

Школа здорового образа жизни

Занятие №1

Основы здорового образа жизни и принципы мотивации

«Ваше здоровье — в ваших руках»

Жиляева Тамара Петровна

врач-методист отдела анализа и стратегического планирования
ГБУЗ Кузбасский центр общественного здоровья и медицинской профилактики

«Ваше здоровье — в ваших руках»

«Это первое занятие из цикла «Школа здорового образа жизни».

Оно поможет вам понять, что такое здоровье, от чего оно зависит и как найти в себе силы начать изменения.

Материал адаптирован для самостоятельного изучения — читайте, смотрите и выполняйте простые задания. Вы сможете вернуться к любому разделу в любое время».

ЧТО ТАКОЕ ЗДОРОВЬЕ?

Здоровье — это состояние полного физического, психического и социального благополучия, а не только отсутствие болезней или физических дефектов.

Здоровье — это не просто «ничего не болит». Это ваша энергия, настроение, способность работать, общаться с семьёй, заниматься любимым делом. Если вы чувствуете себя бодрым и радостным — вы здоровы. И это состояние можно сохранять и улучшать.

ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ — ЧТО ЭТО?

Здоровый образ жизни — это образ жизни человека, помогающий сохранить здоровье и снизить риск неинфекционных заболеваний путём контроля над поведенческими факторами риска. Это не список запретов, а свод правил, соблюдение которых максимально обеспечивает сохранение и укрепление здоровья (как физического, так и психического).

ЗОЖ — это не «жить в клетке». Это «жить свободно и долго, контролируя то, что мы можем контролировать».

ФАКТОРЫ РИСКА: ЧТО МЫ МОЖЕМ ИЗМЕНИТЬ?

Немодифицируемые (их нельзя изменить):

- Возраст
- Пол
- Наследственность

Модифицируемые (их можно изменить!):

- Несбалансированное питание
- Злоупотребление алкоголем
- Курение
- Низкая физическая активность
- Избыточный вес и ожирение

Наследственность мы не выбираем, но на питание, движение и привычки мы влияем напрямую. Именно они определяют до 60% нашего здоровья.

ПОДРОБНЕЕ О ФАКТОРАХ РИСКА

Курение (включая вейпы и нагреваемый табак)

Риски: главный источник старения кожи и лёгких, повреждение внутренней поверхности сосудов, повреждение ДНК.

Низкая физическая активность

Риски: приводит к снижению мышечной массы, силы, ухудшению выносливости, снижению чувствительности к инсулину.

Злоупотребление алкоголем

Риски: развитие онкологических заболеваний, токсическое воздействие на мозг, печень, сердечную мышцу.

ПОДРОБНЕЕ О ФАКТОРАХ РИСКА

Несбалансированное питание

Риски: накопление избыточной массы тела, дефицит витаминов и минералов, нарушение микробиоты кишечника, негативное влияние на иммунитет и гормональный фон.

Избыточный вес и ожирение

Риски: жировая ткань – это эндокринный орган, вырабатывающий вещества, которые приводят к хроническому воспалительному процессу в организме – причине развития хронических заболеваний и старения.

ЧТО ВХОДИТ В ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ?

Понятие здорового образа жизни включает:

-  Отсутствие курения
- ☐ Сбалансированное питание
-  Не злоупотребление алкоголем
- ☐ Психологическое благополучие
-  Адекватная физическая активность

ОТСУТСТВИЕ КУРЕНИЯ

Отсутствие курения подразумевает:

- отсутствие курения всей никотинсодержащей продукции,
- в том числе курения электронных систем доставки никотина (электронных сигарет),
- курения кальяна.

Любая форма курения — это вред. Нет «безопасных» сигарет, вейпов или кальянов. Все они повреждают сосуды, лёгкие и ускоряют старение.

АДЕКВАТНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ АКТИВНОСТЬ

Рекомендуемая норма:

- не менее 150 минут умеренной нагрузки в неделю
или
- не менее 75 минут интенсивной нагрузки в неделю

Это примерно 20–30 минут в день. Это не обязательно спортзал — это может быть быстрая ходьба, танцы, уборка, прогулка с собакой. Главное — регулярность.

КАК РАЗЛИЧИТЬ ИНТЕНСИВНОСТЬ НАГРУЗКИ?

Интенсивность физической нагрузки:

- Низкая интенсивность – человек легко разговаривает во время физической активности.
- Умеренная интенсивность – дыхание учащённое, но человек может говорить предложениями.
- Интенсивная нагрузка – выраженная одышка, человек может говорить отдельные слова.

ЗДОРОВОЕ ПИТАНИЕ

Здоровое (сбалансированное) питание

- Ограничение соли – не более 5 г в сутки (включая соль, содержащуюся в готовых продуктах).
- Потребление овощей и фруктов ежедневно не менее 400 г (включая овощи и фрукты в сыром и термически обработанном виде).

5 г соли — это примерно 1 чайная ложка без горки. 400 г фруктов и овощей — это, например, 1 яблоко, 1 огурец и тарелка салата.

АЛКОГОЛЬ — ОСТОРОЖНО!

Безопасных доз алкоголя нет!

Даже небольшие дозы алкоголя увеличивают риск развития онкологии, поражения печени, мозга и сердца.

Если вы употребляете алкоголь, старайтесь минимизировать его количество и частоту.

ТЕСТ НА РИСК ОПАСНОГО ПОТРЕБЛЕНИЯ АЛКОГОЛЯ

О возможном опасном потреблении алкоголя говорит сумма баллов:

для мужчин – 4 балла и более, для женщин – 3 балла и более.

Если сумма баллов превышает 10 – необходимо обратиться к врачу.

Вопрос	0 баллов	1 балл	2 балла	3 балла	4 балла
Как часто употребляете алкоголь?	Никогда	1 раз в месяц и реже	2–4 раза в месяц	2–3 раза в неделю	≥4 раз в неделю
Сколько порций за раз? (1 порция = 30 мл водки / 100 мл вина / 300 мл пива)	1–2 порции	3–4	5–6	7–9	≥10
Как часто употребляете 6+ порций за раз?	Никогда	1 раз в месяц и реже	2–4 раза в месяц	2–3 раза в неделю	≥4 раз в неделю

ПСИХОЛОГИЧЕСКОЕ БЛАГОПОЛУЧИЕ

Психологическое благополучие — это важно!

- Способность управлять эмоциями, уметь совладать со стрессом
- Воспринимать свою жизнь полноценной
- Иметь устойчивую самооценку, уважать себя
- Иметь социальную поддержку (друзей, семью)
- Способность попросить и принять помощь
- Стремиться узнавать новое, развивать старые навыки

СТЕПЕНЬ ПРИВЕРЖЕННОСТИ ЗОЖ

Компоненты ЗОЖ:

1. Отсутствие курения
2. Овощи и фрукты ≥ 400 г/день
3. Физическая активность ≥ 150 мин/нед
4. Соль ≤ 5 г/сутки
5. Отсутствие или низкое потребление алкоголя

Удовлетворительная приверженность – отсутствие курения + любой один другой компонент может отсутствовать.

Высокая приверженность – отсутствие курения + все остальные компоненты в норме.

Это не для оценки «хорошо/плохо», а для самоанализа. Посмотрите, сколько пунктов вы уже выполняете — и что можно добавить.

МОТИВАЦИЯ: ЗАЧЕМ НАМ ВСЁ ЭТО?

Мотивация к ведению здорового образа жизни

- Мотивация самосохранения — я не совершаю того, что угрожает моему здоровью и жизни.
- Мотивация предотвращения болезни — я хочу избежать ограничений и неудобств, которые приносит болезнь (лекарства, больницы).
- Мотивация сохранения работоспособности — болезнь мешает карьере, учёбе, работе.

МОТИВАЦИЯ

Мотивация к ведению здорового образа жизни

- Мотивация получения удовольствия от хорошего самочувствия — я не буду болеть → смогу работать, отдыхать, заниматься любимым делом.
- Мотивация подчинения общественным требованиям — соблюдение традиций и правил, принятых в обществе (например, гигиена).
- Мотивация возможности иметь высокий статус — здоровый человек может подняться выше в общественной и профессиональной сфере.

ВАШЕ ЛИЧНОЕ ЗАДАНИЕ

Ответьте на вопросы:

- Какая мотивация к ведению здорового образа жизни для вас?
- Я веду/буду вести здоровый образ жизни, потому что...
- Что я уже делаю для сохранения здоровья...
- Что я планирую изменить для сохранения здоровья...

Рекомендуем записать свои ответы в блокнот или заметки в телефоне. Это поможет вам закрепить цель и отслеживать прогресс.

БЛАГОДАРИМ ЗА ВНИМАНИЕ!

**Вы завершили первое занятие Школы
здорового образа жизни.**

Что дальше?

- **Следующее занятие — «Здоровое питание».**
- **Вы можете вернуться к этому занятию в любое время.**
- **Если у вас есть вопросы — обратитесь к своему терапевту или в кабинет медицинской профилактики.**



8 800 200 0 200
TAKZDOROVU.RU

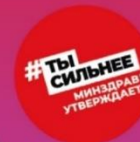


Зарегистрируйтесь на сайте
TAKZDOROVU.RU и получите доступ
ко всем сервисам сайта



TAKZDOROVU.RU

Официальный портал Минздрава России о ВАШЕМ здоровье!



Ваш личный навигатор на пути к здоровью:

- где и как получить медицинскую помощь
- все о современном подходе к профилактике, диагностике и лечению заболеваний
- расчет калорий и необходимого уровня физической активности
- полезные рекомендации для будущих мам и пап
- рецепты счастливого долголетия
- и многое другое

