

ЯК БУТИ ЗДОРОВИМ

Автор: студентка Національного медичного університету імені О.О. Богомольця
Альошина К.І.

Здоров'я — це стан повноцінного фізичного, психічного та соціального добробуту, а не лише відсутність хвороб чи фізичних вад. Це один з найбільш важливих аспектів нашого життя, що потребує пильної уваги і дбайливого ставлення. Підтримка психічного і фізичного здоров'я набуває особливої актуальності і сьогодні, в умовах війни. Стрес, тривога, страх та постійне відчуття небезпеки можуть серйозно вплинути на здоров'я людини.

У цій статті ми розглянемо деякі поради, які допоможуть вам зберегти здоров'я та відчувати себе краще.

ХАРЧУВАННЯ

Найважливіший компонент здорового способу життя – це правильне харчування. Варто звернути увагу на збалансовану дієту, яка містить достатню кількість білків, жирів та вуглеводів, а також вітамінів та мінералів. Необхідно поєднувати різні продукти, такі як: фрукти, овочі, бобові, горіхи, рослинні олії та цільні злаки. Дорослим слід з'їдати не менше п'яти порцій (400 г) фруктів та овочів на день. Варто обмежити споживання надмірно солоних продуктів, смажених страв, жирної свинини, цукру і продуктів, які його містять, газованих напоїв та алкоголю.

СПОРТ

Регулярні фізичні навантаження - це також важливий аспект здорового способу життя. Регулярні тренування допомагають знизити ризик розвитку хронічних захворювань, підтримувати здорову вагу, покращувати роботу серцево-судинної системи, підвищувати настрій і рівень енергії та знижувати рівень стресу.

Щоб отримати максимальні переваги від регулярних фізичних навантажень, важливо визначити свій рівень фізичної підготовки та підібрати вид активності, який підходить саме вам. Крім того, важливо дотримуватися регулярності занять та поступово збільшувати інтенсивність та тривалість тренувань.

Однак перед тим, як розпочинати будь-яку фізичну активність, варто проконсультуватися з лікарем, особливо якщо ви маєте проблеми зі

здоров'ям або нещодавно перенесли травму.

ПОДОЛАННЯ ШКІДЛИВИХ ЗВИЧОК

Шкідливими звичками люди руйнують своє життя і скорочують його тривалість. Куріння, вживання алкоголю, наркотиків, токсичних і психотропних речовин сприяють погіршенню здоров'я та благополуччя людини.

Варто згадати слова вченого-фізіолога Івана Павлова, які завжди залишаються актуальними: « Ми самі своєю нестриманістю, своєю безладністю, своїм недбалим ставленням до власного організму зводимо нормальний строк життя до значно меншої цифри ».

Це дійсно так, бо, наприклад, тютюнопаління спричиняє 30% усіх смертей від онкологічних захворювань, призводить до розвитку хвороб серця, легеневої недостатності тощо. Ці патології скорочують життя та знижують його якість. Відмова від куріння допомагає зменшити ризик розвитку цих захворювань і покращити здоров'я та якість життя.

Також важливо обмежити споживання алкоголю та вживання наркотиків, оскільки вони деформують особистість людини, чинять негативний вплив на центральну нервову систему, викликають розлади діяльності органів шлунково-кишкового тракту та сечостатевої системи.

Відмова від шкідливих звичок може бути важкою, але здоров'я і добробут варті зусиль. Якщо вам важко самотійно відмовитися від цих звичок, звертайтеся по допомогу до лікаря або психолога – вони допоможуть вам вирішити цю проблему.

МЕДИЧНІ ОГЛЯДИ

Кожна людина має усвідомлювати необхідність проходити періодичні медичні огляди і робити щеплення з метою піклування про своє здоров'я і здоров'я оточуючих людей. Профілактичний медичний огляд допоможе виявити можливі проблеми зі здоров'ям на ранніх стадіях та запобігти їх подальшому розвитку, а також попередити небезпечні захворювання. Зазвичай, рекомендується проходити медичний огляд щороку, або раз на два роки, в залежності від віку та стану здоров'я.

ПСИХІЧНЕ І ПСИХОЛОГІЧНЕ ЗДОРОВ'Я

Важливими аспектами здоров'я людини є психічне та психологічне здоров'я, оскільки воно впливає на здатність до функціонування, сприйняття світу, взаємодії з іншими людьми та досягнення мети. Психологічне здоров'я людини – це комплекс емоційних, інтелектуальних,

тілесних та психічних аспектів, а психічне — це стан добробуту, при якому людина може реалізувати свій власний потенціал, справлятися зі звичайними життєвими стресами, продуктивно та плідно працювати, а також робити внесок у життя своєї спільноти. Емоційна стабільність та спроможність до адекватної реакції на стресові ситуації – важливий аспект в житті людини. Стресові ситуації можуть призводити до появи різних емоцій, таких як тривога, страх, роздратування, сум, злість. Здатність до адекватної реакції на стресові ситуації означає здатність зберігати емоційний баланс та швидко адаптуватися до нових умов. Емоційна стабільність означає здатність контролювати свої емоції, уникати екстремальних коливань настрою та реагувати на події екологічно. Це дозволяє підтримувати стійкий емоційний фон та забезпечує здоровий психоемоційний стан.

Аби підтримувати емоційну стабільність та здатність до адекватної реакції на стресові ситуації, важливо розвивати свої навички саморегуляції та стресостійкості. Це можна зробити за допомогою йоги, спорту, дихальних вправ, хобі, прогулянок на свіжому повітрі, регулярного сну та відпочинку.

СОН

Повноцінний сон - це важлива складова здорового способу життя, що допомагає підтримувати фізичне та психічне здоров'я. Дорослі мають регулярно спати 7 або більше годин на добу. Декому, зокрема молодим людям та людям із хронічними захворюваннями, необхідно навіть більше – 9 годин сну на добу. Намагайтесь дотримуватися режиму сну: лягайте та прокидайтесь в один і той же час кожен день. Це допоможе вашому організму засинати та прокидатися більш ефективно. Якщо ж у вас виникають проблеми зі сном, вам слід звернутися до лікаря.

БЕЗПЕЧНИЙ СЕКС

Під час вагінального, орального, анального сексу та близького інтимного контакту поширюються інфекції, що передаються статевим шляхом (ІПСШ). Багато з них переносяться в рідинах організму, таких як сперма, кров або вагінальні рідини.

Безпечний секс — це секс із найменшим ризиком передавання ІПСШ. За належного й постійного використання презервативи є одним із найбільш ефективних способів захисту від ІПСШ, зокрема, ВІЛ-інфекції, та попередження небажаної вагітності.

ЛІКАРСЬКІ ПРЕПАРАТИ

Використання лікарських препаратів є важливою складовою догляду за здоров'ям. Ліки допомагають контролювати та лікувати різні захворювання, зменшувати біль і запобігати ускладненням, що сприяє збереженню життя та поліпшенню його якості. Деякі медикаменти є життєво важливими, наприклад: антибіотики, що лікують інфекції та захищають від смертельних хвороб, антиретровірусні препарати для лікування ВІЛ/СНІДу, медикаменти для лікування серцево-судинних та онкологічних захворювань тощо.

Також важливо пам'ятати про необхідність отримання достатньої кількості вітамінів, що є необхідним для забезпечення нормального функціонування організму. Оскільки людський організм не може синтезувати всі вітаміни самостійно, їх необхідно отримувати з їжі або дієтичних добавок.

Деякі вітаміни, такі як вітаміни А, С та Е, мають антиоксидантні властивості, що допомагають захистити клітини від пошкоджень та запобігають розвитку хвороб, пов'язаних з окисненням. Вітаміни групи В беруть участь у метаболізмі глюкози, жирів та білків, а також необхідні для здоров'я нервової системи. Вітамін D необхідний для здоров'я кісток та м'язів, а також має вплив на імунну систему та здоров'я серця. Організм людини синтезує вітамін D у шкірі під дією сонячних променів (90% норми), а також отримує його з дієтичних джерел, таких як жирна риба, яйця, молоко та його продукти (10 % норми). Проте взимку, коли сонячні промені менш інтенсивні, складно отримати достатню кількість вітаміну D від сонячного світла. У зв'язку з цим, у зимовий період року особливо важливо забезпечити достатнє споживання вітаміну D. Якщо в дієті його недостатньо, а також при наявності факторів ризику, таких як вік, стан здоров'я і географічне місце проживання, можна доповнити прийом вітамінних добавок.

Пам'ятайте, що приймання вітамінних добавок і ліків може бути корисним, якщо вони призначені лікарем та дозування відповідає індивідуальним потребам людини.

Отже, здоров'я - це результат поєднання різних аспектів, таких як правильне харчування, відсутність шкідливих звичок, регулярна фізична активність, достатня кількість сну та відпочинку, профілактичні медичні огляди тощо. Крім того, велике значення мають медикаменти, що використовуються для лікування і попередження різних захворювань, а також – для полегшення болю та інших симптомів. Дбайте про своє здоров'я, адже воно є основою бадьорості та життєвого успіху!

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. <https://www.who.int/>
2. <https://moz.gov.ua/>
3. <https://snyatyn-rada.gov.ua/news/1680008303/>
4. https://minjust.gov.ua/m/str_9905
5. <https://mon.gov.ua/ua/news/psihologi-i-pedagogi-dbayut-pro-psihichne-zdorovya-ditej-ta-doroslih>
6. <https://moz.gov.ua/article/health/zdorovij-son-skilki-godin-treba-spati-i-chim-nebezpechne-nedosipannja>
7. <https://www.phc.org.ua/news/osnovni-pravila-bezpechnogo-seksu>