

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

внешним факторам. Если у него хорошее настроение, то он строит воздушные замки, мечтает и влюбляется. При снижении эмоционального биоритма происходит упадок душевных сил, пропадает желание.

Физический биоритм регулирует физическую активность, его цикличность – 22 дня. Когда он на высоте – мы стремимся к рекордам и достигаем значительных успехов. При спаде это биоритма следует ограничить физическую активность, поскольку сниженная сопротивляемость к ней организма в этот момент может привести к травмам.

Самый спорный биологический ритм – интуитивный. Некоторые ученые утверждают, что интуиция имеет период в 37 дней и отвечает за восприятие неосознанных явлений, при спаде отсутствует вдохновение.

Согласование всех внутренних биоритмов в единое целое обеспечивает нормальное функционирование всех систем жизнеобеспечения и, как следствие, характеризует здоровый образ жизни и высокое ее качество.

Однако нас подстерегают немалое количество повреждающих факторов, ведущих к дезорганизации ансамбля биологических ритмов и вызывающих изменения в их структуре, которые называются десинхронозом. Десинхроноз – рассогласование ритмов. Он может быть и острым, как пример: перелет самолетом более четырех часовых поясов, когда время места прибытия не совпадает с ходом биологических часов индивида.

В настоящее время выделяют три типа суточных ритмов: утренний – «жаворонки», средний – «голуби» и вечерний – «совы», которые различаются по особенностям поведения и работоспособности. У представителей «жаворонков» основная активность и высокий уровень работоспособности прослеживается в первой половине дня. У «сов» – высокий уровень работоспособности во второй половине дня. И, наконец, представители самого распространённого типа «голуби» – имеют самый высокий уровень активности в середине дня.

Особый интерес представляют биоритмологические исследования у детей-дошкольников, для которых подготовительные классы явились своеобразной «рабочей» сменой. Дети, впервые приходя в учебный класс, имеют различные хронотипы («жаворонки», «совы» и «голуби»), которые в определенной мере определяют успешность обучения. Возникает необходимость тестирования детей по их хронотипу, поскольку последующая организация учебного процесса (по стандартной методике) может либо способствовать успешности обучения, либо способствовать развитию раннего десинхроноза и, как следствие, привести к невротическим состояниям.

Сказывается ли хронотип на здоровье человека, занятого умственным трудом? Профессор В.А. Доскин доказал, что сказывается. Было показано, что у студентов, которые по своей работоспособности относятся к группе «жаворонков», в 1,5 раза чаще возникает гипертензия, чем у «сов». Предполагается, что эффект «гипертензии» проявляется потому, что организм утром быстрее и активнее перестраивается с отдыха на работу, и уже к 6 часам утра начинает повышаться уровень адреналина и норадреналина в крови. У «сов» процесс выработки этих гормонов идет медленнее и поэтому механизмы, отвечающие за повышение давления, работают медленнее. Эти исследования позволяют сделать весьма существенный вывод: различия в ритме работоспособности, которые характеризуют представителей утренней и вечерних групп, обуславливаются определенными особенностями гормональной активности и психической сферы организма. Эти свойства биологических ритмов – внутренне присущий организму признак и с ним необходимо считаться при организации режимов труда и отдыха.

Временная организация физиологических процессов весьма пластична и в этом отношении она выступает как важный элемент адаптационного процесса, связанного с пребыванием человека в иных (отличных от привычных ему), в том числе и географических, условиях. Последнее утверждение весьма важно для спортсменов, участвующих в международных соревнованиях. Не случайно, Международный Олимпийский Комитет рекомендует спор-

тсменам из разных широт прибывать на соревнования заранее, но оговорив, что их приезд должен быть не раньше, чем за две недели до соревнований, чтобы участники были в равных условиях и успели бы адаптироваться к новому часовому поясу.

Как же соотносятся биологические ритмы и здоровый образ жизни? И те и другие тесно связаны друг с другом. Мы должны уважать биологические ритмы, следовать ходу биологических часов, и тогда мы избавимся от многих недугов, а качество жизни достигнет высокой отметки. Современная коррекция нарушенных биоритмов обеспечивает хорошее функционирование всей живой системы. В качестве корректирующих механизмов выступают лечебные факторы восстановительной медицины.

ТАБАКОКУРЕНИЕ В ЦИФРАХ

Павленко Е.В., Лаврова М.А., Харитонов А.Н., Куликова А.В.

МБУ Городской центр медицинской профилактики, г. Екатеринбург

Увеличение распространенности табакокурения среди населения возводится в ранг международных проблем. Борьба с табакокурением становится приоритетом общественно-го здравоохранения. По данным Всемирной ассоциации здравоохранения, среди основных факторов риска курение является наиболее предотвратимой причиной смерти. Потребление табака приводит к смерти порядка 5 миллионов человек в год по всему миру. При сохранении нынешних тенденций, к 2030 г. потребление табака будет приводить к потерям порядка 8 миллионов человек в год [1].

Помимо этого табачная эпидемия несет большие экономические потери. В коллективной монографии «Курение: личный выбор и национальная проблема» приводится немецкий опыт оценки расходов, связанных с курением. Выделяются прямые затраты, косвенные затраты и затраты, косвенно связанные с потреблением табака. Прямые затраты (*direkte Kosten*) – расходы, напрямую связанные с медицинским обслуживанием – лечение, операции, медицинские препараты и другие медицинские траты, связанные с восстановлением органов, пострадавших от потребления табачных изделий. Отмечается также, что здесь не учитываются расходы, связанные с пассивным курением. Косвенные затраты (*indirekte Kosten*) – расходы, связанные с временной и постоянной нетрудоспособностью, а также преждевременной смертью, вызванной болезнями, связанными с потреблением табака. Затраты, косвенно связанные с потреблением табака (*tabakattributable Kosten*), включают в себя расходы, обусловленные ослаблением организма курильщика. Например, при лечении простуды курильщик вынужден больше тратить на бронхолитические средства по сравнению с некурящим человеком [2].

Для оценки динамики распространенности табакокурения среди россиян, обратимся к данным «Российского мониторинга экономического положения и здоровья населения (НИУ-ВШЭ)» [3]. Мониторинг проводится на территории Российской Федерации и представляет собой серию общенациональных репрезентативных опросов, проводимых на базе вероятностной стратифицированной многоступенчатой территориальной выборки (размер выборки в 2010 г. составил 21 343 чел.). Данные свидетельствуют о постепенном снижении числа курящих к 2010 году (Рис. 1).