



Путь в страну здоровья

Белорусский государственный
медицинский университет

Кафедра нормальной физиологии

Доктор медицинских наук, профессор А.И.Кубарко

Кандидат медицинских наук, доцент Л.И.Белорыбкина

Здоровья можно добиться,
но его нельзя навязать

Факторы, обеспечивающие здоровье

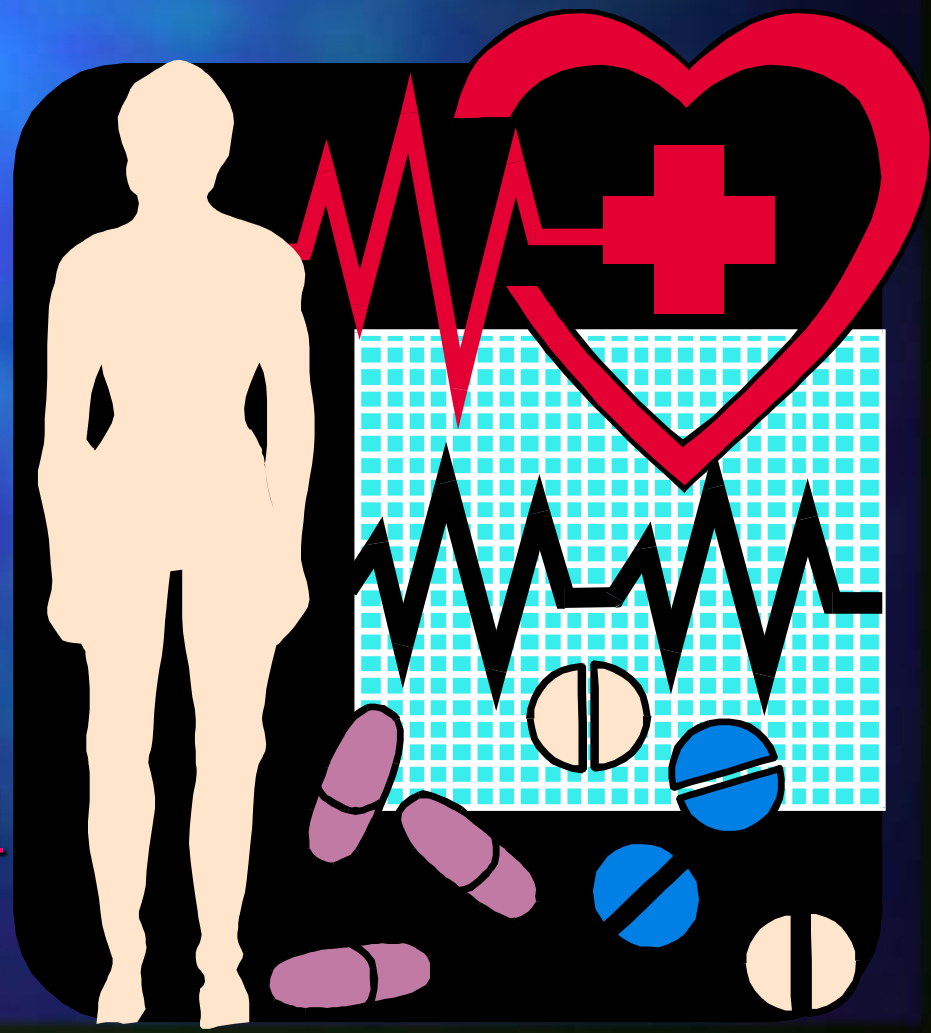
- 50% образ жизни
- 20% генетические факторы
- 20% окружающая среда
- 10% медицинское обеспечение



Факторы риска, связанные с образом жизни

- гиподинамия
- переедание
- постоянное нервное напряжение
- вредные привычки
- нарушение режима труда и отдыха

избегайте их !!!



Режим труда и отдыха

Долго живёт тот, кто много и хорошо работает в течение всей жизни.

Рациональная организация режима труда и отдыха

- во всякий труд нужно входить постепенно
- необходим оптимальный для данного труженика режим работы
- важна привычная последовательность систематичность работы
- необходимо правильное чередование труда и отдыха
- чрезвычайно важно благоприятное отношение общества к труду



Организация труда и отдыха студентов

- 1-й час занятий - «вработываемость»
- не всегда целесообразно устраивать перерыв между 1 и 2 часами занятий
- не выносить на 1-й час занятий трудные вопросы
- большой перерыв через 4 часа интенсивного труда
- четверг должен быть «облегчённым» днем
- количество экзаменов в сессию не более 5-6

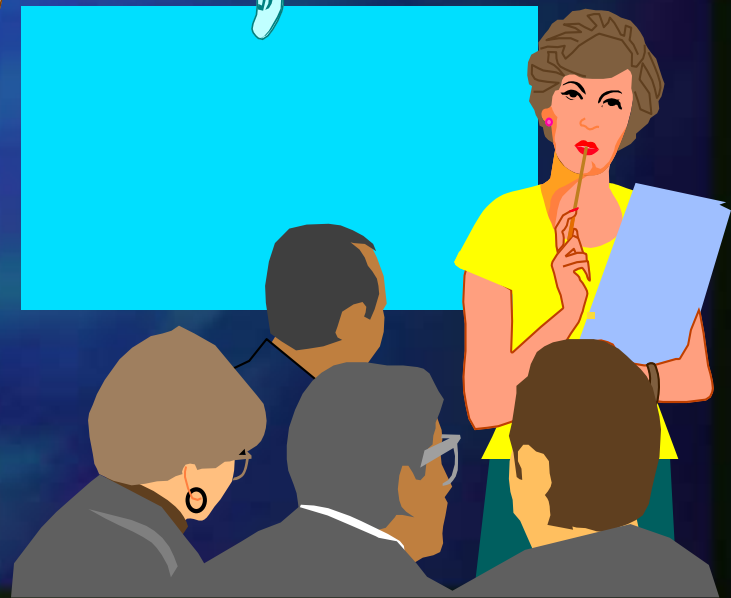
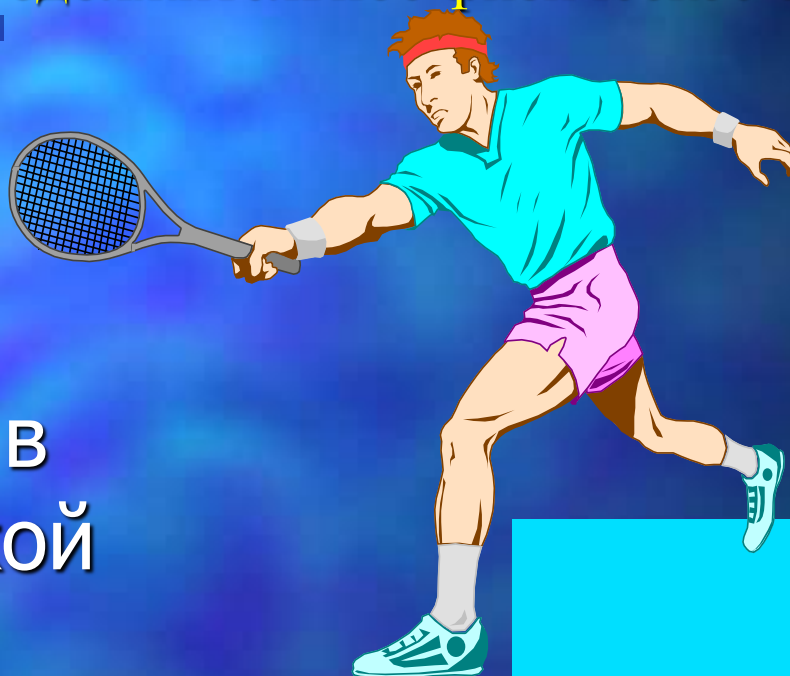


Движение для здоровья

Ничто так не истощает и не разрушает здоровье, как продолжительное физическое бездействие.

Аристотель

Эффективность умственной деятельности в условиях низкой физической активности падает на 2-е сутки почти на 50%.



Рекомендуемые нагрузки

- Бег 3,2 км за 20 мин
4 раза неделю
- плавание 700 -750 м
за 20 минут
4 раза в неделю
- езда на велосипеде 8 км за
20 минут
4 раза в неделю
- ходьба на лыжах 3,0-3,5 км
за 20 минут
4 раза в неделю
- ходьба 3,2 км за 30 минут
6 раз в неделю

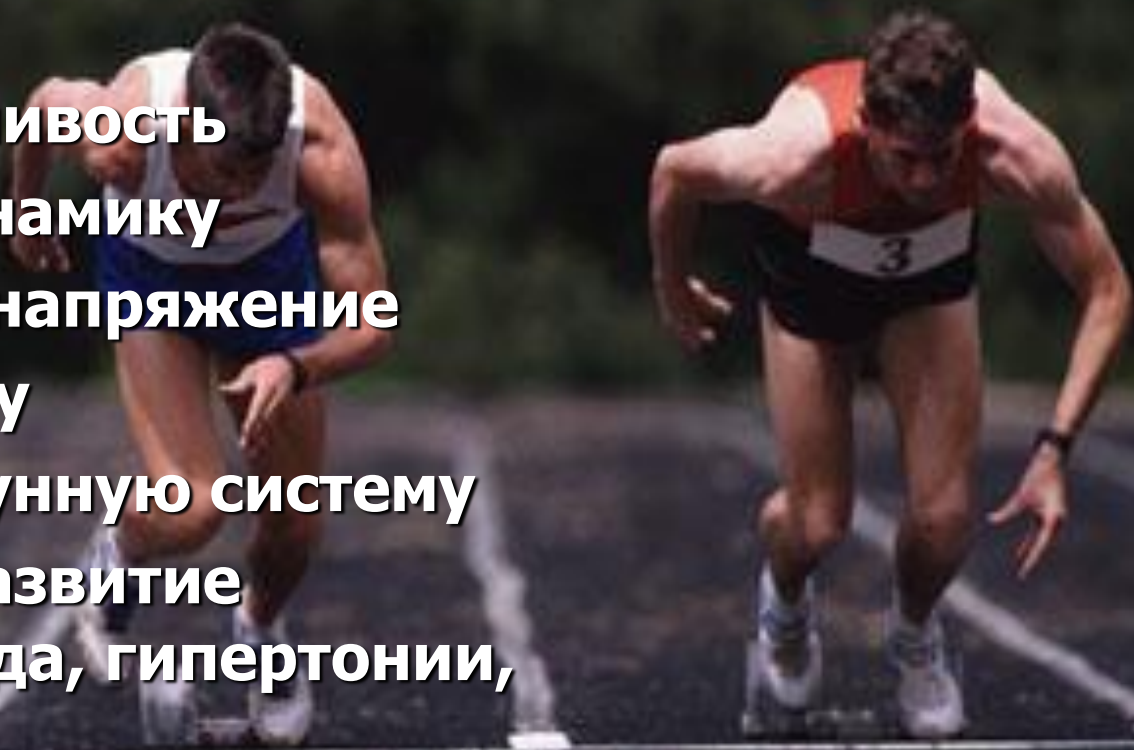


Расходуйте 2000 килокалорий в
неделю на физические нагрузки

Если хочешь быть сильным - бегай,
если хочешь быть красивым - бегай,
если хочешь быть умным - бегай.
(говорили в древней Элладе)

О пользе бега

- развивает выносливость
- улучшает гемодинамику
- снимает нервное напряжение
- укрепляет психику
- стимулирует иммунную систему
- предупреждает развитие инфаркта миокарда, гипертонии, ожирения
- замедляет старение на 10-20 лет



Прежде чем бегать, проверь свои ВОЗМОЖНОСТИ С ПОМОЩЬЮ СПЕЦИАЛЬНЫХ ТЕСТОВ

- Один из них: в медленном темпе делают 20 приседаний, поднимая руки вперёд и сохраняя туловище прямым. Если частота пульса увеличится не более чем на 25% - отлично, на 25-50% - хорошо, на 50-75% - удовлетворительно, больше 75% - плохо.



Разумно есть - долго жить.

Правильное питание - первый ключ к здоровью и хорошему самочувствию

Соблюдайте 3 принципа рационального питания

I принцип - баланс прихода и расхода энергии

на что тратится энергия в организме

- на основной обмен
- на специфическое динамическое действие пищи
- на все виды деятельности



Средние суточные затраты энергии

- При лёгкой работе 2000-3000 ккал
- при работе средней тяжести 3000-3500 ккал
- при тяжёлой работе 3500-6000 ккал



Ежедневное превышение прихода энергии над расходом на 300 ккал (100-граммовая сдобная булочка), ведёт к накоплению 15-30 г жира в день, 5,4-10,8 кг за год.

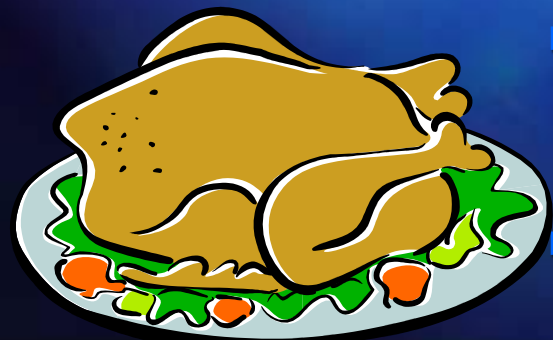


Разумно есть - долго жить

II принцип

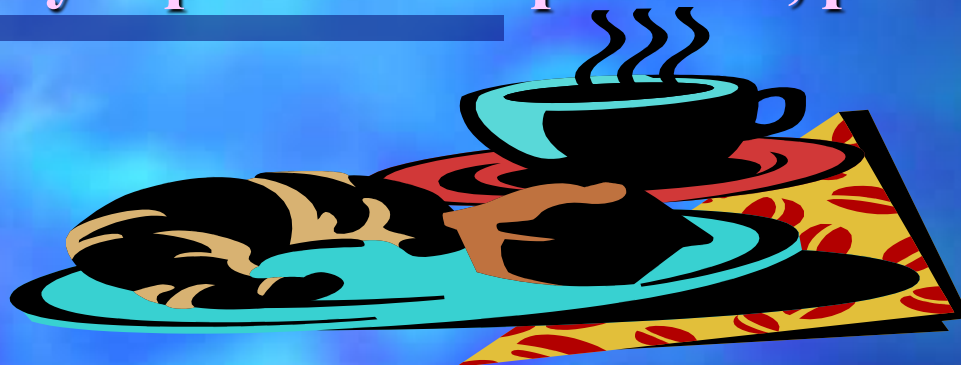


- Оптимальное соотношение в рационе массы белков, жиров, углеводов = 1 : 1,2 : 4,6
- средняя суточная потребность взрослого человека занимающегося умственным трудом, в белках 70-90 г, в жирах 80-100 г, в углеводах около 400 г
- животных белков не менее 60% от общего количества белков
- растительных жиров не менее 30% от общего количества жиров
- в рационе обязательны «балластные» вещества (10-15 г в сутки), витамины, минеральные вещества
- ограничьте потребление поваренной соли до 2,5 г в сутки



III принцип - режим ПИТАНИЯ

Регулярное 3х-4х разовое, разнообразное



- 1-й завтрак 25-30% общей калорийности рациона
- 2-й завтрак 10-15% общей калорийности рациона
- обед 40% общей калорийности рациона
- ужин 15-25% общей калорийности рациона

Не читайте, не разговаривайте
во время еды !



Чем вредна полнота

По данным ВОЗ ожирением страдает 1/4 - 1/5 часть населения земного шара.

Причины избыточной массы тела

- повышенное потребление высококалорийных продуктов
- низкая физическая активность



Повышение нормальной
массы тела

на 10%

на 20%

на 30%

Уменьшение продолжительности жизни

мужчины

на 13%

на 25%

на 42%

женщины

на 9%

на 21%

на 30%

Лишние килограммы - причина целого ряда заболеваний, ведущих к укорочению жизни.

Как определить наличие ожирения

I степень ожирения у человека наблюдается тогда, когда масса тела превышает нормальную на 10% и более.

- Постоянная масса тела - один из показателей энергетической сбалансированности питания
- Показателем наличия или отсутствия ожирения являются:

1. индекс массы тела

ИМТ=масса тела в кг/(рост в м)²

в норме ИМТ=20-25 относ. единиц

Например: при росте 165 см и массе тела 65 кг

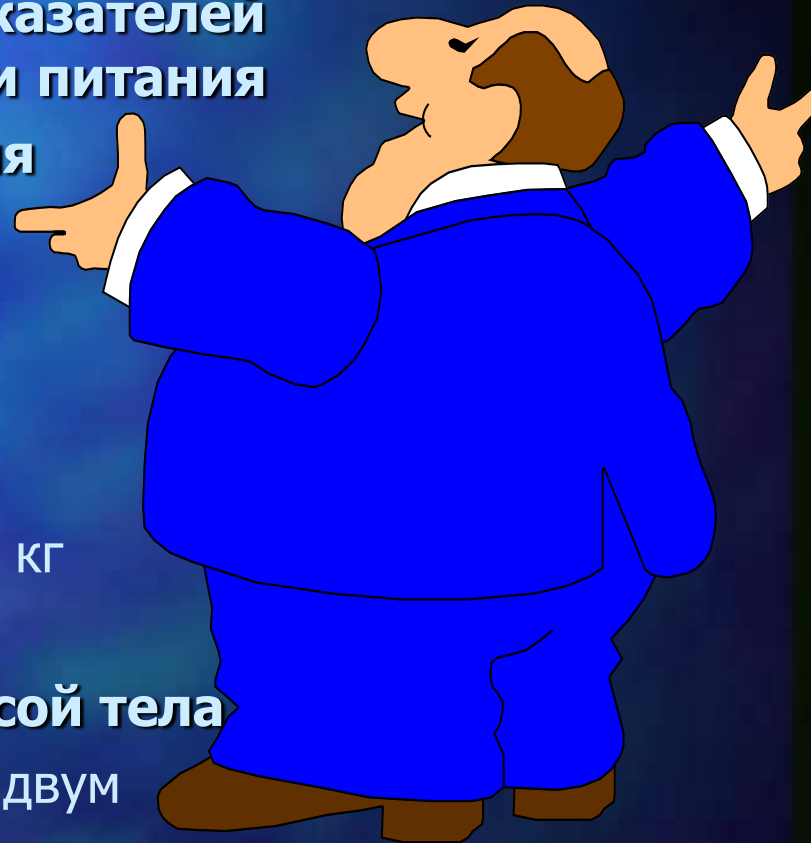
$ИМТ=65/(1,65)^2=23,9$ относ. единиц

2. соотношение между ростом и массой тела

Ориентировочно, нормальная масса тела = двум

последним цифрам роста, выраженным в сантиметрах

Например: при росте 165 см нормальная масса тела=65кг



Похудеть - поздороветь

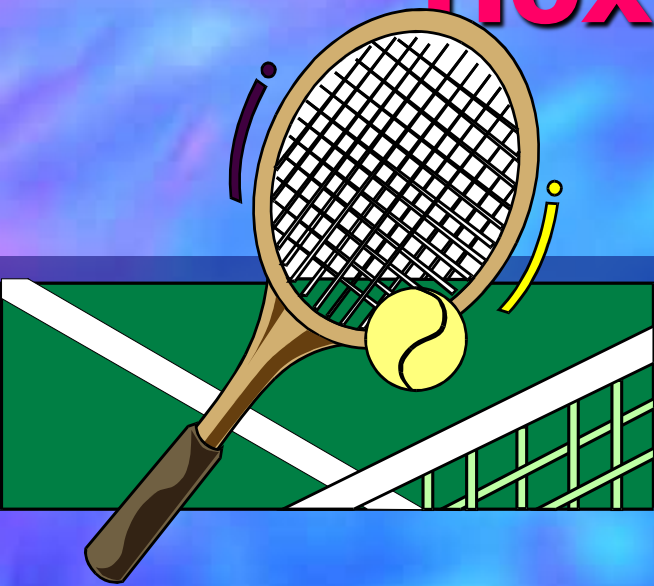
Прибавка в весе - сигнал о необходимости уменьшить калорийность рациона и повысить физическую активность

Рекомендуется:

- ограничить сахар, сладости, жиры
- больше потреблять сырых овощей, фруктов
- исключить острые закуски, возбуждающие аппетит
- приём пищи 5-6 раз в сутки, последний за 2 часа до сна
- использовать разгрузочные дни
- осуществлять постоянный контроль за массой тела
- научиться управлять аппетитом
 - есть не спеша, не менее 20 мин.
 - не есть, когда есть не хочется
 - есть, чтобы есть, не искать в еде удовольствия



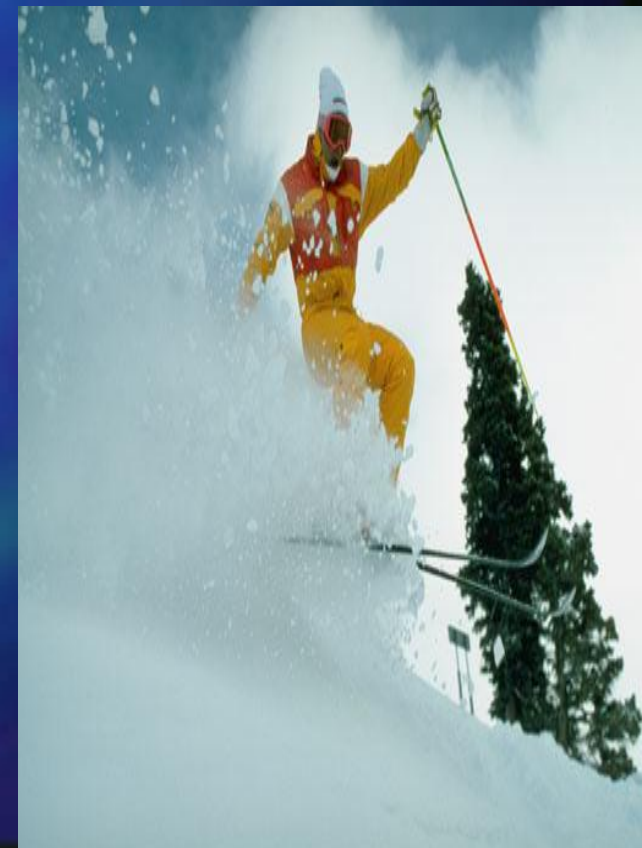
Похудеть - поздороветь



- займитесь физкультурой и спортом
- помните, чтобы похудеть на 0,5 кг в неделю, нужно израсходовать за это время дополнительно 3500ккал

Потратить 3500 ккал можно так:

Катание на коньках		8,8 час
очень быстрая ходьба	7 км/ч	8,6 час
теннис (умеренный)		8,1 час
плавание кролем	40 м/мин	7 час
катание на лыжах		6,3 час
бег со скоростью	9 км/ч	5,1 час
велосипедная прогулка	40 км/ч	4,2 час



Откажитесь от вредных привычек



Злейший враг здоровья - курение. Способствует развитию многих тяжёлых заболеваний, сокращающих продолжительность жизни.

Помните:

- каждая сигарета сокращает жизнь на 5,5 мин
- у людей, выкуривающих 1-14 сигарет в день, риск инфаркта миокарда в 4 раза больше, чем у некурящих; 14-25 сигарет - в 14 раз; больше 25 сигарет - в 21 раз
- курение особенно опасно для беременных женщин и ведёт к спонтанным абортам, мертворождаемости, умственной отсталости детей
- курение опасно не только для курящего, но и для окружающих (пассивное курение)



Несколько советов

- бросайте курить сразу, в компании
- займите чем-нибудь серьёзным мысли и руки
- при неодолимом желании закурить - выпивайте по 6-8 стаканов воды в день
- спите не меньше 7-8 ч в сутки
- увеличьте физические нагрузки на свежем воздухе
- питайтесь регулярно, побольше употребляйте овощей и фруктов



Здоровье - состояние души и тела, несовместимое с безрадостным существованием

Половина людей, чувствующих себя больными, здоровы, но они постоянно пребывают в состоянии нервного напряжения, нередко они утрачивают способность расслабляться, обретать психическое равновесие. А без высокой степени психической устойчивости невозможно полноценное здоровье человека.



Причины нервного напряжения



- физическая неготовность к современным нагрузкам
- недостаток информации, времени, умственные перегрузки, переутомление
- неумение общаться с людьми
- болезнь или потеря близких
- конфликт с самим собой



Учитесь справляться с напряжением

- Соблюдайте правильный режим дня
- используйте активный отдых, физические упражнения
- овладейте методом аутогенной тренировки
- научитесь тренировать свои эмоции и создавать хорошее настроение



Хорошее настроение необходимо больному, чтобы выздороветь, и здоровому, чтобы не заболеть.