

Детско-юношеская библиотека-филиал №1 им. В. И. Лихоносова
МБУК «Анапская ЦБС»

«ЗОЖ: новый тренд или необходимость?»

Информ-беседа



За последние несколько лет укоренилась тенденция здорового образа жизни. Многие люди занимаются спортом, стараются избавиться от вредных привычек, появляется всё больший спрос на экологически чистую продукцию, люди постепенно переходят на здоровое питание.



С чем связан этот рост потребности людей в улучшении качества своей жизни? Откуда пошла эта тенденция? Действительно ли появилась потребность в контроле за своим здоровьем или это модное веяние современной культуры?

На человека постоянно воздействуют многочисленные факторы, одни из которых отражаются на здоровье положительно, другие – отрицательно.

Эксперты Всемирной организации здравоохранения определили ориентировочное соотношение различных факторов обеспечения здоровья современного человека, выделив в качестве основных четыре группы таких факторов:



Внешняя среда и природно-климатические условия 20%



Здоровый образ жизни 50%



Генетика 20%



Здравоохранение 10%

Влияние окружающей среды. Загрязнение поверхности суши, гидросферы, атмосферы и Мирового океана, сказывается на состоянии здоровья людей, эффект «озоновой дыры» влияет на образование злокачественных опухолей, загрязнение атмосферы на состояние дыхательных путей, а загрязнение вод – на пищеварение, резко ухудшает общее состояние здоровья человечества, снижает продолжительность жизни.



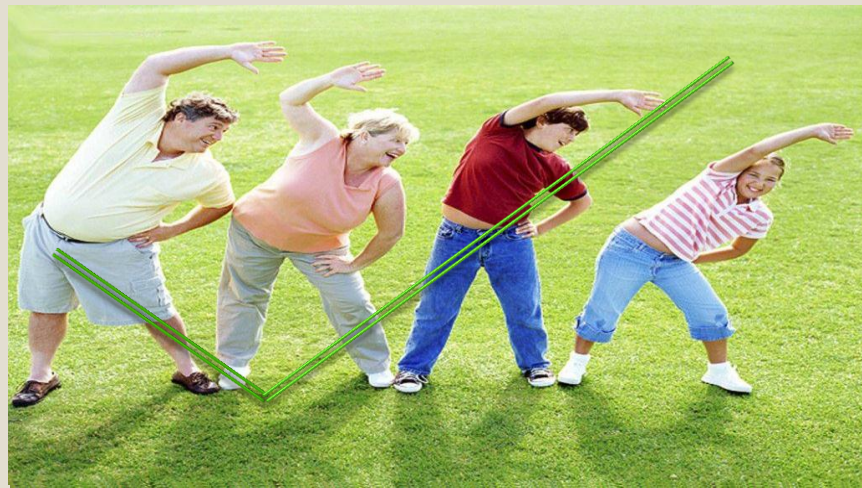
Влияние наследственности. Возникновение наследственных болезней обусловлено нарушениями в процессе хранения, передачи и реализации наследственной информации. Ключевую роль наследственных факторов в возникновении патологического гена, приводящего к заболеванию, подтверждает очень высокая частота ряда заболеваний в некоторых семьях по сравнению с населением в целом.



При этом генетики говорят, что такие «поврежденные» гены могут не проявляться на протяжении всей жизни если человек ведет здоровый образ жизни, правильно питается и тщательно следит за своим здоровьем.



Медицина продвинулась далеко вперёд, создавая лекарства от серьёзных заболеваний, которые раньше не поддавались лечению. Однако не во всех случаях гарантирован 100% успех в выздоровлении. И для того, что не подвергать себя тяжёлым испытаниям, пытаясь победить болезнь, медики рекомендуют заниматься профилактикой от разного рода заболеваний.



Здоровый образ жизни – это совокупность сознательно сформированных привычек человека, направленных на поддержание и укрепления здоровья и творческого долголетия. Он включает в себя следующие основные элементы: режим труда и отдыха, отказ от вредных привычек, оптимальный двигательный режим, личную гигиену, закаливание, рациональное питание и т.п.



Поддержание здорового образа жизни устраняет все факторы риска заболеваний: человек уделяет достаточное внимание своему физическому и психическому состоянию. В результате снижается риск развития хронических болезней, снижается вероятность инфекций даже в «сезон простуд».

Из всего перечисленного можно сделать вывод, что большая увлечённость здоровым образом жизни обусловлена серьёзными факторами, влияющими на качество жизни и долголетие.

К сожалению, некоторые аспекты нельзя исправить, или же на это потребуется не одно десятилетие (генетика и экология). Но если люди будут сознательно подходить к вопросу о жизни, как своей, так и окружающего его мира, введут в привычку важные принципы правильного подхода к улучшению здоровья и будут заботиться о себе и окружающих, они смогут помочь будущим поколениям жить более качественно и долго.



Здоровье для каждого человек является естественной жизненной ценностью, занимающей верхнюю ступень в иерархической системе ценностей. Поэтому в настоящее время актуализируется феномен здоровья как ценный капитал, как выигрышное инвестирование в будущее. Но, в первую очередь, именно сам человек должен осознать, что жить качественно и полноценно может и должен только он сам.



Будьте здоровы!

