**Автор: ст. преподаватель кафедры физического воспитания и здоровья Митрофанова Е.Е.**

**Здоровый образ жизни**

Здоровый образ жизни (ЗОЖ) — образ жизни человека, направленный на сохранение здоровья, профилактику болезней и укрепление человеческого организма в целом.

Здоровье человека на 60 % и более зависит от образа жизни (еда, режим питания, физическая активность, уровень стресса, вредные привычки и разрушительное поведение).

Здоровый образ жизни подразумевает ментальное здоровье, отказ от табака и употребления алкоголя, здоровые модели питания, физическую активность, физические упражнения, спорт.

**Ключевые аспекты здорового образа жизни**

Согласно исследованиям Всемирной организации здравоохранения, здоровый образ жизни направлен на снижение риска возникновения серьезного заболевания и преждевременной смерти. Он улучшает здоровье, «помогает вам наслаждаться в большей степени и большим числом аспектов вашей жизни; помогает вашей семье». Четыре аспекта являются наиболее важными для здорового образа жизни: отказ от табака, отказ от алкоголя, физическая активность и здоровое питание.

Здоровое питание: количественно умеренное, использование продуктов питания, потребление которых ассоциировано с увеличением потенциала здоровья; отказ от продуктов, потребление которых ассоциировано с повышением рисков хронических заболеваний и смертности от всех причин.

Движение: физически активная жизнь, включая специальные физические упражнения (например, фитнес), с учётом возрастных и физиологических особенностей, активный транспорт (ходьба, передвижение на велосипеде, самокате и т. д.), отказ от сидячего образа жизни

**Образ жизни и здоровье**

Исследования показывают, что здоровый образ жизни способен привести к значительному увеличению продолжительности жизни. Исследование в Германии показало, что ЗОЖ ассоциирован с увеличением ожидаемой продолжительности жизни после 40 лет на 13-17 лет. Исследование в США говорит об увеличении ожидаемой продолжительности жизни после 50 лет на 12-14 лет.

**Образ жизни и репродуктивное здоровье**

Ожирение, потребление табака и алкоголя, газированных напитков с кофеином (но не чай, кофе и какао) негативно влияют на репродуктивное здоровье мужчин. Потребление алкоголя, курение и воздействие вторичного табачного дыма во время беременности повышают риски осложнений во время беременности.

**Отказ от табака**

Последствием курения является сокращение продолжительности жизни в среднем на 10 лет. Потребление табака ассоциировано с повышением отношения рисков смерти среди курящих мужчин в России в 1,6 раз в сравнении с некурящими, при этом, с курением связано 23 % смертей среди мужчин

Среди потерь от табакокурения 48 % смертности приходится на сердечно-сосудистые и метаболические заболевания, 33 % на онкологические заболевания, 18 % на респираторные, и 1 % на другие причины смерти.

Отказ от табака приводит к значительному улучшению здоровья, в том числе:

через 0,5-3 месяцев улучшается кровообращение и возрастают функциональные показатели дыхательной системы;

через 1-9 месяцев уменьшается кашель и затруднения дыхания, восстанавливается функция мерцательного эпителия (ресничек) и снижается уязвимость для бронхолёгочных инфекций;

через 1 год после отказа от курения риск ишемической болезни сердца сокращается в 2 раза;

уже через 2 года отказа вероятность инсульта может снизиться до обычного уровня — такого же, как у никогда не куривших;

через 5 лет вдвое снижаются риски развития рака ротовой полости, горла, пищевода и мочевого пузыря. У бросивших курить женщин — угроза рака шейки матки снижается до уровня никогда не куривших;

после 10 лет вдвое (по сравнению с продолжающими курить) снижается риск смерти от рака легких, а также падает вероятность рака гортани и поджелудочной железы;

через 15 лет риск ишемической болезни сердца возвращается к тому же уровню, как у никогда не куривших.

Кроме того, отмечается уменьшение риска диабета, повышение толерантности к нагрузкам, улучшение самочувствия, повышение потенции у мужчин, улучшение репродуктивной функции у женщин. Оздоровительный эффект при отказе от курения в молодости выше, но в любом возрасте отказ позволяет сохранить годы жизни, которые были бы потеряны при продолжении курения.

**Отказ от употребления алкоголя**

По данным Всемирной организации здравоохранения вредное употребление алкоголя является причинным фактором более чем 200 нарушений здоровья, связанных с болезнями и травмами.

Употребление алкоголя — причина не только высокой смертности, но и заболеваемости, преступности, травматизма, дорожно-транспортных происшествий, домашнего и бытового насилия.

**Здоровое питание**

Здоровое питание является важнейшим средством профилактики развития целого ряда неинфекционных заболеваний и способствует увеличению продолжительности жизни, прожитой качественно.

Ожирение является фактором риска развития таких заболеваний как диабет, сердечно-сосудистые заболевания, болезни печени, желчного пузыря, пищевода, нарушения опорно-двигательной системы, в том числе остеоартроз.

**Продукты здорового питания**

Основа здорового питания — высокое потребление разнообразной растительной пищи. Многие вещества, содержащиеся в растительной пище, обладают антиоксидантными и противовоспалительными свойствами, препятствуют тромбообразованию, регулируют артериальное давление, активность ферментов, нормализуют уровень глюкозы в крови.

**Физическая активность**

Люди, которые занимаются физической активностью и спортом, реже страдают рядом заболеваний, в том числе, болезнями сердца и онкологическими заболеваниями. Кроме того, они чаще имеют оптимальную массу тела.

При этом, досуговая физическая активность (физические упражнения, прогулки, активный транспорт) ассоциирована с более низким уровнем смертности от всех причин.

**Формирование здорового образа жизни**

Формирование образа жизни, способствующего укреплению здоровья человека, осуществляется на трёх уровнях:

социальном: пропаганда, информационно-просветительская работа;

инфраструктурном: конкретные условия в основных сферах жизнедеятельности человека (наличие свободного времени, материальных средств), профилактические учреждения, экологический контроль;

личностном: система ценностных ориентиров человека, стандартизация бытового уклада.

Под пропагандой здорового образа жизни понимают целый ряд мероприятий, направленных на его популяризацию, среди которых важнейшими являются просветительские и выездные программы, реклама в СМИ (радио, телевидение, Интернет).

Сегодня работа по формированию здорового образа жизни и укреплению общественного здоровья приобретает новый импульс: в национальный проект «Демография» включен федеральный проект «Укрепление общественного здоровья», и с 2019 года началась его активная реализация.

**Здоровый образ жизни является предпосылкой для развития разных сторон жизнедеятельности врача, достижения им активного долголетия и полноценного выполнения социальных функций, для активного участия в трудовой, общественной, семейно-бытовой, досуговой форме жизнедеятельности. Здоровый образ жизни предстаёт как специфическая форма целесообразной активности врача — деятельность, направленная на сохранение, укрепление и улучшение его здоровья.**