

Министерство здравоохранения Республики Беларусь
Учреждение образования
«Гомельский государственный медицинский университет»

Социально-педагогическая и психологическая служба

Укрепление здоровья и профилактика различных заболеваний

Информационный материал
для проведения кураторских часов в студенческих группах,
профилактических бесед в общежитиях университета

Гомель, 2018

Укрепление здоровья и профилактика различных заболеваний

Крепкий иммунитет – залог хорошего здоровья. Все знают, что болезнь легче предупредить, чем лечить. Но мало кто на самом деле занимается профилактикой. В данной статье вы узнаете, какие есть факторы, способствующие укреплению здоровья, и какие бывают способы профилактики заболеваний.

Профилактика заболеваний – это комплекс медицинских и немедицинских мероприятий предупредительно-оздоровительного характера. Ее основными задачами являются предупреждение появления различных патологических состояний; минимизация действия различных факторов риска; снижение риска развития осложнений возникающих болезней; уменьшение скорости прогрессирования заболеваний; предупреждение хронизации патологических процессов и развития вторичных болезней; снижение выраженности негативных последствий перенесенных заболеваний; общее укрепление здоровья.

Грамотная и комплексная профилактика позволяет снизить заболеваемость и риск возникновения различных эпидемий, сократить продолжительность возникающих болезней и быстрее восстановить трудоспособность. Общая профилактика заболеваний может включать соблюдение правил личной гигиены; отказ от курения и приема крепких спиртных напитков; повышение общей двигательной активности, регулярное выполнение физкультуры или гимнастики; очищение собственного жилища от пыли, потенциальных аллергенов и токсинов, регулярное проветривание и увлажнение воздуха в квартирах; переход на сбалансированное полноценное питание, при этом важно учитывать состав пищи, ее калорийность и вид используемой термической обработки; использование соответствующей сезону и погоде одежды; регулярное прохождение комплексных профилактических осмотров, включающих посещение врача, лабораторные и инструментальные обследования; проведение плановой профилактической вакцинации согласно национальному календарю прививок, а также дополнительной вакцинации перед угрожающими эпидемиями или поездкой в страны Азии и Африки; грамотная организация рабочего места; соблюдение режима труда и отдыха, а также естественных биологических циклов сон-бодрствование; избегание личностно-значимых стрессовых ситуаций, своевременное обращение к специалисту для решения внутренних психологических конфликтов; использование естественных факторов для закаливания, укрепления местных защитных барьеров кожи и слизистых оболочек.

Методы профилактики различных заболеваний можно разделить на две основные группы. Первая – это методы, направленные на общее укрепление организма, повышение иммунитета; сюда же можно отнести элементарные правила личной гигиены, соблюдение которых само по себе уже является способом профилактики очень многих болезней. Вторая – это методы, направленные на предотвращение конкретных заболеваний (на медицинском

языке – специфические методы профилактики). В сферу компетенции врачей мы вторгаться не будем, а поговорим о тех профилактических методах, которые можно и нужно применять самостоятельно.

Здоровый сон. Укреплению здоровья начинается с соблюдения режима труда и отдыха и нормализации сна. Человек должен отдыхать на протяжении восьми часов в сутки, при этом сон должен быть непрерывным. Приучите себя ложиться и вставать в одно время. Даже если вы взяли выходные или отпуск, не стоит позволять себе валяться в кровати до обеда. В противном случае вы будете чувствовать себя разбитым весь день. Уже через три недели соблюдения режима повышается работоспособность. Вы начнете чувствовать себя гораздо лучше, уйдет бессонница, тревога и нервозность. Состояние организма также стабилизируется. Ведь органы и системы будут запускаться к определенному времени.

Чистота – залог здоровья. Соблюдение правил личной гигиены само по себе уже является важнейшей профилактической мерой. Известные с детства выражения «чистота – залог здоровья» или «болезнь грязных рук» – не пустые слова. Соблюдение гигиенических правил позволяет предотвратить появление многих и многих заболеваний. Нужно обязательно мыть руки с мылом, а если нет такой возможности, то следует воспользоваться антибактериальным гелем или специальными влажными салфетками. Также нужно ежедневно принимать душ и менять одежду. Помните, что средства для проведения гигиенических процедур должны быть индивидуальными: у каждого члена семьи должна быть своя мочалка, полотенце, зубная щетка и расческа.

Движение - жизнь. Спорт и здоровье – эти понятия неразделимы для многих людей. Физическая активность – это самый доступный и простой способ поддержания иммунной системы. Специалистами уже доказано, что систематическая физическая нагрузка напрямую связана с уменьшением заболеваемости. Согласно мнению ученых, человек, занимающийся спортом 5 раз в неделю, на 45% в среднем менее подвержен простудным заболеваниям, поскольку умеренная физическая нагрузка способствует активизации работы иммунной системы. За счет этого в организме усиливается производство макрофагов, которые отвечают за нейтрализацию проникших в организм бактерий и вирусов. Поэтому, если у вас есть возможность, то нужно обязательно заниматься спортом. Совершенно не обязательно посещать для этого тренажерный зал, ведь у многих людей на это нет времени. Хотя бы приучите себя каждое утро выделять 10-15 минут на гимнастику. В ходе недавно проведенных исследований установлено, что спорт помогает иммунитету в прямом смысле «разогнаться». Физические упражнения позволяют ускорить циркуляцию крови, тем самым обеспечивая быстрое проникновение иммунных клеток во все ткани и органы, что формирует барьер для источников болезней. К тому же было отмечено, что уже спустя 2 часа после занятий, качество иммунитета уменьшается до обычных значений. Данный факт является свидетельством того, что регулярность служит ключевой составляющей при тренировках для укрепления здоровья организма. Польза

занятий заключается также в том, что они позволяют механическим путем удалять из организма болезнетворные микроорганизмы. Такое происходит за счет учащения дыхания во время тренировки. То есть, пропускной пункт, роль которого выполняют органы дыхания, существенно интенсивнее удаляет вирусы и бактерии. При этом в борьбе с возбудителями недуга оказывает помощь увеличение температуры тела, что также наблюдается и в процессе тренировки. Однако чрезмерная физическая нагрузка может и ослабить иммунную систему. К примеру, при усиленной тренировке более 2 часов иммунитет ослабевает на 72 часа, и риск заболеть увеличивается в среднем в 4 раза. Таким образом, необходимо не только регулярно выполнять упражнения для иммунитета, но и правильно подобрать их.

Дышите правильно. Правильное дыхание особенно необходимо зимой и в переходный зимне-весенний период, во время эпидемии гриппа. По утверждению специалистов, при неправильном дыхании заметно увеличивается вероятность попадания в организм возбудителей респираторных инфекций, что повышает риск заболевания гриппом или простудой. Многие люди дышат по типу поверхностного дыхания: слишком часто (норма — 16 дыхательных движений в минуту в спокойном состоянии) и неглубоко, время от времени задерживая вдох и выдох. В результате легкие не успевают как следует провентилироваться — свежий воздух поступает только в наружные отделы, большая же часть объема легких остается невостребованной, то есть воздух в ней не обновляется, что «на руку» вирусам и бактериям. Основа правильного дыхания — это удлиненный вдох-пауза-короткий выдох. Недостаточно четкий ритм дыхания с периодической задержкой вдоха или выдоха в сочетании с частым и поверхностным дыханием во много раз повышает вероятность заболевания гриппом или ОРВИ. И не только. Неправильное дыхание, помимо того что затрудняет работу легких, нарушает сопутствующие движения диафрагмы, которые в норме должны улучшать и облегчать деятельность сердца, активизировать кровообращение в органах брюшной полости и малого таза. Полное (смешанное) дыхание, в котором одновременно участвуют брюшной пресс, диафрагма и межреберные мышцы, считается самым здоровым. При такой системе правильного дыхания не только легкие, но и сердце, кишечник, печень работают как часы, повышается сопротивляемость бронхов и носоглотки к неблагоприятным воздействиям. Так что никакие вирусы не будут страшны.

Приятного аппетита. Важная тема в деле укрепления здоровья — сбалансированное питание. Ежедневно рекомендуется выпивать 2-3 литра жидкости, ведь человек на 80% состоит из воды, и она просто необходима для поддержания жизненно важных процессов в организме, за счет нее идет подпитка органов, тканей. Пророщенные семена по полезным критериям во много раз превосходят все другие продукты питания. Они богаты на белки, жиры, которые намного полезней мясных продуктов. К ним относятся семена: подсолнечника; тыквы; кунжута; льна; мака. Семена льна, мака, кунжута являются лидерами по содержанию кальция, они полезней молока примерно в

10 раз. Уже на протяжении многих лет врачи выписывают больным эти семена для укрепления костной системы. Употребляя в пищу овощи, можно снизить шанс появления проблем с сердцем и сосудами. Овощи богаты клетчаткой, поэтому они широко употребляются среди спортсменов. Брокколи имеет большую концентрацию витаминов А, С, Е. Применение брокколи поможет предотвратить появления инсультов и заболеваний миокарда. Цветная капуста богата витаминами А, С, В, Е. Кушая цветную капусту, можно избежать гипертонии, сердечной недостаточности, раковых заболеваний. Болгарский перец понижает уровень холестерина, является источником витаминов А, С. Лук и чеснок используются для укрепления иммунитета, содержащиеся в них полезные вещества помогают убивать микробы. Помидоры выводят токсичные элементы с организма. Зеленый горошек улучшает обмен веществ, богат на витамины В1, А, С. Морковь с давних времен применяется в качестве основного источника витамина А, который полезен для зрения, поэтому используется в качестве профилактики глазных заболеваний. Употребляя в пищу 100-150 грамм орехов в сутки, вы обогатите свой организм полезными ферментами, большим количеством белков и полезных жиров. Врачи с давних времен советовали кушать орехи для людей, у которых имеются заболевания желудка, сердца, печени. Длительное употребление орехов улучшает мозговую активность.

Подготовила Ж.Т.Глухарева, педагог социальный