранения трудоспособности, физической активности, бодрости на долгие годы. Каждый мечтает о долгой и счастливой жизни, полной яркими, интересными событиями и увлекательными путешествиями. Каждый хочет достичь высот в избранной профессии, в любимом увлечении. Естественно, что никому не хочется узнать, что такое гастрит или атеросклероз на личном опыте. Поэтому так важно беречь свой организм, свое здоровье, ведь именно здоровье есть основа всех основ, фундамент долгой и счастливой жизни. Здоровье организма и психики человека являются основой долголетия и необходимым условием для осуществления творческих планов, высокопроизводительного труда, создания крепкой, дружной семьи, рождения и воспитания здоровых детей. **Самый верный путь к долголетию – это здоровый образ жизни.** Благодаря ему человек способен прожить долгую и счастливую жизнь, в которой не будет места усталости, апатии, депрессии и болезням. Физическая культура, включающая различные физические упражнения, зарядку, закаливание, дыхательную гимнастику, массажи; активная деятельность, туризм в сочетании с полноценным сном, правильным питание и, конечно же, отказом от вредных привычек, в значительной степени способствует укреплению организма и увеличению продолжительности жизни.

Здоровый образа жизни является движущей силой!

Именно здоровый образ жизни позволяет человеку сохранить

□□□ **молодость и активность на долгие годы.**