



ГОО ВПО Донецкий национальный медицинский университет им.М.Горького



**Правила здорового образа жизни
как элемент воспитания студентов-медиков**
А.А. Потапов, Е.Я. Нижельская

Вклад основных групп факторов в формирование здоровья индивидуума



- система здравоохранения – 8-12 %,
- состояние окружающей среды – 20-25 %,
- генетические факторы – 18-20 %,
- социально экономические условия и образ жизни – 52-55 %, при этом питание – один из основных составляющих данного фактора.



Будущие врачи недооценивают роль ЗОЖ в формировании здоровья!



Причина – в подготовке специалистов лечебного профиля недостаточно широко освещаются вопросы первичной профилактики.



Формируется своеобразный порочный круг:



появление причины проблемы –
развитие и усугубление проблемы
– непонимание причины и(или)
неосознание проблемы –
неправильные действия по
устранению проблемы –
недостаточность или отсутствие
эффекта от действий по
устранению проблемы –
неправильная интерпретация
отрицательного результата этих
действий – понимание усугубления
проблемы – непонимание причины
и(или) неосознание проблемы.



БОЛЬШЕ ВСЕГО, КАК НИ СТРАННО
здоровье надо беречь от самого себя

Пока собираешься вести
здоровый образ жизни — уже
ни образа, ни жизни...



Когда круг замкнулся — качественно новый виток начинается со второго этапа развития и усугубления проблемы, которая продолжает усугубляться. При этом, внимание сосредоточено на проблеме, а воздействия на причину не осуществляется никакого вообще.



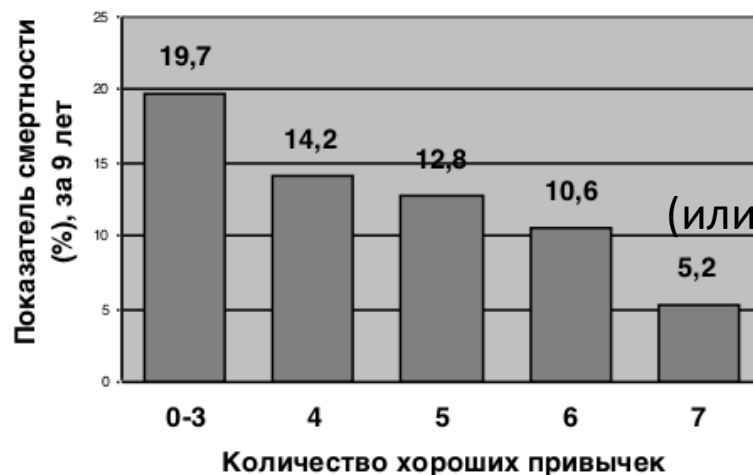
Что делать?



В 7-летнем исследовании докторов Л. Бреслоу и Н. Беллока (Belloc, Breslow) (n=6928) было обнаружено, что наличие или отсутствие нескольких простых бытовых привычек может значительно продлить или укоротить жизнь человека. Среди них:

- регулярный завтрак,
- отсутствие перекусов между едой,
- оптимальный вес,
- отказ от курения и отказ (или минимальное употребление) алкоголя,
- регулярные физ. нагрузки,
- сон 7-8 часов в сутки,
- добрые отношения с близкими и внутренний мир.

Влияние привычек на показатель смертности





Люди, сделавшие эти принципы своими привычками, прожили, в среднем, на 10-12 лет больше, и начали стареть на 20-30 лет позже, чем те, кто не придерживаются здорового образа жизни.

Результаты в ДОННМУ



31% опрошенных имеют повышенный уровень внутреннего жира в организме.

Результаты в ДОННМУ



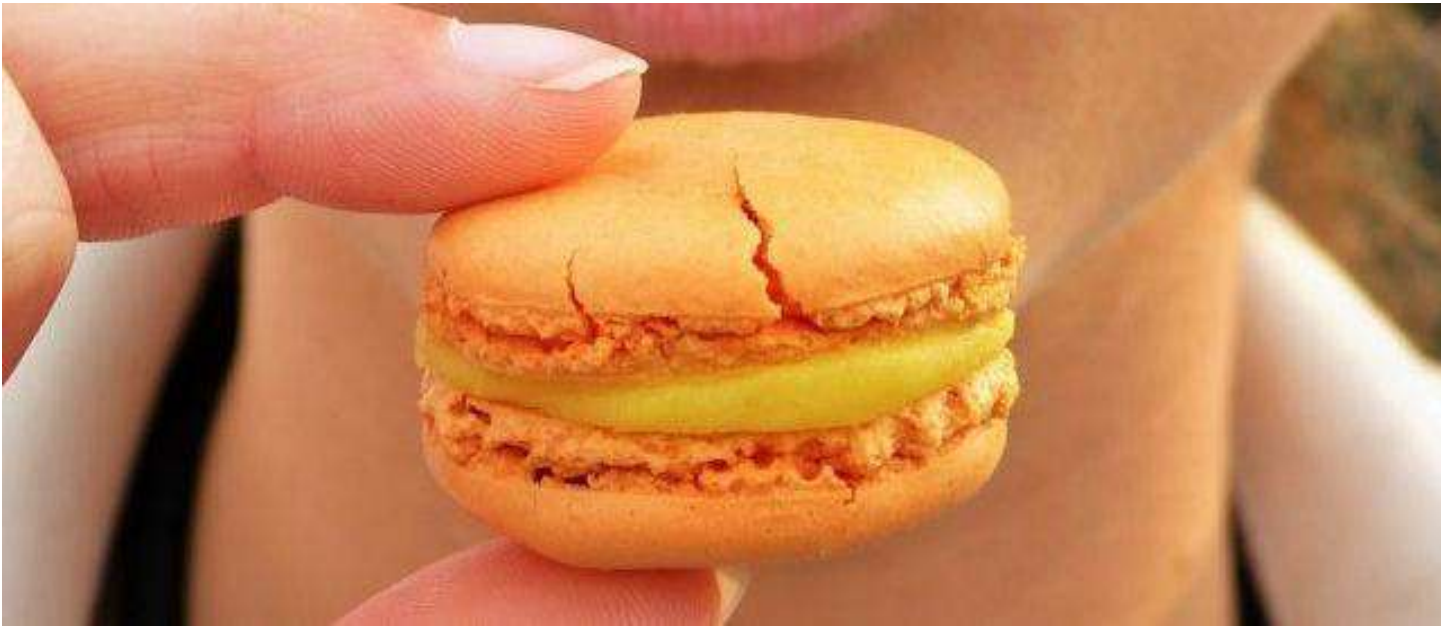
63% отметили, что спят 6 и меньше часов в сутки.

Результаты в ДОННМУ



23% пропускают завтрак.

Результаты в ДОННМУ



40% хаотично перекусывают между приемами пищи,
и лишь **38%** придерживается режима питания.

Результаты в ДОННМУ



33% отмечают, что выпивают в день меньше 1 л воды.

Результаты в ДОННМУ



В то же время **81 %** ежедневно употребляет напитки, содержащие кофеин. Причем **33%** выпивают две порции в день, и еще **33%** выпивают три и более порций в день.

Результаты в ДОННМУ



Все вышперечисленные данные являются значительными факторами риска развития НИЗ.

Из позитивных привычек опрошенные отметили, что
45% физически активны,
43% употребляют алкоголь лишь несколько раз в год
и **71%** не курит.

Результаты в ДОННМУ



Но, к сожалению, **13%** курят, а **46%** студентов употребляют алкоголь по праздникам, что является риском развития алкоголизма в дальнейшем.

Наличие всех семи здоровых привычек
(по Л. Бреслоу)

отметили **только 6%** респондентов,
шести привычек - **13%**.

Если тенденции не изменятся в
дальнейшем, это грозит остальным (81%)
потерей до 27 лет жизни.

В этой связи необходимо отметить,
что у 41% обследованных
биологический возраст оказался
больше паспортного.

Таким образом, можно констатировать начало формирования описанного выше порочного круга. А именно, у большинства молодых людей отмечается как минимум три первых его звена: появление причины проблемы – развитие и усугубление проблемы – непонимание причины и(или) неосознание проблемы. Если при этом ориентироваться на оценку биологического возраста, то можно утверждать, что порочный круг не только уже сформировался, но и работает на полную мощность в направлении разрушения здоровья.



Данная ситуация нам представляется угрожающей, поскольку у будущих врачей нет настроения на ЗОЖ, а это не может способствовать формированию у них профилактической направленности мышления в работе над своим здоровьем. Как следствие, низкая эффективность профилактики, направленной уже на пациентов.



Зачем заботиться о здоровье? Чем именно завершается жизнь – общеизвестно.

«Здоровье – это еще не все,
однако все другое
без него ничего не стоит»

Луций Анней Сенека

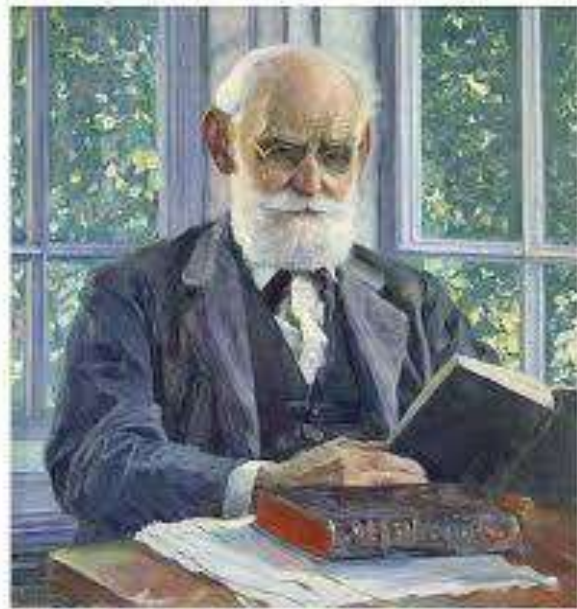




**Здоровый жизнерадостный
доктор,
даже одним только лишь
своим внешним видом,
настраивает пациента на
оздоровление.**



Зачем заботиться о здоровье?



Имеющийся запас прочности человеческого организма позволяет жить до 150 лет.

Причем это – минимум!

Благодарим за внимание!



Желаем
здоровых
привычек,
богатырского
здоровья
и
активного
долголетия!