

ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ – МИФ ИЛИ РЕАЛЬНОСТЬ?

Оранский И.Е., Оранская И.И.

*ФБУН Екатеринбургский медицинский научный центр профилактики и охраны здоровья работников промпредприятий Роспотребнадзора,
ГБОУ ВПО Уральская государственная медицинская академия
Минздравсоцразвития России, г. Екатеринбург*

Здоровый образ жизни (ЗОЖ) – это такой жизненный уклад, при котором человек сохраняет свое здоровье, дееспособность, воспроизводит себе подобных, берет на себя заботу об их воспитании и не нарушает законы, установленные государством, и каноны православной церкви. ЗОЖ – это не слепое подражание идолу... «Не сотвори кумира своего», а повседневная работа мозга, направляющая нас в русло здорового образа жизни. А это значит, что следуя законам природы, наши мысли и деяния должны быть, прежде всего, направлены на сохранение физического, психического, эмоционального здоровья и повседневной работоспособности. Сказанное может служить постулатом жизни и усваиваться с детских лет, с молоком матери. Все начинается в семье. Именно в ней закладываются примеры здорового образа жизни. Может быть, мы знаем, что надо делать, может быть, мы знаем и что не надо делать, но, к сожалению, не знаем, как это делать. Незнание как это сделать привело к бурному цветению всевозможных рецептов «похудения», «оздоровления», «улучшения» и т.п. Достаточно полистать журнал «Телесемь», и Вы получите изрядную порцию рекомендаций по «Здоровому образу жизни». Так что же это такое «ЗОЖ» в современных условиях среды обитания? Это миф или реальность?

Позволим кратко упомянуть господствующие «мифы», гарантирующие нам здоровье. Современный человек все дальше и дальше отходит от природы, пользуясь достижениями науки. Мы предпочитаем личный транспорт, синтетическое питание. Нарушая экологию, дышим загрязненным воздухом, пьем воду, насыщенную токсикантами... и приобретаем новые болезни. Так называемые экологозависимые или экологоотягощенные болезни. «Что посеешь, то и пожнешь», – гласит русская пословица.

На нашем душевном равновесии, нашем психологическом портрете все чаще и больше появляется черной краски из-за злобы и агрессивности на окружающих нас людей. Официальная медицина – современная медицина – предлагает огромный выбор новейших лекарственных средств и методов для лечения болезней. Казалось бы, никаких проблем. Но здесь мы сталкиваемся с парадоксом: избавившись от одной болезни, мы приобретаем другие... Мы тратим немалые деньги в надежде стать здоровыми. Но... «на Минздрав надейся, а сам не плошай!» И тут, на помощь приходит «народная медицина», под ее эгиду идут пищевые добавки, настойки трав, различные мази. Каждое утро по радио представитель фирмы «Эвалар – здоровья дар» убеждает нас в том, что рекламируемый для здоровья товар уж если не панацея, то поможет обязательно. Человеку приходится верить...

Так что ЗОЖ: это миф или реальность? Вести ЗОЖ – это сегодняшний бренд, это то, что рекламно продается. Гламурные персонажи телепередач и блестящих журналов пьют только зеленый чай, на завтрак едят только овсяные хлопья, ложатся спать на «голодный желудок», а утром забираются на велотренажер и крутят педали... Давайте задумаемся, подходят ли эти рекомендации (общие рекомендации по здоровому образу жизни) к нам, столь разнообразным в жизни? И есть ли в них рациональное зерно? Каждый человек индивидуален по многим показателям (генетика, возраст, распорядок дня, биоритмы, специфика работы, темперамент), а рекомендации по здоровому образу жизни – общие.

Заглянем в миф модных суждений о здоровом образе жизни: от сахара – полнеют, сахар – вреден. А вот сахарозаменители – это чудо. Вообще-то «заменители калории тоже содержат, правда, в них этих калорий меньше. Но психологически с ними легко «перебрать» дозу – их можно съесть побольше... Сахарозаменители повышают аппетит, и если не ограничить, то они могут вызвать расстройство желудка, а с ним и последствия. И если Вы здоровы, то лучше сахарозаменителями не увлекайтесь – выигрыша никакого. Помните, все хорошо в меру. Пейте йогурт! Живые йогурты – самые полезные. А кто бы спорил? А вот какие из них «живые»...? «Живые» – это те, которые не подвергались пастеризации, хранятся при низкой температуре и не более недели. В противном случае полезные бактерии гибнут. А те йогурты, что стоят на полках магазинов неделями, «живыми» быть не могут.

Утро надо начинать с гимнастики – это известно с детства. Просыпаясь и вскакивая с постели, мы (наиболее преданные здоровью) спешим заняться утренней гимнастикой, с надеждой укрепить и преумножить свое здоровье, получить заряд бодрости на весь день... Мы забываем (по незнанию), что мозгу для окончательного пробуждения нужно время и чуть-чуть больше, чем телу. И Вы начинаете приседать и прыгать еще в полусне, не приходя в сознание. Начните день с водных процедур, а затем переходите к разминке и завтраку. Бегайте по утрам. Бегайте на свежем воздухе, если Вы его найдете. Но не бегайте трусцой – берегите суставы (бег трусцой – слишком большая нагрузка на них).

Стресс – это негативные переживания? Увы, не всегда. Сильные положительные переживания также «встряхивают» организм, как и отрицательные. Академик Мясников, кардиолог с мировым именем, получив «Золотой стетоскоп» и мировое признание, скончался от инфаркта на пороге своего дома. Избыток положительных эмоций грозит инфарктом. Не поддавайтесь эмоциям – относитесь ко всему философски, берегите себя. ЗОЖ гарантирует долголетие? Это верно, но лишь частично... Не надо забывать и об инфекциях, и о собственной генетике, полученной от предков, об экологии. ЗОЖ скорее улучшает качество жизни, чем способствует ее продолжительности.

Надо помнить, не все то, что активно рекламируется, действительно полезно. И не может быть универсальных советов для всех. Сначала надо разобраться в себе, прислушаться к своему организму, при каких-то проблемах – посоветоваться с врачом и выработать свою индивидуальную стратегию.

Возможно ли вести ЗОЖ, живя на Урале? Периодически в средствах массовой информации появляются призывы и обращения к ЗОЖ, это не более чем слова. Важно, чтобы эти слова попали подготовленным и заинтересованным людям, и если это обращение к здоровым людям, то, во-первых, их не так и много, а во-вторых, вряд ли они будут что-то менять в своем образе жизни и привычках – ведь они и так здоровы. Здоровье начинает котироваться, когда оно уже серьезно пошатнулось или значительно уменьшилось.

Обучение ЗОЖ надо начинать прививать с детства. Внедрение ЗОЖ в массы – это огромный труд, оно должно проходить целенаправленно и по определенному единому алгоритму. Человек сам несет ответственность за состояние своего здоровья, но почему-то многие люди никак не признают этот факт, что в большинстве своих болезней они виноваты сами. Болезни – это следствие не здорового образа жизни, расплата за невежество.

Здоровье – это не постоянное свойство организма и поэтому требует активной и разумной помощи. Как утверждает академик Н.М. Амосов: «Добыть и сохранить свое здоровье себе может только сам человек». «Здоровье – не все, но мы без здоровья – ничто», – так сказал Сократ. Несмотря на факт того, что основы и принципы, и само название - ЗОЖ были предложены давным-давно, еще основателем древнегреческой медицины – Гиппократом, появилась новая дисциплина – обучение ведению ЗОЖ. Его основа – это общеобразовательные принципы и психологическое подкрепление поведения, способствующего сохранению здоровья. Человеку необходимо показать «выгоду» от здоровья.

Процесс принятия решения по ЗОЖ достаточно сложный и имеет несколько стадий:

- 1) Всестороннее рассмотрение альтернатив поведения;
- 2) Рассмотрение всех целей, связанных с совершенным выбором;
- 3) Тщательное взвешивание того, что известны или нет, все отрицательные последствия, наряду с положительными моментами;
- 4) Проведение активного поиска информации, важного для оценки альтернатив;
- 5) Объективная оценка поступающей информации и мнений экспертов;
- 6) Повторная оценка, полученных сведений;
- 7) Составление детально плана действий.

Давайте попробуем реализовать эти рекомендации, давайте попробуем!

БИОРИТМЫ – ОСНОВА ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ

Оранская И.И., Стародубцева О.С.

*ГБОУ ВПО Уральская государственная медицинская академия
Минздравоохранения России. г. Екатеринбург*

Вы замечали, что в определенные периоды ваша жизнь периодически дает необъяснимые скачки? Вдруг, откуда не возьмись, бьют за край эмоции, повышается чувствительность, которая внезапно может смениться полной апатией. Творческие и бесплодные дни, счастливые и несчастные моменты, резкие скачки настроения. Подмечено, что возможности человеческого организма меняются периодически, а организм живет циклически.

Существуют различные гипотезы подобного «поведения» человеческого организма. Самая распространенная из них – это предположение о существовании циклических колебаний интенсивности и характера биологических процессов и явлений. Теории «трех биоритмов» около ста лет, ее основоположники – ученые Герман Свобода, Вильгельм Флисс и Фридрих Тельчер.

Сегодня их теория базируется на трех столпах: эмоциональном, физическом и интеллектуальном циклах, иногда к ним добавляют и интуитивный биоритм. Уже доказано, что каждый человек успешно сочетает в себе целый комплекс всевозможных биоритмов, который рождается вместе с человеком. Под их влиянием мы начинаем свой жизненный путь. Нестабильность биологических процессов объясняется нестабильностью самих жизненных циклов, одновременно стартуя, биоритмы начинают жить своей циклическостью.

Так, интеллектуальный ритм имеет период в 32 дня. Он распоряжается памятью, способностью к обучению, логическими навыками, ясностью мышления и отчасти фантазией. При низком интеллектуальном ритме снижается общая работоспособность и ухудшается память. В этот период лучше всего заниматься рутинной работой или отдыхать. Важные решения в такие дни не следует принимать, так они могут обернуться непоправимой ошибкой.

Период эмоционального ритма продолжается 27 дней. В периоды его активности повышается чувственность и настроение. Человек становится очень возбудимым к различным