

МАТЕРИАЛЫ

для членов информационно-пропагандистских групп
(октябрь 2024 г.)

Формирование здорового образа жизни. Профилактика негативных последствий табакокурения, употребления алкогольных напитков и наркотических веществ

*Материал подготовлен
ГУ «Гродненский областной центр гигиены, эпидемиологии и
общественного здоровья»*

Здоровье человека является важнейшей ценностью жизни. Его нельзя приобрести ни за какие деньги, его нужно оберегать и охранять, развивать и совершенствовать, улучшать и укреплять.

Здоровье человека зависит от образа жизни на 50%, условий окружающей среды на 18-20%, развития здравоохранения на 10%, наследственной предрасположенности на 20-22% .

По данным STEPS-исследования, проведенного в Республике Беларусь, 91,3 % мужчин и 85,7 % женщин трудоспособного возраста имеют от одного до пяти основных поведенческих факторов риска (низкая физическая активность, курение, злоупотребление алкоголем, несбалансированное питание, повышенное психоэмоциональное напряжение).

Если человек крепок, здоров, то его организм может активно сопротивляться болезням. У ослабленных же людей сопротивляемость снижена, и они часто болеют. Самое верное средство борьбы с любыми болезнями – укрепление здоровья с помощью физкультуры, закаливания, соблюдения правил гигиены, хорошего питания, отказа от вредных привычек.

XXI век – век компьютеров и телевизоров, электронной техники и автомобилей. Из-за отсутствия необходимых физических нагрузок человек все больше и больше времени проводит в сидячем или лежащем положении.

Физическая активность - одно из важных условий жизни и развития человека. Регулярная физическая активность улучшает функциональное состояние и качество жизни пожилых людей.

Умеренные физические нагрузки могут замедлить процессы старения, улучшить деятельность сердечно-сосудистой системы, органов дыхания, увеличить силу мышц и подвижность в уставах, повысить плотность костной ткани, снизить подверженность депрессии.

Польза зарядки неоспорима. Гимнастика заряжает энергией на весь день, придает бодрость и даже повышает самооценку, уверенность, укрепляет силу воли, формируя характер.

Физические упражнения, прогулки на свежем воздухе, занятия спортом оказывают многогранное воздействие на человека: препятствуют развитию депрессии, психоэмоциональных расстройств; снижают риск возникновения рака; увеличивают прочность костных тканей; позволяют следить за весом; повышают состояние иммунитета.

Здоровье зависит и от хорошего сна. Достаточный сон необходим для нормальной деятельности нервной системы. Потребность во сне у разных людей может быть разной, но в среднем рекомендуется спать не менее 8 ч. Регулярное недосыпание ведёт к снижению работоспособности и сильной утомляемости. Чтобы не мучила бессонница необходимо за 1 ч. до сна прекратить физическую или умственную работу. Последний приём пищи должен быть не позднее, чем за 2 ч. до сна.

Здоровье человека тесно связано с его питанием. Человеческий организм получает почти все необходимые вещества именно через пищу и воду. Состав продуктов питания и их свойства непосредственно влияют на здоровье, физическое развитие, трудоспособность, эмоциональное состояние и в целом на качество и продолжительность жизни. Максимально сбалансированный рацион обеспечивает рост, нормальное развитие и жизнедеятельность человека, способствует укреплению здоровья и профилактике заболеваний.

Интенсивный ритм современной жизни заставляет человека все чаще забывать о своем здоровье. Находясь в постоянной спешке, мы довольствуемся редкими перекусами в течение дня, за которыми следует обильный ужин, нередко сопровождающийся перееданием. Подобный режим негативно влияет на здоровье.

Всемирная организация здравоохранения предупреждает: неполноценное питание сказывается на здоровье нескольких поколений.

Натуральные продукты (без добавок, консервантов) обладают массой полезных свойств, являются источниками витаминов и минералов, содержат много питательных веществ, легко усваиваются.

С целью улучшения показателей здоровья населения в стране реализуется государственный профилактический проект «Здоровые города и поселки». Одним из направлений которого является выпуск и реализация продукции, обогащенной витаминами и нутриентами, пищевыми волокнами диетического и диабетического назначения, продукции с пониженным содержанием жира, соли, сахара.

Овощи и фрукты – наиболее важная часть здорового питания. В свежем виде они обогащают организм полезными элементами. Это кладёз клетчатки, минералов и живых витаминов при умеренном количестве сахаров. Это основные поставщики пищевых волокон, играющих важную роль в функционировании желудочно-кишечного

тракта, нормализации жирового обмена, выведении из организма холестерина. Пищевые волокна не перевариваются и не усваиваются в желудочно-кишечном тракте, но перерабатываются полезной микрофлорой кишечника.

Ежедневное потребление, по меньшей мере, 400 г или пяти порций фруктов и овощей снижает риск развития неинфекционных заболеваний и помогает обеспечить ежедневное поступление клетчатки.

В современном мире индустрия фастфуда – одна из самых развитых и востребованных. Полуфабрикаты, широко используемые в сетевых фастфудах, как и другая еда «фабричного» производства, содержат различные пищевые добавки, большая часть которых отрицательно сказывается на состоянии организма и здоровья как детей, так и взрослых.

Почти вся еда из сетевых фастфудов, включая напитки и гарниры, содержит углеводы и очень мало клетчатки. Углеводы расщепляются и попадают в кровоток в виде глюкозы. В результате у человека изменяется уровень сахара в крови.

Частое употребление большого количества углеводов может привести к повторяющимся скачкам сахара в крови. Тем самым увеличивая риск инсулинорезистентности, диабета 2-го типа и увеличения веса.

Курение – это не просто вредная привычка, это глобальная эпидемия, уносящая ежегодно до 8 миллионов жизней. Миллион из них – жертвы пассивного курения.

Курение наносит существенный вред здоровью курильщика, однако, не все понимают, что табачный дым опасен не только для курящих, но и для тех, кто находится с ними рядом. Значительная часть населения подвержена пассивному курению. В воздухе вокруг курящего человека содержится более 40 веществ, которые могут быть причастны к возникновению рака у человека и животных. Особенно страдают дети курящих родителей. Они в большей степени подвержены различным инфекциям дыхательных путей. Пассивное курение может привести к возникновению астмы у ребенка.

Люди, вдыхающие табачный дым, страдают даже больше, чем сам курильщик. Связано это, в первую очередь, с тем, что при курении дым попадает в организм частично фильтрованным, причем происходит это порционно. Пассивный же курильщик постоянно и в полном объеме вдыхает вредные вещества, содержащиеся в табачном дыме.

Курение негативно сказывается на внешности. Компоненты табачного дыма, попадая в кровь, вызывают сужение сосудов. Из-за нарушения кровообращения кожа не получает достаточно кислорода, становится сухой и морщинистой. Выдыхаемый дым, оседающий на коже,

загрязняет и оказывает отравляющее действие. Длительный стаж курения может спровоцировать развитие псориаза. Запах табака везде преследует курильщика. Курение снижает обоняние, сам курильщик не замечает табачного «аромата», но некурящие люди безошибочно могут узнать любителя сигарет по запаху. Последствиями курения становится неприятный запах изо рта, желтые зубы и обильный зубной налет.

Курение приводит к тяжелым болезням, которые серьезно ухудшают качество жизни. Вдыхание табачного дыма и пара нарушает работу легких, никотин и другие компоненты табака, вне зависимости от формы его потребления, отравляют сразу весь организм. Нет ни одного органа, который бы не страдал от этой привычки. Кроме затрудненного дыхания, курильщиков преследуют расстройства желудочно-кишечного тракта и болезни сердца, недостаток кислорода в крови приводит к повышенной утомляемости и замедленной работе мозга. У курящих людей чаще развиваются болезни глаз и расстройства слуха, что может привести к полной их утрате.

Особенно опасен табачный дым для репродуктивной системы. Даже пассивное вдыхание табачного дыма во время беременности может привести к самым тяжелым последствиям – вплоть до гибели плода от недостатка кислорода. Дети чаще рождаются раньше срока и с недостаточным весом, подвержены развитию хронических заболеваний.

Для отказавшегося от курения человека плюсы заметны практически сразу. Уже через 20 минут восстанавливается пульс, всего за день нормализуется состав крови. Через год очищаются легкие, становится легче дышать. Через 10 лет вдвое снижается вероятность развития раковых заболеваний, а через 15 – болезнью сердца.

Курение наносит вред и социальной жизни не только самого курильщика, но и окружающих. Бросив курить, человек получает свободу передвижений. Может находиться в любом месте и любой компании без необходимости отлучаться на перекуры. Табак в целом портит здоровье. Во всем мире тратится 1,4 миллиарда долларов в год на лечение болезней, связанных с курением.

Табак – это яд в любой форме. Все формы употребления табака вредят здоровью и безвредной дозы табака не существует. Нет ни одного исследования, подтверждающего, что электронные сигареты или устройства для нагревания табака менее вредны для здоровья. Жидкости для этих устройств содержат другие химические вещества, ароматизаторы и красители.

Вейпы и электронные сигареты содержат много опасных компонентов, ключевые из которых – глицерин и пропиленгликоль. При нагревании такой жидкости образуется не сигаретный дым, а пар,

содержащий ароматизаторы и отдушку. Если жидкость содержит никотин, человек вдыхает пар, насыщенный никотином.

Разница между вейпом и системой нагревания табака в том, что вейп преобразует жидкость в пар, а система нагревает палочку, набитую пропитанным глицерином табаком.

Симптомы отравления: головокружение, головная боль, общая слабость, утомляемость, слезотечение, першение в горле, кашель.

Хроническое отравление включает поражение жизненно важных органов (сосудов, почек, нервной системы). При попадании в глаза: возможен отек слизистых оболочек глаз, слезотечение.

Курение сокращает как длину жизни человека, так и ее качество.

Проблема пьянства и алкоголизма продолжает оставаться одной из самых социально значимых и актуальных для нашего общества. По данным Всемирной организации здравоохранения, употребление алкоголя является причиной более чем 200 заболеваний и травм. В результате вредного употребления алкоголя ежегодно умирают 3 миллиона человек, что составляет 5,3% всех случаев смерти.

Алкоголь оказывает кратковременное и долговременное воздействие практически на каждый орган тела.

Не существует «безопасного уровня потребления алкоголя» – фактически риск нанесения вреда здоровью увеличивается с каждым выпитым бокалом. Употребление алкоголя, особенно чрезмерное, ослабляет иммунную систему и снижает возможность организма противостоять инфекционным заболеваниям.

Алкоголь является причиной нарушения функции печени, поджелудочной железы и других органов пищеварительной системы и как следствие – причиной развития таких болезней как цирроз, панкреатит, гастрит. Употребление алкоголя делает сердечные мышцы слабыми, что становится причиной нарушения кровообращения.

Даже в небольших дозах употребление алкоголя представляет риск для развивающегося плода в течение всего периода беременности.

Здоровый образ жизни очень положительно сказывается на здоровье как отдельного человека, так и общества в целом. Люди, ведущие здоровый образ жизни, гораздо менее подвержены риску развития заболеваний. Здоровый и энергичный сотрудник не болеет и не нуждается в больничных, не бегает постоянно на перекуры, чувствует себя отлично, жизнерадостен, эффективно работает, обладает более высокой степенью самодисциплины и самоконтроля.

Повышение уровня здоровья граждан и продолжительности жизни населения невозможно без системных программ и профилактических проектов, основанных на межведомственном взаимодействии. Именно

такой подход заложен в государственном профилактическом проекте «Здоровые города и поселки», реализация которого осуществляется в рамках Государственной программы «Здоровье народа и демографическая безопасность» на 2021-2025 годы.

Проект реализуется с целью создания населенного пункта, живущего по принципам здорового образа жизни, где имеются все условия для сохранения и укрепления здоровья, а население ответственно относится к собственному здоровью.

Первым в Республике Беларусь присоединился к реализации Проекта г. Горки Могилевской области. В Гродненской области с 2015 года проект реализуется в г. Островец.

На 01.10.2024 в проекте участвует 45 населенных пункта региона: г. Гродно, 12 городов районного подчинения, 10 поселков городского типа, 22 сельских населенных пункта (агрогородки, поселки).