Автор: В.В.Жураковский, заместитель главного врача по МЭиР

Работники здравоохранения давно признали тот факт, что **здоровье населения зависит в большей степени не от уровня оказания медицинской помощи и от социальных условий, а от поведения конкретного человека, от его личной ответственности за свое здоровье, от его образа жизни.**

Понятие «образ жизни» включает в себя различные факторы. Это и бытовые условия, режим труда и отдыха, рациональное питание, физическая активность, культурные запросы, участие в общественных мероприятиях, привычки, которые бывают разумными и вредными. От того насколько серьезно мы будем относиться к своему здоровью, начиная с молодых лет, в значительной мере зависит здоровье наших будущих поколений.

К сожалению, в последние годы отмечается ухудшение здоровья населения. Нас не могут не тревожить такие факты как ежегодное увеличение случаев сердечно-сосудистых, онкологических заболеваний, рост употребления алкоголя и наркотиков, ухудшение репродуктивного здоровья молодёжи.

К сожалению, молодые люди особенно беспечно относятся к своему здоровью. А ведь именно в подростковом возрасте, когда в организме происходят очень важные физиологические изменения, когда по мере взросления меняются наши мысли и чувства, когда появляется больше свободы, когда всё интересно и хочется испытать на себе, именно в этом возрасте закладываются многие принципы, которым человек живёт всю оставшуюся жизнь. И очень важно, чтобы в этот период у молодых людей было сформировано понятие здорового образа жизни.

Курение. Алкоголь. Наркотики. Эти проблемы затягивают в сети всё большее количество молодых людей. ВОЗ считает, что курение среди молодёжи и беременных приняло характер эпидемии. Растёт процент курящих девушек - будущих мам. А между тем, в табачном дыме насчитывается более 100 вредных компонентов, 40 из которых вызывают злокачественные опухоли. Курение является частой причиной развития рака

ротовой полости, лёгких, пищевода, желудка, поджелудочной железы, мочевого пузыря и др. органов. Способствует развитию сердечно-сосудистых заболеваний, инсультов, хронических заболеваний лёгких, импотенции у мужчин, влияет на деторождение, детскую смертность, здоровье и развитие детей. Вредит здоровью и т.н. пассивное курение – вдыхание дыма окружающими. В помещении, где курят, в первую очередь страдают маленькие дети, у которых значительно чаще развиваются острые респираторные и другие заболевания.

Употребление алкоголя, наркотиков тоже является проявлением нездорового образа жизни. Нет ни одного органа, ни одной физиологической системы, на которых не сказалось бы отрицательное влияние этих ядов. Особенно губительно их употребление для молодого растущего организма. На злоупотребление алкоголя в первую очередь реагирует центральная нервная система (человек быстро деградирует, опускается), печень (развиваются гепатиты, циррозы), желудочно-кишечный тракт, нарушается сердечный ритм, страдает щитовидная железа, надпочечники, половые органы. Алкоголизм губителен для женского организма: нарушается менструальный цикл, быстро увядает кожа, женщина на глазах стареет и теряет женственность. У пьющих женщин дети рождаются с т.н. алкогольным синдромом плода, который часто сопровождается различными пороками развития, нарушением психики, дефектами зрения, слуха, речи. Впитывая алкоголь с молоком матери, дети отстают в росте.

В состоянии алкогольного и наркотического опьянения люди зачастую неразборчивы в выборе полового партнёра, часто это случайные половые связи с малознакомыми людьми, в т.ч. из групп риска. Такая неразборчивость приводит к росту заболеваний, передающихся половым путём, в т.ч. ВИЧ-инфекции. Главная опасность этих инфекций – в их отличной маскировке. Годами они могут бессимптомно «разгуливать» по организму и постепенно переходят в разряд хронических. Последствия микробных атак очень серьёзны, являются основными причинами воспалительных заболеваний половых органов, мужского и женского бесплодия, врождённых инфекций новорождённых, детской смертности.

Ранние половые связи – ещё одна серьёзная проблема современного общества. При этом молодые люди зачастую не знают методов контрацепции. Увеличение абортов на сегодняшний день очень актуальная проблема. А ведь прерывание беременности не проходит бесследно для женского организма. Воспалительные заболевания половых органов, бесплодие материнская смертность – это далеко не все последствия аборта.

Говоря о здоровом образе жизни, нельзя не сказать о питании. Переедание приводит

к избыточной массе тела, гиподинамии. Болезни у тучных людей длятся дольше, труднее поддаются лечению. С другой стороны тысячи девушек мечтают похудеть, думают, что жизнь изменится. Однако всем желающим обрести идеальные формы придётся побороться с депрессиями, гастритами, колитами (результатами нескончаемых диет). Будьте готовы к тому, что вместе с килограммами исчезнут половые гормоны и заодно способность нормально вынашивать и рожать детей. Так что, дорогие девушки, среднего роста с тазом шире плеч, оставьте попытки втиснуться в стандарты. По мнению сексологов, психологов, физиологов вы и есть самый гармоничный и здоровый идеал совершенства.

С детских лет и до глубокой старости образу жизни каждого человека должны быть присущи физическая активность, закаливание, полноценный сон. Физическая активность тренирует сердце, благоприятно влияет на внутренние органы, которые при нагрузке работают намного эффективнее, улучшает кровоснабжение мозга, повышает жизненный тонус, восстанавливает бодрость, улучшает здоровье и повышает работоспособность.

Относитесь к своему здоровью внимательно и серьёзно!

Сделайте правильный выбор - выбор здорового образа жизни!

И это позволит Вам сохранить свое здоровье, здоровье ваших детей, здоровье будущих поколений, позволит Вам достичь активного долголетия, предоставит возможность жить, полноценно трудиться и радоваться жизни в любом возрасте!