

# Як зберегти своє здоров'я

Ніхто не хоче хворіти. Адже хвороба – це, як мінімум, клопоти й витрати. Ви не тільки погано почуваєтесь, але й не можете працювати або вчитись, заробляти гроші чи дбати про свою сім'ю. Можливо, комусь навіть треба за вами доглядати, а вам – платити чималі гроші за медикаменти й лікування.

Недарма кажуть: профілактика краща за лікування. Хоча деяких хвороб не уникнути, ви можете багато зробити для того, щоб сповільнити розвиток захворювання чи взагалі йому запобігти. Кілька порад котрі допомагають поліпшити здоров'я.

## ДОТРИМУЙТЕСЬ ПРАВИЛ ГІГІЄНИ

Один з найефективніших способів уникнути хвороб і запобігти їх поширенню – це мити руки. Дуже легко підхопити інфекційну недугу, якщо просто потерти ніс або очі руками, на яких є збудники інфекції. Тож найкращий захист від інфекції – це регулярне миття рук. Миючи руки, можна запобігти поширенню навіть смертельної лихоманки.

У деяких випадках, щоб не захворіти і не заразити інших, мити руки вкрай важливо. **Ось коли це слід робити:**

- Після того як повернулись з вулиці.
- Після користування туалетом.
- Після того як ви поміняли дитині пелюшки або допомогли їй сходити в туалет.
- До і після обробки рани чи порізу.
- До і після контакту з хворим.
- Перед тим як готувати, подавати на стіл та споживати їжу.
- Після чхання, кашляння та сякання носа.
- Після контакту з тваринами чи їхнім послідом.
- Після контакту зі сміттям.



**Переконайтесь у тому, що ви миєте руки належно. Як показують дослідження, багато людей після користування громадським туалетом не миють рук або миють їх неправильно. Як треба мити руки?**

- Намочіть руки у чистій проточній воді та намільте їх.
- Потріть руки, щоб утворилася мильна піна. Не забудьте помити нігті, великі пальці, тильні боки рук та ділянки між пальцями.
- Тріть руки принаймні 20 секунд.
- Сполосніть руки в чистій проточній воді.
- Витріть руки чистим рушником або паперовою серветкою.

Ці заходи, хоча й прості, можуть відвернути хворобу і зберегти життя.

## **СЛІДКУЙТЕ ЗА ТИМ, ЩО ЇСТЕ**

Хороше здоров'я неможливе без здорового і збалансованого харчування. Поміркуйте, чи не варто вам обмежити споживання солі, жирів і цукру та зменшити порції їжі. Урізноманітніть свій раціон і включіть у нього фрукти та овочі. Купуйте крупи, пластівці, хліб та макарони, виготовлені з цільного зерна. Вони містять більше поживних речовин та клітковини, ніж продукти зі шліфованого зерна. Якщо говорити про білки, споживайте невеликі порції нежирного м'яса. Намагайтесь кілька разів на тиждень їсти рибу. У деяких

країнах можна також знайти продукти рослинного походження, багаті на білки.

Якщо споживати надто багато цукру і твердих жирів, то можна набрати зайвої ваги. Щоб цього не сталося, пийте воду замість солодких напоїв. Замініть калорійні десерти фруктами. Обмежте споживання твердих жирів, яких багато у ковбасі, м'ясі, маслі, сирі, тортах та печиві. Коли готуєте їжу, замість твердих жирів використовуйте олії, які є більш корисними.

Високий вміст солі у їжі може піднімати кров'яний тиск до небезпечного рівня, адже сіль містить натрій. Якщо у вас проблеми з тиском, то, купуючи продукти, перевіряйте вміст натрію (його вказують на упаковці). Щоб додати страві смаку, замініть сіль іншими спеціями.



Окрім того, що ви їсте, важливе і те, скільки ви їсте. Не їжте після того, як ви відчули ситість.

Велику загрозу для здоров'я становлять харчові отруєння. Будь-яка їжа може стати отрутою, якщо її неправильно готувати або зберігати. За даними ВООЗ, щороку мільйони людей захворюють через споживання небезпечних харчових продуктів. У більшості випадків хвороба минає без серйозних наслідків, але для деякого отруєння закінчується смертю. Як звести до мінімуму ризик отруєння?

Ретельно мийте овочі перед приготуванням, адже їх можуть вирощувати на землі, удобреній гноєм.

Перш ніж щось готувати, мийте гарячою водою з милом руки, посуд, робочі поверхні, кухонні дошки та інше приладдя.

Аби уникнути передачі інфекції, ніколи не кладіть їжу на поверхню чи тарілку, на яких перед тим лежали сирі яйця, м'ясо чи риба. Спочатку помийте цю поверхню або тарілку.

Готуйте їжу при належній температурі. Їжу, котра швидко псується, якнайскоріше ставте у холодильник, якщо не плануєте споживати її найближчим часом.

Викидайте харчі, які швидко псуються, якщо вони стояли більше двох годин при кімнатній температурі або більше години при температурі понад 32 градуси за Цельсієм.

## **БУДЬТЕ ФІЗИЧНО АКТИВНИМИ**

Щоб добре почуватись, усім нам, незалежно від віку, слід бути фізично активними. Сьогодні багато людей мало рухається. Чому фізичні вправи такі важливі?

### **Фізична активність допоможе Вам:**

- Мати хороший сон.
- Зберігати рухливість.
- Не втрачати міцності кісток та м'язів.
- Схуднути або підтримувати нормальну вагу.
- Зменшити ймовірність депресії.
- Знизити ризик передчасної смерті.



*Якщо ж ви ведете малорухливий спосіб життя, то у вас збільшується ризик: серцевих хвороб, діабету другого типу, високого кров'яного тиску, високого рівня холестерину, інсульту.*

Перш ніж зайнятись якимсь видом фізичної активності, візьміть до уваги свій вік та стан здоров'я. Не завадило б порадитись з лікарем. На думку багатьох фахівців, діти і підлітки повинні займатись помірними чи інтенсивними вправами принаймні 60 хвилин щодня. Дорослим слід щотижня займатись дві з половиною години помірними вправами або ж 75 хвилин інтенсивними вправами.

Оберіть заняття, котре приносить вам задоволення. Це може бути баскетбол, теніс, футбол, швидка ходьба, їзда на велосипеді, садівництво, рубання дров, плавання, веслування, біг чи будь-яке інше аеробне навантаження. Як визначити, які вправи є помірними, а які – інтенсивними? Зазвичай під час виконання помірних вправ людина пітніє, а під час виконання інтенсивних вправ їй важко вести розмову.

## **ЗАБЕЗПЕЧТЕ СЕБЕ ХОРОШИМ СНОМ**

Потреба у сні в різних людей неоднакова. Більшість новонароджених сплять 16–18 годин на день; діти, які починають ходити, – близько 14 годин, а

дошкільнята — коло 11–12. Діти молодшого шкільного віку потребують принаймні 10 годин сну, підлітки — приблизно 9–10 годин, а дорослі — від 7 до 8 годин.

Не варто нехтувати належним нічним відпочинком. **Повноцінний сон важливий для:**

- Росту і розвитку дітей та підлітків.
- Здатності вчитися і запам'ятовувати нову інформацію.
- Належного гормонального балансу, який впливає на обмін речовин і вагу.
- Здоров'я серцево-судинної системи.
- Запобігання хворобам.

*Брак сну вважається одним з чинників, які призводять до ожиріння, депресії, хвороб серця, діабету і нещасних випадків. З огляду на це було б мудро приділяти сну достатньо часу.*

## ПРАВИЛА ЗДОРОВОГО СНУ



**✓ ТАК**

- 1 – дотримуватися графіку сну
- 2 – щоденні прогулянки
- 3 – гігієнічні процедури
- 4 – приємні умови спальні
- 5 – прохолодна і темна кімната
- 6 – тепла ванна

**✗ НІ**

- 1 – важка їжа
- 2 – девайси
- 3 – важкі фізичні тренування
- 4 – алкоголь, куріння
- 5 – кофеїн
- 6 – стрес

**✓ ТАК**

- 1 
- 2 
- 3 
- 4 
- 5 
- 6 

**✗ НІ**

- 1 
- 2 
- 3 
- 4 
- 5 
- 6 

**А як вам бути, коли бачите, що у вас проблеми зі сном?**

- Старайтесь лягати спати і вставати у той самий час.
- Подбайте, щоб у вашій спальні було тихо, темно й затишно. У ній не має бути ані надто гаряче, ані надто холодно.
- Коли ви у ліжку, не дивіться телевизор і не користуйтеся електронними пристроями.
- Подбайте, щоб ваше ліжко було максимально зручним.
- Не споживайте перед сном калорійної їжі, кофеїну та алкоголю.

Якщо ви дотримуєтесь усіх цих порад, але й далі страждаєте від безсоння чи маєте інші розлади сну, як-от надмірну сонливість удень чи проблеми з диханням під час сну, то варто звернутись до досвідченого спеціаліста.

## **ВІДМОВТЕСЬ ВІД АЛКОГОЛЮ, ТЮТЮНОПАЛІННЯ ТА НАРКОТИКІВ**

Щодня в світі тисячі людей хворіють та помирають через паління, алкоголь, наркотики. Та, незважаючи на це, одночасно інші тисячі людей починають палити, пробувати алкоголь чи наркотики. Якщо проаналізувати, що спонукає молодь призвичаїтись до шкідливих звичок, то виявляється, що на всій землі, у всіх країнах ці мотиви майже однакові. Лише стаючи дорослими, всі розуміють, що хвороби «набувають» в молодому віці, а до літнього віку люди пожинають плоди байдужого ставлення до свого організму.

Вживання алкоголю та паління тютюну прискорює процес старіння організму, збільшує ризик захворювань. Чому ж ми бездумно втрачаємо роки життя? Адже в Японії, США, Іспанії люди живуть в середньому 80 років, а в Україні – 67 років.



Звичайно, люди не народжуються з потребою паління чи вживання алкоголю, та варто до цього звикнути і все життя перевернеться. Не засмучує, наприклад, затятих курців ствердження, що в одній цигарці міститься близько вісімдесяти канцерогенів (речовин, що спричиняють ракові захворювання) чи той факт, що у результаті одного сильного сп'яніння гине до 20 тисяч клітин головного мозку.

**Куріння – це шкідлива звичка, виникнення якої пов'язане з тим, що наявний у тютюну нікотин збуджує центральну нервову систему.** Він є дуже отруйною речовиною, і при перших спробах курити, спостерігаються

різні хворобливі явища: нудота, запаморочення свідомості, блювання, перебої в серці, спазми в горлі, стравоході, шлунку, а також збудженість, яка переходить в отупіння аж до непритомності. Такі реакції з'являються в кожній здоровій людини, а коли організм звикає до нікотину, токсичні явища слабшають і людина відчуває тільки приємну збудливу дію тютюну. Але такий стан є обманним, тому, що речовини тютюнового диму небезпечні для здоров'я. Тютюновий дим містить велику кількість таких шкідливих речовин як: нікотин, чадний газ, синильну кислоту, аміак, формальдегід та інші.

Також несумісний з палінням і спорт. Куріння значно обмежує фізичні можливості людини, так як значні фізичні навантаження при тренуваннях і змаганнях, збільшують вагу тіла, робота серцевого м'язу у спортсмена - курця послаблюється. Нікотин знижує фізичну силу й гостроту м'язового відчуття, погіршує координацію рухів, зменшується їх точність, швидкість і особливо витривалість.

Куріння порушує нормальний режим праці та відпочинку, особливо в дітей, не тільки дією нікотину на центральну нервову систему, а й тим, що бажання курити може з'явитись під час занять і увага учня повністю переключається на думку про цигарку. Куріння знижує ефективність заучування, зменшує точність обчислювальних операцій, обсяг пам'яті. Учні курці не відпочивають на перерві, як решта, а відразу ж після уроку біжать до туалету і в хмарах тютюнового диму й різноманітних випаровувань проводять перерву. Спільна дія нікотину, отруйного тютюнового диму, окису вуглецю (чадного газу) спричиняє головний біль, дратливість, знижує працездатність. Учень приходить на наступний урок не у робочому стані.

**Алкоголь – давно помічено, що люди, які мають згубну звичку до спиртного, частіше за інших хворіють на різні застудні хвороби органів дихання, тому, що алкоголь ослаблює опірність організму.** Актуальні проблеми фізичного виховання різних верств населення. Дуже поширена думка про корисність алкоголю як засобу, який підвищує апетит. Дійсно після вживання спиртних напоїв збільшується виділення шлункового соку, і в більшості випадків покращується апетит. Проте, це може спостерігатися тільки спочатку, поки організм не перевантажений алкогольною отрутою. Системне вживання алкоголю призводить до того, що шлунковий сік, стимульований алкоголем, він подразнює слизову оболонку шлунка і призводить до гастриту. Водночас з розвитком гастриту, порушується функція підшлункової залози, що призводить до панкреатиту. Також зловживання

алкоголем призводить до виразкової хвороби шлунка і дванадцятипалої кишки, до цирозу печінки та інших захворювань.

Вживання і зловживання алкогольними напоями особливо небезпечне в дитячому, підлітковому віці, коли ще не завершилося формування організму, у цей період у печінці відсутній спеціальний фермент – алкоголь – дрідногеназа, який розщеплює етиловий спирт на прості нетоксичні сполуки. Ось чому вживання дитиною навіть незначної кількості алкоголю може призвести до дуже небезпечних наслідків. Таким чином, основна небезпеки вживання і зловживання спиртними напоями, особливо у підлітковому та юнацькому віці, полягає у виникненні алкогольної залежності, яка поступово переходить у тяжкі захворювання – алкоголізм і проявляється у необоротному ураженні всіх органів і систем.

**Наркоманія** – як відомо, першою справою наркоманія відбивається на здоров'ї. Головним захворюванням наркоманів є "хвороба брудних шприців" – СНІД. Так само у наркоманів зі стажем спостерігається зараження крові і хвороби судин. Найбільш страшні захворювання мозку, серця і печінки. Призводить до повної деградації особистості.

Отже, алкоголь, нікотин та інші наркотичні речовини шкодять всьому організму людини. Вони несуть у собі суспільну і валеологічну небезпеку (деградація особистості, хронічні захворювання, смерть). Тому так важливо покласти край шкідливим звичкам. Краще вести здоровий спосіб життя і не вкорочувати собі віку.

