

## **ВЛИЯНИЕ ВРЕДНЫХ ФАКТОРОВ НА ОРГАНИЗМ ЧЕЛОВЕКА**

Здоровый образ жизни подразумевает отказ от табака, употребления алкоголя и наркотических веществ, рациональное питание, физическую активность (физические упражнения, спорт), укрепление психического здоровья и другие меры по укреплению здоровья. Принципы образа жизни обычно закладываются в молодом возрасте.

Наиболее важными аспектами для здорового образа жизни являются:

- отказ от курения;
- отказ от алкоголя и прочих наркотиков;
- рациональное питание;
- физическая активность, отказ от сидячего образа жизни.

### ***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. Потребление электронных сигарет нельзя отнести к здоровому образу жизни, поскольку оно повышает риск инфаркта миокарда.



### ***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. Потребление алкоголя повышает риски развития рака горла, рта, груди, желудка, толстой кишки, прямой кишки, печени, а также травматизма, цирроза печени, панкреатита, наконец, развития алкогольной зависимости.

### ***Нездоровое питание***

С повышенными рисками смертности от всех причин связано потребление красного мяса, особенно переработанного

(колбасы, сосиски, бекон), подслащенных напитков (большинство из которых — популярные газированные напитки).

Таким образом, избыточное потребление групп продуктов ассоциировано с распространённостью хронических неинфекционных заболеваний и смертности от всех причин, что позволяет называть их продуктами нездорового питания или вредными продуктами питания.

Высокое потребление соли и солёных продуктов (фаст-фуд, соленья, полуфабрикаты, чипсы) является одной из причин повышенного кровяного давления и сердечно-сосудистых заболеваний. Всемирная организация здравоохранения рекомендует ограничение потребления соли для взрослых на уровне <5 г соли в сутки (<2 г натрия в сутки).

Если потребление обычного картофеля нейтрально для здоровья, картофель фри повышает риски заболеваний и преждевременной смерти. Учёные предполагают, что дело в глубокой прожарке, зачастую в многократно использованном масле, что способствует образованию канцерогена акриламида и транс-жиров.

### ***Ожирение***

Ожирение является фактором риска развития таких заболеваний как диабет, сердечно-сосудистые заболевания, болезни печени, желчного пузыря, пищевода, гормональные нарушения, включая поликистозный синдром яичников и гипогонадизм, нарушения опорно-двигательной системы, в том числе остеоартроз, и некоторые онкологические заболевания (в том числе рак эндометрия, молочной железы, яичника, предстательной железы, печени, желчного пузыря, почки и толстой кишки и т. д.).



В молодых и зрелых возрастах избыточный вес и ожирение ассоциированы с повышенной смертностью от всех причин. В старших возрастах (после 70 лет) с повышенной смертностью ассоциированы недостаточный вес и ожирение 2-й и более степени, в то время как нормальный вес и ожирение 1-й степени ассоциированы с наиболее оптимальным уровнем здоровья

### ***Влияние спорта на здоровье человека:***



Пассивный образ жизни ведет к снижению функциональных способностей человека, слабеет скелет, мышцы и даже меняется работа внутренних органов. Недостаток активности в жизни приводит к тому, что нарушается функционирование всех систем органов и страдает организм человека в целом. Тут и начинают развиваться самые разные заболевания. Именно поэтому роль спорта в

здоровье человека велика.

Занятия физическим трудом укрепляют мышцы, улучшают костную ткань — жить становится легче в прямом смысле слова. Кроме того, человек приобретает выносливость не только физическую, но и психологическую, ведь спорт воспитывает характер и силу духа. Благодаря занятиям спортом больше становится здоровых сосудов, улучшается состояние сердечно-сосудистой системы, что устраняет головные боли, проявления метеозависимости, мигреней, которые часто встречаются у людей разных возрастов.

Здоровый образ жизни – способ изменения жизни в лучшую сторону, доступный каждому. Это длительный, но самый эффективный процесс, помогающий человеку улучшить физическое, психическое здоровье и сохранить молодость. Перейдите на здоровый стиль жизни, чтобы прожить долгую и счастливую жизнь.

Отдел гигиены