

БУДЬ СЕБЕ ДРУГОМ, ИЛИ УСЛОВИЯ, КОТОРЫЕ ФОРМИРУЮТ ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ

Касем Мохаб Монзер Мохд, Иордания

*Белорусский государственный медицинский университет,
Беларусь, Минск*

Научный консультант – ст. преподаватель Самуйлова Т.И.

Статья посвящена проблеме определения и соблюдения каждым человеком распорядка дня, разумного чередования труда и отдыха для восстановления сил.

Отмечается, что полноценным является только активный отдых, приводятся примеры различных форм отдыха, излагаются рекомендации для повышения работоспособности и делается вывод, что воля человека может стать могучим лекарством и помочь сохранить здоровье.

Ключевые слова: активный отдых, здоровье, режим дня.

BE YOURSELF A FRIEND, OR CONDITIONS THAT SHAPE A HEALTHY LIFESTYLE

Kasem Mohab Monzer Mohd, Jordan

Belarusian State Medical University

Belarus, Minsk

Scientific supervisor – senior lecturer Samujlova T.I.

The article is devoted to the problem of determining and observing by each person the daily routine, a reasonable alternation of work and rest for restoring strength.

The author notes that only active rest is complete, gives examples of various forms of rest, sets out recommendations for improving efficiency and concludes that only the will of man can become a powerful medicine and help maintain health.

Keywords: healthy lifestyle, health, daily routine.

Здоровье – это бесценный дар природы, оно дается, увы, не навечно, его надо беречь. Но здоровье человека во многом зависит от него самого, от его образа жизни, условий труда, питания, его привычек...

И.П. Павлов

С момента рождения человек попадает в сложившиеся до него условия, усваивает основные виды отношений, формы и элементы образа жизни, а на их основе формирует свой собственный. А вот какой, зависит от каждого из нас.

Основы здорового образа жизни – это распорядок дня, разумное чередование труда и отдыха для восстановления сил. Каждый человек должен определить для себя режим дня соответственно своему здоровью, профессии, занятиям, семейным обстоятельствам, привычкам и придерживаться его.

Восстановлению работоспособности, как указывал И.М. Сеченов, способствует смена вида деятельности. Отдых не означает безделье. Человек отдыхает полноценно, если отдыхает активно: после рабочего дня сделает гимнастику, покатается на лыжах, поплавает, совершит пешеходную прогулку.

Разнообразие в умственной работе в определенной мере является отдыхом. А.С. Пушкин переходил от одного произведения к другому, П.И. Чайковский – от сочинения музыки к чтению, ознакомлению с музыкальной литературой, ведению переписки.

Известный русский физиолог Н.Е. Введенский рекомендовал работникам умственного труда для повышения работоспособности:

- во всякий труд включаться постепенно;
- добиваться ритмичности в работе;
- последовательность и систематичность в работе довести до привычки;
- правильно чередовать труд и отдых, меняя одни формы труда на другие для уменьшения усталости.

Всякую работу нужно выполнять так, чтобы отдых «шел» впереди утомления. Отдыхать следует ежедневно, еженедельно, а не только во время очередного отпуска или каникул. В работе необходимо избегать перегрузок и штурмовщины. При систематически недостаточном отдыхе развивается переутомление, которое может привести к заболеваниям нервной и сердечно-

сосудистой системы, обострению гипертонической и язвенной болезни, снижению защитных сил организма.

Во время следующего за утомительной работой отдыха работоспособность не только восстанавливается, но и повышается. Если человек продолжит прежнюю работу после отдыха, то она уже не будет утомительной, как раньше, и выполнить ее удастся в большем объеме.

Известный советский хирург академик Б.В. Петровский писал: «Я считаю, что человек не умеющий восстанавливать силы – отдыхать, в конечном итоге неважный работник и трудный в обществе человек».

Полноценному отдыху способствуют легкая беседа, шутка, смех. Смех – это признак хорошего настроения и душевного здоровья. Врачи издавна включали «смехотерапию» в арсенал лечебных средств. «Если ты в течение дня не смеялся – значит, ты зря прожил этот день», – говорил В. Шекспир. Оптимизм – не природное качество. Нужно уметь создавать настроение, руководить им.

Есть еще одна форма отдыха, менее известная, но очень эффективная – отдыхать расслабляясь. Научиться этому можно с помощью аутогенной тренировки – системы психологических приемов, направленных на изменение тонуса мышц. Аутотренинг – самовнушение, с помощью которого вначале создается состояние полного расслабления (аутогенное погружение) и определенная степень снижения уровня бодрствования, открывающие возможность волевого влияния на вегетативную нервную систему, руководящую работой внутренних органов. Следовательно, благодаря определенным словам, обращенным к самому себе, человек может изменять работу внутренних органов в нужном направлении.

Организму человека жизненно необходим пассивный отдых, в частности сон. Попадая в экстремальные условия, человек может голодать в течение месяца и даже больше, но без сна не проживет и полутора-двух недель.

Во время сна нервные клетки, а их в организме человека примерно 14 миллиардов, полностью восстанавливают свою энергетику и структуру, освобождаются от вредных химических веществ, накопившихся во время бодрствования, усваивают нужные питательные вещества и кислород, подготавливаясь к продолжению своей деятельности.

В коре головного мозга во время сна остаются активными «сторожевые пункты». В определенные фазы сна, более сложного функционального состояния коры головного мозга, нежели просто разлитое торможение, возможны процессы «додумывания» дневных проблем, систематизация знаний. Широко известен случай с Д.И. Менделеевым, который во сне увидел стройную закономерную связь между химическими элементами в форме наглядной таблицы. Конечно, подобные открытия возможны лишь у людей, подготовленных к этому по уровню знаний, интеллекту.

Опасный путь продления рабочего времени – ночные бдения, то есть ночная работа или учеба. Нежелательная привычка может рефлекторно закрепиться, что неизбежно приведет к бессоннице, от которой нелегко избавиться.

С давних пор известно, что музыка оказывает на организм человека сильное эмоциональное воздействие, которое используют в лечебных целях, – «музыкотерапия». Прослушивая записи музыкальных произведений, можно снять усталость, накопившуюся за день, раздражение или недовольство, связанное с конфликтом на работе и т.д.

Изменившиеся условия жизни, в частности гиподинамия на производстве и в быту, диктуют иную потребность организма в продуктах питания. Современная наука о питании настоятельно рекомендует максимально разнообразить его. Каждый пищевой продукт имеет свои неповторимые свойства. Чтобы быть здоровым, нужно питаться разнообразно, не превышая по калорийности потребности организма.

По мнению врачей, здоровье могут улучшить гигиена тела, здоровое питание, отказ от алкоголя и курения.

Чтобы сохранить здоровье, добиться активного долголетия, надо полностью отказаться от курения и употребления спиртных напитков. Гиппократ назвал пьянство добровольным сумасшествием. Действительно, алкоголь неуклонно разрушает организм. Около 10% поступившего алкоголя выделяется через легкие, почки и кожу, а остальные 90% окисляются специальными ферментами. Чем больше выпито, тем больше требуется этих ферментов. В нормальных условиях две трети всей содержащейся в организме воды сконцентрированы в клетках, остальная часть – в межклеточных пространствах. Но как только большое количество спирта попадает в организм, вода из клеток начинает отсасываться в межклеточные пространства. Клетки обезвоживаются, нарушается их нормальная функция.

Поступая в кровь, алкоголь разрушается в печени со скоростью приблизительно 0,1 г на килограмм массы тела в час. Если в организм попадает большое количество спирта, он начинает расщепляться и в клетках других органов. Это «экстренное» расщепление поражает клетки и разрушает различные необходимые организму вещества.

Клетки мозга чрезвычайно чувствительны к алкоголю и страдают от него в первую очередь.

Алкоголь увеличивает вязкость крови, вредно влияет на синтез белков и РНК, оказывает пагубное влияние на сердечно-сосудистую систему.

К тяжелым последствиям приводят не только крепкие спиртные напитки, но и пиво. У любителей посидеть за столом в окружении батареи пивных кружек сердце сильно увеличивается за счет ожирения, расширения и представляет собой не мощный мышечный насос, а дряблый мешок. Под влиянием алкоголя происходят необратимые изменения не только в мышце сердца, но и в стенках кровеносных сосудов, которые уплотняются и перерождаются, нарушая питание сердечной мышцы и других органов.

Порвать с вредными привычками может каждый, желающий сохранить здоровье и продлить жизнь. Надо лишь мобилизовать волю. Профессор Л.М. Сухаревский говорил: «Помните, воля – это могучее лекарство. И его особая ценность в том, что это лекарство всегда с вами, вы можете им пользоваться каждую минуту вашей жизни, оно вас никогда не подведет. Но

это лекарство требует, чтобы его накапливали тренировкой. Не жалейте на это времени».