



## Формирование здорового образа жизни

По утверждению специалистов ВОЗ, здоровье на 50-55% зависит от образа жизни человека, на 20-23% — от наследственности, на 20-25% — от состояния окружающей среды (экологии) и на 8-12% — от работы национальной системы здравоохранения. В наибольшей степени здоровье человека зависит от образа жизни, значит можно считать, что генеральной линией формирования и укрепления здоровья является здоровый образ жизни (ЗОЖ).

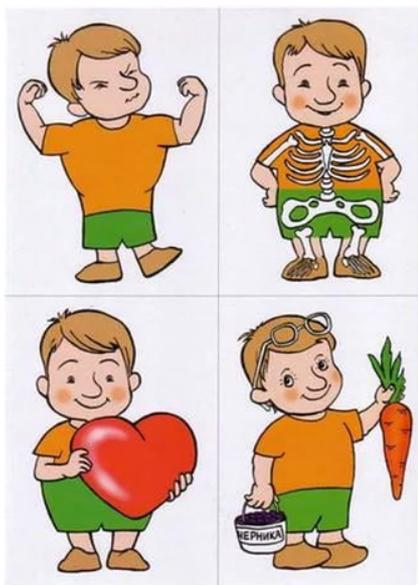
Согласно современным представлениям, здоровый образ жизни — это типичные формы и способы повседневной жизнедеятельности человека, укрепляющие и совершенствующие адаптационные (приспособительные) и резервные возможности организма, что обеспечивает успешное выполнение социальных и профессиональных функций.

В формировании любого образа жизни лежат принципы, т.е. правила поведения, которым следует индивид. Различают биологические и социальные принципы, на основе которых формируется здоровый образ жизни.

Биологические принципы: образ жизни должен быть возрастным, обеспеченным энергетически, укрепляющим, ритмичным, умеренным.

Социальные принципы: образ жизни должен быть эстетичным, нравственным, волевым, самоограничительным.

В основу данной классификации положен принцип единства индивидуального и общего, единства организма и среды — биологической и социальной. В связи с этим ЗОЖ — это не что иное, как рациональная организация жизнедеятельности человека на базе ключевых биологических и социальных жизненно важных форм поведения — поведенческих факторов. Перечислим основные из них:



- культивация положительных эмоций, способствующих психологическому благополучию — основе всех аспектов жизнедеятельности и здоровья;

- оптимальная двигательная активность (ДА) — ведущий врожденный механизм биопрогресса и здоровья;

- рациональное питание — базисный фактор биопрогресса и здоровья;

- ритмический образ жизни, соответствующий биоритмам, — основной принцип жизнедеятельности организма;

- эффективная организация трудовой деятельности — основная форма самореализации, формирования и отражения человеческой сущности;

- здоровое старение — естественный процесс

плодотворного долголетия;

- отказ от пагубных пристрастий (алкоголизм, наркомания, табакокурение и т.п.) — решающий фактор сохранения здоровья.

Формирование установки на здоровый образ жизни является важнейшей задачей государства, так как образ жизни — определяющий фактор здоровья. На формирование ЗОЖ направлены рекомендации ВОЗ:

- питание с малым содержанием жиров животного происхождения;
- сокращение количества потребляемой соли;
- сокращение потребления алкогольных напитков;
- поддержание нормальной массы тела;
- регулярные физические упражнения;
- снижение уровня стрессов и т.д.

Формирование установки на ЗОЖ лежит в основе любой профилактической деятельности, многочисленных программ, направленных на повышение здоровья общества. Пропаганда ЗОЖ является важнейшей функцией и задачей всех органов здравоохранения (особенно учреждений первичной медико-санитарной помощи), центров санитарного просвещения, учреждений образования, органов социальной защиты и т.д.

Установка на ЗОЖ должна формироваться по следующим направлениям:

- 1) усиление и создание положительного в образе жизни;
- 2) преодоление, уменьшение факторов риска.

Здоровый образ жизни базируется на научно-обоснованных санитарно-гигиенических нормативах, направленных на укрепление здоровья: рациональное питание; физическая активность; закаливание; отсутствие вредных привычек; умение выходить из стрессовых состояний (например, владение методиками аутотренинга); высокая медицинская активность (современность прохождения медосмотров, современность обращения за медицинской помощью в случае заболевания, активное участие в диспансеризации); умение оказать первую помощь при внезапных заболеваниях, травмах.

В формировании здорового образа жизни проблемой остается слабая мотивация его необходимости у населения. По ряду исследований оказывается, что гораздо большее внимание респонденты уделяют отдельным его факторам, таким как питание, а не всему комплексу мер по его реализации, начиная с гигиенической гимнастики, соблюдению режима дня и др. Пока очень неубедительно звучат призывы вести здоровый образ жизни без доказательства его решающего влияния на улучшение показателей здоровья на конкретных примерах. Именно в этом деле первостепенная роль должна принадлежать практическим врачам и в первую очередь – самой

массовой  
медицинской  
организации – ПМСП.

*Зам.директора  
Минева  
Мария Андреевна*

## ЧТО ТАКОЕ ЗОЖ?

- × ЗОЖ- здоровый образ жизни- стремление человека жить без вредных привычек, никогда не болеть и правильно питаться.
- × Немногие так живут, но вы сможете так жить, если будете знать что необходимо для здоровья.

