**Контрольная работа по теме:**

**«Здоровый образ жизни и долголетие»**

# Введение

На какую же продолжительность жизни можно рассчитывать, если заботиться о своем здоровье? В развитых странах средняя продолжительность жизни неуклонно повышается. Хорошим примером может служить Австралия, где в начале XX века женщины жили в среднем по 59, а мужчины - по 55 лет. В начале нового тысячелетия средняя продолжительность жизни женщин приблизилась к 82 годам, а мужчин - к 76. Россия в силу большой социальной и национальной неоднородности не может, к сожалению, похвастать особенно высокими средними показателями, но наличие отдельных ярких примеров здорового и активного долголетия говорит о больших скрытых ресурсах увеличения продолжительности жизни.

Возможно, вы лично не надеетесь дожить до ста, однако эта цель вполне достижима. Ученые считают, что в ближайшие 50 лет будет найден способ радикального продления человеческой жизни. Сегодня же больше актуален вопрос: как прожить дольше, оставаясь достаточно здоровым для того, чтобы «лишние» годы жизни были в радость, а не в тягость?

Недавнее исследование образа жизни долгожителей, проведенное Гарвардской медицинской школой, привело к следующим выводам:

* большинство питается разумно и умеренно;
* большинство живет на втором-третьем этаже и ходит по лестнице пешком;
* большинство не курит и не злоупотребляет алкоголем;
* у 25 процентов не отмечено ослабления умственной деятельности;
* около 15 процентов живут совершенно самостоятельно, а примерно 35 процентов - с друзьями или родственниками; у большинства спокойный, оптимистичный взгляд на мир.

Ученые из США, в течение 10 лет наблюдая 157 людей старше 100 лет, обнаружили, что главное условие долголетия - способность приспосабливаться к проблемам. Что этому способствует? Оптимизм, способность сострадать, чувство юмора, вера в Бога, отсутствие страха перед смертью и довольство жизнью.

Ученые из клиники Майо, сравнив судьбы людей, проходивших более 30 лет назад тестирование личности, показали, что у пессимистов риск преждевременной смерти на 19 процентов выше, чем у оптимистов.

# Что такое здоровый рацион

Еда - одно из главных удовольствий в нашей жизни. Более того, выбирая те или иные блюда, мы можем легко поправить - или испортить - свое здоровье и самочувствие. Со временем повседневный рацион сказывается на таких наших особенностях, как масса тела, уровень холестерина, артериальное давление, чувствительность к инсулину, работа мозга, эмоциональная стабильность и иммунная защита. От содержимого тарелки не меньше, чем от генов, зависит, проживем ли мы долгую полноценную жизнь или быстро станем жертвой инфаркта, инсульта, диабета, рака. Поэтому надо знать, чем наполнять тарелку.

По оценкам ученых, от трети до половины возрастных нарушений здоровья прямо или косвенно связано с особенностями питания. Так что есть надо с умом. Чтобы обрести с годами второе дыхание, не надо садиться на диету. Достаточно, например, просто есть рыбу - минимум раз в неделю, ежедневно употреблять пару дополнительных порций овощей и завтракать хлопьями с высоким содержанием пищевых волокон.

Поисками оптимального рациона, который способен продлить жизнь и защитить от болезней, занимаются многие ученые. Вот какой им видится здоровая диета:

* богата цельнозерновыми продуктами, фруктами и овощами;
* бедна насыщенными жирами, которых много в мясе и цельном молоке;

достаточно, но не избыточно калорийна.Пищевая пирамида - это графическая схема, отражающая количественное соотношение разных групп продуктов в здоровом рационе. Основу его составляют зерновые (включая зернобобовые) и продукты их переработки. На втором месте - овощи и фрукты. Еще меньше нам требуется животной пищи, и, наконец, изредка (если очень хочется) можно побаловать себя сладким и жирным.

Что дает такой подход к питанию? Главное - он снижает риск таких опасных состояний, как атеросклероз и диабет. В разных уголках планеты для народов с низким уровнем хронических заболеваний типичен именно такой рацион, который часто называют "полувегетарианским".

Американские ученые предлагают людей за 70 особую пищевую пирамиду, **учитывающую** возрастные изменения в потребностях организма. Сильно ли она отличается от стандартной? Только двумя пунктами,

* **Вода.** После 70 надо выпивать минимум 2 л воды в сутки. Вода важна в любом возрасте, но в старости жажда, как и прочие чувства, не всегда точно отражает потребности организма. Надежнее считать стаканы.
* **Пищевые добавки.** У тех, кому за 70, на вершине пирамиды лежат таблетки: кальций, витамины D и B12. Эти добавки (или обогащенные ими продукты) будут полезны любому пожилому человеку, поскольку с возрастом способность усваивать витамин В12 и кальций из пищи снижается, а витамина D в организме пожилых образуется меньше, чем у более молодых людей.

# Как сбросить вес

Единственный способ сбросить вес - потреблять меньше калорий, чем «сжигаешь». Просто, не правда ли? Почему же каждый год появляются «новые», революционные подходы к похудению?

Дело в том, что все хотят похудеть быстро, навсегда и без усилий, а это невозможно. Успех принесет лишь стойкое оздоровление рациона, которое желательно дополнить увеличением физической активности.

Подсчет калорий - не ответ на все вопросы, а, скорее, отправная точка. Чтобы рассчитать суточное количество килокалорий, необходимое для поддержания нынешней массы тела, умножьте ее на 24 при сидячем образе жизни, на 36 при достаточной подвижности и на 48, если вы целыми днями интенсивно трудитесь физически. Специалисты считают безопасным темпом похудения 1 кг в неделю. Для этого надо потреблять на 480 ккал в сутки меньше, чем требуется для поддержания веса.

Но лучше не просто урезать калорийность рациона, а одновременно увеличить энергозатраты. Например, уменьшить калорийность дневного рациона не на 480 ккал, а только на 240, «сжигая» остальное физкультурой. Нагрузки сами по себе, без изменений рациона, обеспечивают сильное и стойкое похудение, а большинство пассивно голодающих потом вновь набирают вес.

Для поддержания здоровья необходимо минимум 30 минут умеренной физической активности в большинство дней недели. Недавние исследования доказывают, что для стойкого снижения веса эти цифры надо увеличить до 40, а лучше до 60 минут ежедневно. Не пугайтесь: можно несколько раз активно двигаться по 10-15 мин, выбирая для этого подходящее время.

Чем больше мышечной ткани, тем выше энергозатраты организма, даже во сне. Если за несколько месяцев сбросить исключительно диетой 8 процентов массы, до 40 процентов ее потерь придется не на жир, а на мышцы. Если же к пониженной калорийности пищи добавить физическую нагрузку, мышечная масса уменьшится всего на 23 процента. Это значит, что талия станет стройнее (жир менее компактен, чем мышцы), а метаболизм интенсивнее, то есть вы сможете без опасений позволить себе порцию торта - эти калории быстро «сгорят».

Как показывают исследования, люди среднего возраста, делающие трижды в неделю силовые упражнения, за полгода наращивают мышечную массу, повышающую основной обмен на 19-36 ккал в сутки. Это эквивалентно 20-40 минутам физкультуры в день. Максимальную пользу приносят один-два сеанса по 8-12 повторяющихся нагрузок на каждую крупную группу мышц как минимум дважды в неделю при постепенном увеличении поднимаемых тяжестей.

Знать, как худеть, - одно, а делать это - совсем другое. Фактически надо изменить свою жизнь и привычки. Психолог Джеймс Прохаска, руководитель Товарищества по укреплению здоровья при Род-Айлендском университете, определил шесть этапов, гарантирующих стойкий успех:

1. ***Предварительный***. Вы не уверены в необходимости перемен. Оценив плюсы и минусы своей фигуры, окончательно решите, не пора ли привести себя в форму.
2. ***Умозрительный***. Вы твердо намерены уменьшить талию на несколько сантиметров, но еще не готовы к конкретным действиям. Представьте себе, насколько полезно похудеть: улучшатся здоровье и внешний вид, прибавится энергии - откроются новые жизненные перспективы!
3. ***Подготовительный***. Составьте план постепенного изменения своего меню и увеличения физических нагрузок. Назначьте дату начала. Поставьте реалистичные задачи на каждый день, каждую неделю, первый месяц, квартал. Каждый шаг должен быть конкретен и несложен (например, покупка напольных весов, переход с цельного молока на полужирное). Распишите все это в деталях, включая способы преодоления различных трудностей. Затем определите свои цели на ближайшие полгода и год. Сообщите о своих планах родным, друзьям и сослуживцам, заручившись их поддержкой.
4. ***Перестроечный***. Планируйте недельное меню, составляйте список покупок и не отступайте от него. Купите физкультурный инвентарь и организуйте дома «спортзал». Уговорите коллегу, с которым днем обедаете, худеть вместе с вами. Подумайте о маленьких радостях типа шоколадного батончика или похода в баню, чтобы не чувствовать себя схимником. Ежедневно и еженедельно поощряйте себя за соблюдение режима. И будьте терпеливы: на привыкание к новому образу жизни требуется до полугода.
5. ***Поддерживающий***. Пониженная калорийность пищи и повышенная физическая активность становятся привычными. Наука подтверждает: для стойкого изменения образа жизни очень важно формирование нового представления о самом себе - как о человеке спортивном, активном, непьющем, некурящем, умеренном в еде и т.п.
6. ***Завершающий***. Вы окончательно расстались с прошлым и уверены, что никогда не потолстеете. Вы стали заметно здоровее, изменили к лучшему внешний вид - и взгляды на жизнь.

# Витаминно-минеральные препараты

Теоретически здоровый рацион дает вашему организму все необходимые ему вещества. Никакие пищевые добавки не компенсируют несбалансированное меню. Однако иногда без них не обойтись. Почему? Потому что, скорее всего, овощей и фруктов вы едите меньше, чем рекомендуется (минимум 7 порций в день). Добавки могут быть также полезны, если вы соблюдаете особую диету, подвержены стрессам или просто курите то есть усиленно расходуете антиоксиданты.

Ученые утверждают, что даже небольшой дефицит витаминов и минеральных веществ повышает чувствительность ко многим болезням, а значит, добавки полезны каждому. Судя по предварительным данным, прием стандартных витаминно-минеральных комплексов помогает:

* укрепить иммунитет;
* противостоять депрессии;
* снизить артериальное давление;
* избежать инсульта и инфаркта миокарда.

Каждому в принципе нужен индивидуальный набор добавок. В частности, витаминно-минеральные добавки настоятельно рекомендуются тем, кто положительно отвечает хотя бы на некоторые из следующих вопросов:

* ***Вы пренебрегаете овощами и фруктами?*** Никакие добавки не заменят сотен полезных веществ, которые мы получаем из этих продуктов, хотя и могут предупредить явный дефицит важнейших из них. Принимайте поливитамины и начинайте добавлять в свой рацион овощи и фрукты, пока не дойдете до семи ежедневных порций.
* ***Вы избегаете молочных продуктов?*** Если при этом вы не налегаете на брокколи, кунжутное семя, консервированные сардины или лососину с костями, соевое молоко или фруктовые соки, специально обогащенные кальцием, вам, скорее всего, недостает этого важного элемента. Принимайте по 500-600 мг/сут в виде добавок.
* ***Вы вегетарианец?*** Ваша потребность в добавках зависит от строгости соблюдения такой диеты. Если вы отказались от любых животных продуктов, возможен дефицит витамина B12 и цинка. Кроме того, необходимо компенсировать отсутствие получаемого с молоком кальция.
* ***Вы курите?*** Значит, для защиты от канцерогенного действия табачного дыма вам надо больше витамина С. Многие ученые считают, что его официально рекомендуемая суточная норма (30-60 мг в разных странах) вообще занижена. Если в вашем меню мало богатых аскорбинкой овощей и фруктов, принимайте ее дополнительно по 250-500 мг/сут, но не более 1000 мг/сут.
* ***Вы пассивный курильщик?*** Исследования показывают, что вдыхание чужого табачного дыма снижает уровень витамина С в крови, хотя и не так сильно, как у самих курящих. На всякий случай следуйте рекомендациям, приведенным в предыдущем абзаце.
* ***Вам больше 60 лет?*** Возможно, ваш желудок уже вырабатывает слишком мало кислоты для нормального усвоения витаминов (особенно В12) из пищи. Одновременно повышается потребность организма в некоторых из них (например, В6 и D). Уточните вместе с врачом, чего именно вам не хватает и какие добавки принимать. Витамин В12 важен для эффективной работы иммунной системы; кроме того, его недостаток чреват депрессией, ухудшением памяти и рассеянностью. Потребность в витамине D резко увеличивается после 70. Американские ученые рекомендуют всем людям в этом возрасте принимать его добавки а также витамин В12 и кальций для профилактики остеопороза и анемии.
* ***Вы постоянно принимаете лекарства?*** Приведенные ниже медикаменты ухудшают усвоение и сохранение в организме некоторых важных веществ. Если вы регулярно принимаете эти средства, выясните у врача, не нужны ли вам специальные добавки помимо обычных поливитаминов:
  + ***Гипотензивные*** (понижающие артериальное давление) препараты с гидралазином грозят дефицитом витамина В6.
  + ***Противосудорожные средства*** с фенитоином снижают уровень фолата и витамина D.
  + ***Антациды,*** содержащие гидроксид алюминия, усиливают потери организмом фосфата, фолата и витамина D. Постоянный прием антацидов и средств, тормозящих выработку желудочной кислоты, чреват ухудшением всасывания многих полезных веществ, включая витамин Б12, особенно после 60 лет.
  + ***Препараты, понижающие уровень холестерина,*** затрудняют всасывание жиров и одновременно жирорастворимых витаминов (A, D, Е, К), а также В12 и фолата.
  + ***Мочегонные препараты*** с тиазидом и фуросемидом «вымывают» из организма калий, цинк и магний.
  + ***Глюкокортикоиды*** ухудшают связывание кальция костной тканью (опосредованное витамином D) и усиливают его выведение с мочой, что повышает потребность как в самом кальции, так и в витамине D.
  + ***Слабительные***.Минеральные масла лишают нас жирорастворимых витаминов, кальция и фосфора. Стимулирующие перистальтику средства типа бисакодила и фенолфталеина ведут к дефициту кальция и витамина D. Безопаснее бороться с запорами с помощью средств, увеличивающих объем кишечного содержимого.
* ***Вы злоупотребляете спиртным?*** Этанол вызывает потери почти всех питательных веществ, особенно витаминов группы Б. Казалось бы, выход - в приеме витаминно-минеральных добавок. Однако главная сложность в том, что при алкоголизме нарушается метаболизм ряда витаминов, например витамина А, концентрация которого в одних тканях снижается, а в других - повышается. В результате его дополнительные количества грозят некоторым органам интоксикацией. Лучше всего «завязывать» с выпивкой. Витамины не компенсируют наносимого алкоголем вреда, они лишь замедляют ухудшение вашего состояния.
* ***У вас анемия?*** Некоторые ее формы вызываются дефицитом железа, витамина В12 или фолиевой кислоты. Сделайте анализ крови. Выяснив, чего вам не хватает, врач назначит нужную добавку.

# Польза физкультуры

Все знают, что физкультура полезна. Но мало кто понимает, как важна она для продления молодости. Ученые уверены: дряхление организма и многие свойственные пожилым людям хвори связаны не столько с возрастом, сколько с сидячим образом жизни, а точнее - с недостатком движения, гиподинамией. Физически активные женщины старше 50 лет болеют не больше, а то и меньше тридцатилетних лежебок. И живут дольше! Встать с дивана никогда не поздно. По данным одного исследования, в группе мужчин среднего возраста, начавших заниматься физкультурой, смертность за 5 лет оказалась на 44 процента ниже, чем в группе их малоподвижных сверстников. Физкультура не только пополняет пенсионный фонд здоровья - она позволяет выглядеть и чувствовать себя моложе уже сейчас, облегчает нашу повседневную жизнь. Вам еще не трудно ходить по магазинам, выносить мусор, поднимать на руки внучонка? Вы способны, не запыхавшись, догнать отходящий автобус? Вам хватает сил, вернувшись с работы, сделать небольшую перестановку в доме? Аэробика (то есть занятия, ускоряющие работу сердца и легких), силовая тренировка (поднятие тяжестей, отжимания), упражнения на растяжку - все это значительно улучшает вашу физическую форму и позволяет легко справляться с повседневными делами.

Физкультура прибавляет энергии. Если в середине дня вас одолевает сонливость, несколько упражнений на растяжку или 10 минут быстрой прогулки заставят взбодриться, усилив кровоснабжение мозга.

С другой стороны, физические нагрузки улучшают сон. В одном американском исследовании люди, занимавшиеся ходьбой или легкой аэробикой по 40 минут четыре раза в неделю, засыпали вдвое быстрее и спали на час дольше по сравнению с теми, кто этого не делал. Кстати, с возрастом ночные периоды глубокого сна, дающего максимальный отдых, обычно сокращаются, и физкультура - это, возможно, единственный способ продлить их.

Регулярные тренировки делают нас спокойнее. У привычных к ним людей давление в стрессовых ситуациях подскакивает меньше, чем у любителей поваляться на диване. Ученые из США показали: частые занятия физкультурой на 37 процентов снижают жалобы на здоровье в условиях эмоциональных перегрузок.

Высокая подвижность облегчает хронические боли и ослабляет приливы при менопаузе. Даже несколько недель регулярных занятий физкультурой повышают самооценку, позволяя чувствовать себя волевой и целеустремленной личностью. В конце концов, просто улучшается настроение!

* ***Оздоровление сердечно-сосудистой системы.*** Почти все регулярные физические нагрузки укрепляют сердце и повышают эластичность артерий, улучшая его кровоснабжение и снижая риск ишемии. Умеренно интенсивные тренировки («сжигающие» 1200-1600 ккал в неделю) увеличивают в крови уровень «хорошего холестерина», защищающего от атеросклероза. Возможно, регулярная физкультура препятствует также окислению «плохого холестерина» и, соответственно, затрудняет его прилипание к стенкам артерий и образование атеросклеротических бляшек. Американская кардиологическая ассоциация недавно пришла к выводу, что одно из полезнейших для сердца упражнений -поднятие тяжестей. Оно снижает уровень холестерина, артериальное давление и улучшает общее состояние сердечно-сосудистой системы. Кроме того, ускоряется обмен глюкозы (что уменьшает риск диабета) и возрастает отношение мышечной ткани к жировой. А последнее означает повышенную интенсивность метаболизма - мышцы «сжигают» гораздо больше калорий, чем жир, даже в полном покое.
* ***Рост кислородной емкости крови.*** Регулярные занятия аэробикой повышают выносливость сердечно-сосудистой системы, предупреждая снижение кислородной емкости крови, темпы которого после 25 лет составляют около 1 процента в год. Кислородная емкость крови при аэробной нагрузке обычно возрастает на 6-20 процентов, но может увеличиться и в полтора раза. Чем выше кислородная емкость, тем активнее газообмен при каждом вдохе и выдохе и ниже вероятность кислородного голодания и одышки.
* ***Укрепление костей.*** Их плотность растет при нагрузках, особенно силовых и ударных, например при беге. У женщин старше 50 лет, занимавшихся с гантелями два-три раза в неделю, она увеличилась за год на 1 процент. В то же время при сидячем образе жизни она снижается после менопаузы на 2 процента ежегодно. Одновременно ухудшается способность сохранять равновесие.
* ***Защита от рака.*** Регулярные тренировки снижают риск рака толстой кишки, легких, молочной железы, матки и простаты. По данным одного исследования, ежедневные умеренные нагрузки в течение 1 часа снижают частоту опухолей прямой и ободочной кишки на 18 процентов. Установлено также, что минимум 4 часа физкультуры в неделю вдвое снижают риск рака молочной железы по сравнению с полностью «пассивным» контролем.
* ***Польза с головы до ног.*** Физкультура помогает избавиться от лишнего веса и самых разных расстройств. Например, сильные бедренные мышцы, по-видимому, защищают нас от артрита коленных суставов. Умеренные физические нагрузки минимум четыре раза в неделю вдвое снижают у женщин вероятность развития диабета. При 2-3 часах умеренной физической активности еженедельно риск желчнокаменной болезни падает на 20 процентов. Четко установлено, что умеренные аэробные нагрузки укрепляют иммунную систему. По данным одного исследования, женщинам, занимавшимся быстрой ходьбой по 45 мин пять дней в неделю, требовалось вдвое меньше времени для выздоровления. Известно также, что положительное действие физкультуры на иммунную систему прослеживается до 87 лет.
* ***Продление жизни.*** По данным Куперовского института изучения аэробики (США), у женщин с умеренной физической активностью вероятность преждевременной смерти от рака, сердечной ишемии и других болезней в 2,5 раза ниже, чем у их малоподвижных сверстниц. Чтобы продлить жизнь, необязательно тренироваться ежедневно. Как показали 17-летние наблюдения, умеренные получасовые нагрузки не менее шести раз в месяц на 43 процента снизили смертность по сравнению с «сидячей» контрольной группой. Хорошая физическая форма, видимо, даже важнее для продления жизни, чем поддержание оптимального веса. Ученые доказали: худые малоподвижные мужчины умирают чаще своих полных, но спортивных сверстников.

Физическая активность не означает занятий в спортзале и даже определенных упражнений. Исследования показывают, что дополнительные 30 минут подвижности ежедневно, включая рутинные действия типа уборки и хождения по лестнице, укрепляют сердечно-сосудистую систему и помогают сбросить вес не хуже регулярных тренировок. Так что больше гуляйте, меньше пользуйтесь лифтом, играйте с внуками в активные игры - вам зачтется любое мышечное усилие.

* ***Сколько будет в самый раз?*** Не важно, что именно вы делаете -главное «сжигать» 1000-2000 ккал в неделю. Нижний предел соответствует получасу ходьбы со скоростью 5,5 км/ч или 15 минутам бега со скоростью 10 км/ч ежедневно.
* ***Каждому свое.*** Лучший способ увеличить физические нагрузки -выбрать самую приятную их форму, которая воспринимается скорее как отдых. Спросите себя: что я люблю, чем бы я хотел заниматься долгие годы? Вам нравится плескаться в бассейне? Отлично! Аквааэробика и плавание обеспечивают умеренную нагрузку, щадящую суставы и особенно полезную при артрите. Любите природу? Еще лучше! Пеший туризм доступен людям любого возраста, независимо от их физической формы.
* ***Выбор времени.*** Исследования показывают, что утренние занятия физкультурой - самые стабильные. Объяснение несложное: в эти часы люди еще не загружены делами, не успели устать и обычно полны благих намерений. А если вы «сова»? Что ж, лучшее время для занятий - то, которое вам удобно. Если пик вашей спортивной формы приходится на середину дня, попробуйте, например, бегать трусцой или заниматься спортивной ходьбой в обеденный перерыв.

Изменять свою жизнь, даже в лучшую сторону, надо с умом. Основы успеха:

* ***Разогревайтесь и остывайте.*** Чтобы занятия принесли максимум пользы, начинайте с 5-10-минутной разминки, которая разогреет мышцы, сделав их более эластичными и менее уязвимыми для травм. Разгоните кровь прогулкой (5-6 км/ч), велотренажером (65-75 об/мин), вращением рук или хотя бы ходьбой на месте. Завершайте занятия «остыванием» (по времени примерно вдвое короче разминки), постепенно снижая интенсивность нагрузок. Это не даст крови застаиваться в венах, что чревато головокружением. Лучше всего делать упражнения на растяжку для тех групп мышц, которые больше всего поработали (осторожно: если мускулатура не разогрета, это может ее травмировать).
* ***Подбирайте спецодежду.*** Во-первых, она не должна стеснять движений. Лучше всего - эластичный тренировочный костюм, а в жару - шорты с футболкой. Не занимайтесь в джинсах - можно натереть кожу. Одевайтесь в несколько слоев одежды, чтобы, разогревшись, снять лишнее. Ближе к телу носите что-нибудь из легкой смесовой ткани, отводящей влагу от кожи. Избегайте хлопка - он пропитывается потом и становится липким. Выбор обуви зависит от характера занятий. Например, в зале нужны тапочки - гибкие, с тонкими стельками и подошвами, легко скользящими в любом направлении. Беговые туфли должны быть, напротив, жесткими, с толстыми супинаторами и прочно цепляться за грунт. Если надеть их в зал, вам будет трудно делать шаги в стороны, можно даже подвернуть ногу. А бегая трусцой в легких тапочках, вы рискуете поскользнуться и травмировать стопу ударами о грунт. Наиболее универсальный вариант - кроссовки. Разумно завести несколько пар обуви - для разных типов нагрузок.
* ***Больше пейте.*** Обезвоживание грозит головокружением, спазмами, упадком сил и даже обмороком. Выпивайте большой стакан воды не более чем за 20 минут до начала тренировки, а потом прихлебывайте из бутылки примерно по 60 мл с 10-минутным интервалом. Не ждите, когда почувствуете жажду - она говорит об уже начавшемся обезвоживании. Окончив занятия, выпейте еще один полный стакан. В ходе тренировки воздерживайтесь от воды только в том случае, если физические нагрузки провоцируют недержание мочи.
* ***Не спешите.*** Многие, спеша поправить здоровье, с энтузиазмом начинают изматывать свой организм тяжелыми тренировками. Результат - боли в мышцах и суставах, травмы, разочарование и отказ от занятий. Разумнее повышать длительность, частоту и интенсивность нагрузок поэтапно, ориентируясь на улучшение своей физической формы. Можно, например, поставить цель - полчаса занятий на велотренажере ежедневно (для укрепления сердечно-сосудистой системы). Для начала крутите педали по 15 минут через день. Когда привыкнете, добавляйте по 5 минут, скажем, раз в две недели. Дойдя до получаса, увеличивайте частоту занятий, например, на один день каждый месяц, пока не достигнете поставленной цели.

**5. Будьте начеку**

Со мной этого не случится. К сожалению, так думают не только беспечные подростки, но и многие зрелые люди, игнорирующие простые медицинские проверки, которые могли бы спасти им жизнь. В результате тысячи людей ежегодно умирают от болезней, вполне излечимых при своевременной диагностике. Вот некоторая «информация к размышлению».

* + Если бы все люди старше 50 лет один раз в два года проходили скрининг-тест на рак ободочной кишки, смертность от него снизилась бы на 40 процентов. До 80 процентов этих опухолей можно выявить раньше.
  + Поголовные проверки артериального давления, позволяющие своевременно выявлять и лечить гипертонию, существенно снизили смертность от инсульта и несколько меньше - от инфаркта миокарда.
  + Введение в США с 1990 года скрининг-теста на ПСА - простатспецифический антиген, снизило смертность от рака простаты на 20 процентов (по данным Детройтской системы здравоохранения Генри Форда).
  + У женщин старше пятидесяти ежегодная маммография существенно снижает смертность от рака молочной железы.
  + Смертность от рака шейки матки в развитых странах снизилась главным образом благодаря регулярным пробам Папаниколау.

Не бойтесь, что у вас найдут «что-то плохое». Гораздо страшнее узнать о болезни тогда, когда лечиться уже слишком поздно. И не ждите особого приглашения, особенно если в вашем роду были случаи серьезных заболеваний. В вашем здоровье заинтересованы прежде всего вы сами.

Специалисты считают, что проводить каждый год полное физикальное обследование (оно включает осмотр врача с выслушиванием и выстукиванием, а также общие анализы крови и мочи) необязательно. В среднем здоровым людям между 40 и 65 годами нужно проходить обследование раз в один - три года, а после 65 лет - ежегодно. Скрининг-тесты следует проходить в установленные сроки. Возраст, с которого необходимы те или иные исследования, а также частота их проведения определяются местными органами здравоохранения и зависят от материальной базы лечебных учреждений в том или ином регионе. Конкретную информацию, как правило, можно увидеть на двери любого кабинета в любой поликлинике.

По официальным данным регулярное обследование**,** то естьвизит к врачу без конкретных жалоб, а для оценки общего состояния ипроведения скрининг-тестов, занимает в среднем менее 15 минут. Используйте это время с максимальной пользой:

* ***Сообщите врачу*** обо всех принимаемых вами добавках, травах и безрецептурных медикаментах, а также обо всех медиках-специалистах и альтернативных целителях, которых вы посещаете.
* ***Будьте откровенны***.Не стесняйтесь обсуждать самые щекотливые темы. Скрыв какие-то симптомы, вы можете запустить серьезное заболевание.
* ***Добивайтесь ясности***.Если не поняли результатов проверки, просите у врача более подробных или простых объяснений. Возможно, у него найдется популярная статья или брошюра по интересующему вас вопросу.
* ***Записывайте***.Фиксируйте все, что советует врач, включая точные названия безрецептурных средств и добавок, а также возможные побочные эффекты сделанных тестов и прививок. Если вам рекомендуют похудеть или бросить курить, уточняйте, какие способы использовать.

# 6. Дым уносит здоровье

Курящий человек, даже следуя всем советам, приведенным выше, вряд ли поправит здоровье. Если вы курите, вы наносите своему здоровью такой же вред, как если бы каждый день ели жареные пирожки с мясом, не вставая с дивана.

Конечно, табак убивает медленно, зато он быстро старит. Факт налицо - кожа заядлых курильщиков сухая и морщинистая. Однако гораздо страшнее незаметные снаружи изменения. Табачный дым портит сосуды, ускоряя развитие атеросклероза. По данным одного исследования, стенки сонных артерий у курильщиков были такими же толстыми, как у некурящих на 10 лет старше. А где быстрое старение, там и ранняя смерть. Почти половина хронических курильщиков не дотягивает 20-25 лет до биологически оправданного срока.

Кроме преждевременной смерти от рака легких и ишемии миокарда, табачный дым дарит такие расстройства, как эмфизема легких и хронический бронхит. Выкуривающие больше пачки в день почти втрое чаще некурящих рискуют заболеть пневмонией.

Еще табак снижает уровень эстрогенов в крови у представителей обоих полов, а это ускоряет потерю костной массы. У женщин, выкуривающих пачку сигарет ежедневно, ко времени менопаузы масса костей на 5-10 процентов ниже, чем у некурящих.

Как бы долго вы ни курили, отказ от табака принесет ощутимую пользу.

Через год риск смерти от сердечно-сосудистых заболеваний сократится наполовину, а через 10 лет риск рака легких снизится вдвое, и это снижение продолжится.

Бросив курить, вы не только продлите жизнь. Вам станет легче дышать, прибавится энергии. Реже будут болеть голова и живот, возникать респираторные инфекции. Вы избавитесь от неприятного запаха изо рта и от одежды. Ваша дурная привычка не будет портить здоровье людям, с которыми вы живете и работаете. А главное - вы освободитесь от пагубной психологической зависимости и станете лучше контролировать свою жизнь.

Живя или работая рядом с курильщиком, вы можете подвергаться даже большей, чем он, опасности. Почему? Потому что он вдыхает в основном отфильтрованный дым, а вы - непосредственно продукты горения табака, в которых гораздо больше смолы, никотина и других вредных веществ. Это повышает риск не только инфаркта миокарда и рака легких, но, как недавно доказали ученые, и инсульта. Особенно опасно вдыхание чужого дыма для людей, уже страдающих от респираторных или сердечных заболеваний. Когда рядом с вами кто-нибудь закурит, задумайтесь о следующем:

* В табачном дыме содержится более 4 тысяч веществ, многие из которых высокотоксичны, а более сорока - канцерогенны.
* Всего полчаса пассивного курения могут вызвать у здоровых некурящих людей изменения, уменьшающие кровоснабжение сердца до уровня, свойственного активным курильщикам.
* У детей, дышащих дома табачным дымом, выше риск пневмонии и бронхита в первый год жизни, развития астмы, а также привычки к активному курению.
* Пассивное курение примерно в 1,4 раза повышает вероятность астмы у детей.

# 7. Почему нам не спится?

Большинство из нас твердо знает: крепко проспав ночь, мы проснемся бодрыми и полными сил. Действительно, хороший ночной сон крайне важен для физического и психического здоровья. Например, недавно ученые открыли, что для нормального формирования памяти необходимо спать как минимум 6 часов с двумя циклами глубокого сна и фазы быстрых движений глаз (БДГ-сон).

Однако в молодости слишком многим жалко тратить столько времени «впустую», а с возрастом глубокий сон становится всё более редким гостем. Примерно 40% людей старше 60 жалуются, что стали хуже спать. И это не игра воображения. Для стариков характерен прерывистый, поверхностный сон. После 60 мы просыпаемся за ночь более 20 раз – вдвое чаще, чем молодёжь. А это не только лишает нас желанной утренней бодрости, но и серьёзно бьёт по интеллекту и физическому здоровью.

Сон жизненно необходим для нормальной работы тела и психики. Глубокий сон восстанавливает физические силы, а сновидения, как считают специалисты, освежают сознание, вероятно отсеивая из него неактуальную информацию. Ученые доказали, что даже одна бессонная ночь грозит нам следующими неприятностями:

* ***Ослабление иммунитета.*** На это указывают многие исследования. Например, испытания, проведенные одним американским университетом, говорят, что недосып всего 4 часов существенно снижает активность Т-лимфоцитов - клеток, которые защищают нас от инфекций. Одна ночь нормального сна - и их активность приходит в норму.
* ***Повышение уровней стрессовых гормонов.*** Как показали другие американские исследования, бессонница усиливает выработку кортизола, что со временем чревато ухудшением памяти и появлением возрастной инсулинорезистентности.
* ***Нарушение обмена глюкозы.*** В том же исследовании у лишаемых сна испытуемых на 30 процентов снижалась способность как вырабатывать инсулин, так и реагировать на него. Это очень напоминает раннюю стадию диабета. Вывод? Бессонница может привести к развитию или обострению сахарного диабета второго типа.
* ***Нарушения интеллектуальных способностей.*** Различные исследования показали, что дефицит сна ухудшает память, концентрацию внимания, обучаемость, способность к логическому мышлению и математическим расчетам.
* ***Повышенный риск автомобильных аварий.*** По данным Аделаидского центра изучения сна, 24 часа бессонницы у водителя эквивалентны присутствию в крови 0,1 процента алкоголя. Это означает семикратный риск ДТП по сравнению с абсолютно трезвым, хорошо отдохнувшим шофёром.

Структура сна с возрастом неизбежно меняется, но оптимальное его количество остается прежним. Большинству взрослых людей и в 25, и в 75 лет желательно каждую ночь спать по 7-8 часов. Однако, по данным Лаборатории изучения сна во Флиндерсе (Южная Австралия), лишь 28 процентов взрослых людей спит в среднем 8 часов за ночь, зато треть - меньше 6 часов. Похоже, что наибольший дефицит сна у женщин 30-60 лет.

Верно, некоторым вполне хватает 5 часов, а другим мало и 10. Важна не продолжительность сна, а его качество. Если вы каждое утро, крепко проспав всего 3 часа, вскакиваете без будильника, как огурчик, волноваться не о чем. Однако если вы регулярно мучаетесь бессонницей или спите по 12 часов и никак не отдохнете, стоит задуматься.

Если в последнее время у вас случаются бессонные ночи, решить проблему наверняка помогут какие-нибудь из перечисленных ниже мер. Конечно, они потребуют некоторого пересмотра ваших привычек, но рано или поздно это усилие окупится.

1. ***Превратите спальню в сонное царство.*** Вней должно быть тихо и достаточно темно, поскольку именно темнота стимулирует выработку шишковидной железой мелатонина - гормона, индуцирующего сон. От света помогают тяжелые шторы, а от посторонних звуков - вентилятор или генератор «белого шума». Крепче спится в прохладе. Откройте окно или используйте вентилятор для улучшения циркуляции воздуха. Если он слишком сухой, купите увлажнитель.
2. ***Соблюдайте ритуал.*** Рутинная процедура подготовки ко сну со временем выработает у организма рефлекс - «пора спать». Главное, чтобы порядок действий не менялся: допустим, пара страниц скучного романа, 5-10 минут личной гигиены, медитация, потягивание - и в постель. Причем ложитесь и вставайте в одно и то же время каждый день, даже по выходным.
3. ***Оставьте кровать для сна.*** Не читайте в ней, не работайте с документами, не смотрите телевизор. Если кровать стойко ассоциируется исключительно с отдыхом, одно прикосновение к ней навевает сон.
4. ***Успокойте живот.*** Если лечь голодным или, наоборот, переевшим, вряд ли быстро заснешь. Плотно поешьте как минимум за несколько часов до отбоя, иначе интенсивное пищеварение заставит вас бодрствовать. Кроме того, если лежать с полным животом, возможен рефлюкс - попадание в пищевод желудочной кислоты, приводящее к изжоге. Если проголодаетесь перед сном, съешьте чего-нибудь мучного - это стимулирует выработку серотонина, вызывающего чувство удовлетворения. Неплохой вариант - крекеры на воде или миска хлопьев. Можно объединить это с молоком или кусочком курятины. Они богаты аминокислотой триптофаном, которая быстро превращается в серотонин.
5. ***Ограничьте кофеин.*** Избыток его в течение дня (даже задолго до отбоя) грозит беспокойным сном. После 50 обмен веществ замедляется, и кофеин может оставаться в организме до 10 часов. Не пейте в день больше двух стаканов чая, кофе или колы, причем последний - минимум за 6 часов до отбоя. Если сон не улучшится, переходите на декофеинированные варианты любимых напитков.
6. ***Подключите физкультуру.*** Известный факт: физически уставший человек спит, «как молотобоец». В одном исследовании группа жаловавшихся на плохой сон пациентов 50-76 лет стала выполнять средний по интенсивности комплекс упражнений - примерно по полчаса четыре раза в неделю. По сравнению с «неспортивным» контролем они стали быстрее засыпать, спать ночью в среднем на 1 час больше, меньше дремать днем и лучше, по их собственной оценке, высыпаться. Особенно полезны тренировки на улице. Однако как минимум за 3 часа до отбоя физические нагрузки надо прекращать.
7. ***Отмокайте.*** За час-два перед отходом ко сну полежите в теплой ванне. Когда вы выйдете из нее, ваше тело начнет постепенно остывать, что создаст ощущение усталости. Только не парьтесь непосредственно на ночь.
8. ***Принимайте травы.*** Попробуйте старинные народные средства: ромашку, валериану, страстоцвет, шлемник, котовник, хмель. Принимайте их в виде отваров или других препаратов. Если вы предпочитаете валериану, рекомендуемая доза - 2-3 г сухого корня в сутки. Только не сочетайте эту траву с алкоголем и синтетическими транквилизаторами.
9. ***Не ворочайтесь.*** Если за полчаса не удалось уснуть, встаньте и займитесь чем-нибудь успокаивающим - послушайте тихую музыку, полистайте журнал, выпейте стакан теплого молока.
10. ***Смените кровать.*** Вслишком мягкой кровати вы принимаете неудобную для сна позу (чреватую к тому же «дубением» мышц и ломотой в спине). Если матрасу больше 10 лет или, встав, вы видите на нем вмятину, он не годится. Покупайте новый, достаточно удобный, но максимально жесткий.

# Заключение

Здоровый образ жизни крайне важен для полноценной жизни до глубокой старости. Если человек сохраняет высокую физическую и интеллектуальную активность, занимается профилактикой болезней, оптимистически смотрит на мир и не теряет социальных связей, то у него есть высокие шансы прожить долгую и интересную жизнь.

Учёными установлено, что образ жизни влияет на здоровье гораздо сильнее, чем гены. Наследственность определяет лишь около 30 процентов возрастных физических изменений. Остальное зависит от питания, физической активности, а также от того, подвергает ли человек себя действию каких-либо факторов риска и насколько часто проходит медицинские осмотры.

Итак, любая деятельность – физическая, интеллектуальная, духовная, социальная – может замедлить и даже повернуть вспять процесс старения. Добавим к этому простые меры, такие как отказ от вредных привычек и регулярные проверки здоровья. Вступить в борьбу с неумолимым временем никогда не поздно. Сделать первый шаг к победе можно прямо сейчас.

# Список литературы

1. «Формула вечной молодости. Как сохранить здоровье на долгие годы». Перевод с английского – «ЗАО Издательский Дом Ридерз Дайджест», 2004 г.
2. «Белая книга» за 2003 г.
3. Газета «Комсомольская правда» за 20.04.2001 г.
4. Доклад МЗ РФ «О ходе реализации концепции развития здравоохранения и медицинской науки, задачах на 2001-2005 годы и на период до 2010 года». М. 20 марта. 2001 г.

# Приложение

# Статистические данные

Демографическая ситуация в области очень неблагоприятна в результате значительного превышения уровня смертности над рождаемостью (в 2,5 раза). В 2003г. продолжилось начавшееся с 1991 года сокращение числа жителей области, которое составило за год 25,8 тыс. человек.

Рождаемость в области составила 8,3 на 1 тыс. жителей (в 2002г. *-* 7,7),по г. Рязани – 8,3 (в 2002г. – 7,8). Выше среднеобластных показатели рождаемости в Новодеревенском (10,5), Касимовском и Старожидовском (9,7), Михайловском и Чучковском (9,0), Сасовском (8,8) районах.

Уровень смертности вырос и составил в целом по области 21,0 (2002г. – 20,2), в т.ч. по г.Рязани – 16,0 (в 2002г. – 15,2), по районам 24,3 (2002г. - 23,6) на 1 тыс. населения. Наиболее высокая смертность населения отмечается в Пителинском, Спасском (30,2), Шацком (29,6), Клепиковском (28,9), Чучковском (28,0) районах.

В структуре смертности всего населения наибольший удельный вес приходится на:

1. болезни системы кровообращения - 54,6%;
2. новообразования – 11,8%;
3. несчастные случаи, травмы - 11,4% у населения трудоспособного возраста.

В структуре смертности лиц трудоспособного возраста, как и в 2002 году, на первом месте смертность от неестественных причин (несчастные случаи, травмы) -299,3 на 100 тыс. населения, затем от болезней органов кровообращения – 268,3 и на третьем месте - новообразования – 113,1.

Алкоголизм, наркомания и курение («бытовая наркомания») остается серьезной проблемой, угрожающей здоровью населения.

Только за период с 1991 по 2000 гг. уровень заболеваемости наркоманиями увеличился в 10,7 раза, а среди несовершеннолетних - в 14 раз. Отмечается устойчивый рост больных алкоголизмом, в частности, уровень алкогольных психозов увеличился за десятилетие в 3 раза. Потребление алкогольных напитков на душу населения (в т.ч. дети и больные) по «учтенному» алкоголю составляет 7,6 литра чистого спирта в год, а с учетом «неучтенного» - около 15 л.

Неоспорима отрицательная роль курения в возникновении целого ряда заболеваний и прежде всего онкологических и сердечно-сосудистых. В условиях крайне негативных тенденций в состоянии здоровья вызывает тревогу распространенность табакокурения среди детей, средний возраст начала у мальчиков - 10 лет, девочек - 12 лет. В 9 - 11 классов курящих юношей 38,2%, девочек - 28.7%.

Все это проблему здоровья детей и подростков превращает из медицинской и педагогической в проблему национальной безопасности, т.к. абсолютно годными к службе в армии оказывается только 10% подростков.

Состояние здоровья (по материалам ВОЗ) зависит от трех основных составляющих:

* на 10%- от качества медико-санитарной помощи в городе, регионе, стране;
* на 20% - от наследственных факторов человека;
* на 70% - от среды обитания и образа жизни человека (популяции).

Наша среда обитания, образ жизни пока далеки от оптимального за счет, прежде всего, нашего безобразного отношения к окружающей природной среде и своему здоровью.