

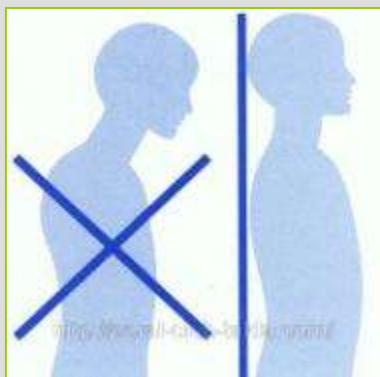
**ГБУЗ Архангельской области  
«Архангельский центр медицинской профилактики»**



***Укрепление здоровья  
и  
коррекция факторов риска***

***Заведующая консультативно-оздоровительным  
отделом Елена Васильевна Гафарова***

**Хорошая осанка** — залог физической привлекательности и хорошего самочувствия, показатель не только физического, но и личностного развития человека, умеющего держать себя.



***Хорошая осанка –  
прямая спина, расправленные  
плечи – призывают  
окружающих смотреть на нас  
с уважением и восхищением.***



Известный английский исследователь, Чарльз Дарвин (1880) ввел понятие **«Рефлекс осанки»**: «Определенные движения и позы (иногда в значительной степени) способны вызывать соответствующие эмоции.... Примите печальную позу, и через некоторое время вы будете грустить... Эмоции побуждают к движению, но и движения вызывают эмоции».

Известно выражение:  
**"Осанка выражает состояние души".**



**улыбнитесь!**



**Здоровье** (ВОЗ) – это динамическое состояние психического, физического и социального **благополучия (комфорта)** индивида, а не только отсутствие болезней и физических недостатков.

**Здоровье** представляет собой жизненный континуум от 0 до 1, на котором оно присутствует всегда, хотя и в разном количестве.

Оздоровление.  
Восстановление резервов  
здоровья

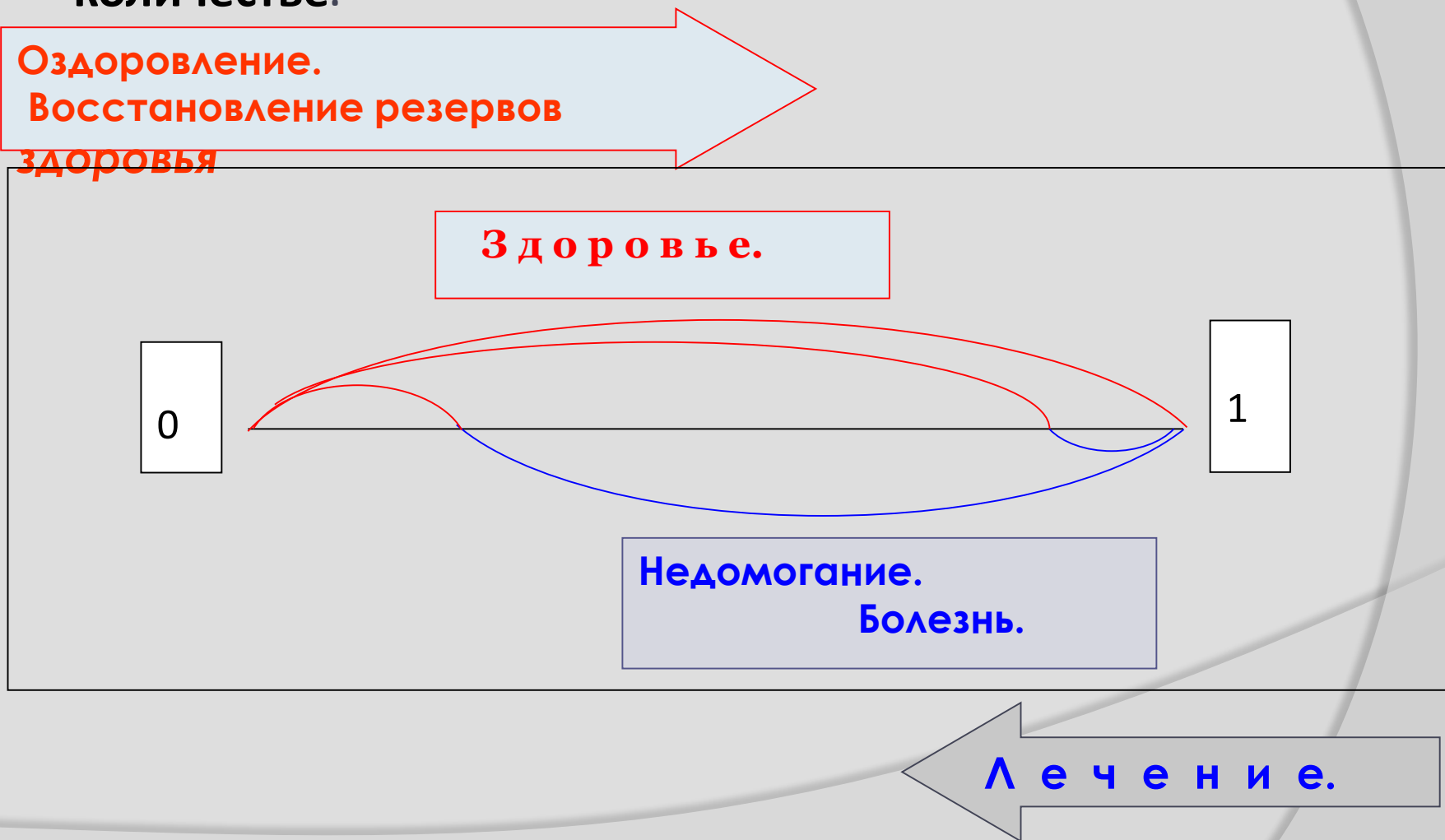
**Здоровье.**

0

1

Недомогание.  
Болезнь.

Лечение.



**ОСНОВНЫМ  
ПОКАЗАТЕЛЕМ  
ЗДОРОВЬЯ  
ЯВЛЯЕТСЯ  
САМОЧУВСТВИЕ**



# При хорошем самочувствии

## человек:

- бодр
- жизнерадостен
- стремится к деятельности
- работоспособность высокая (умственная, физическая)

Оцените свои показатели здоровья на данный момент в баллах от 1 до 5.

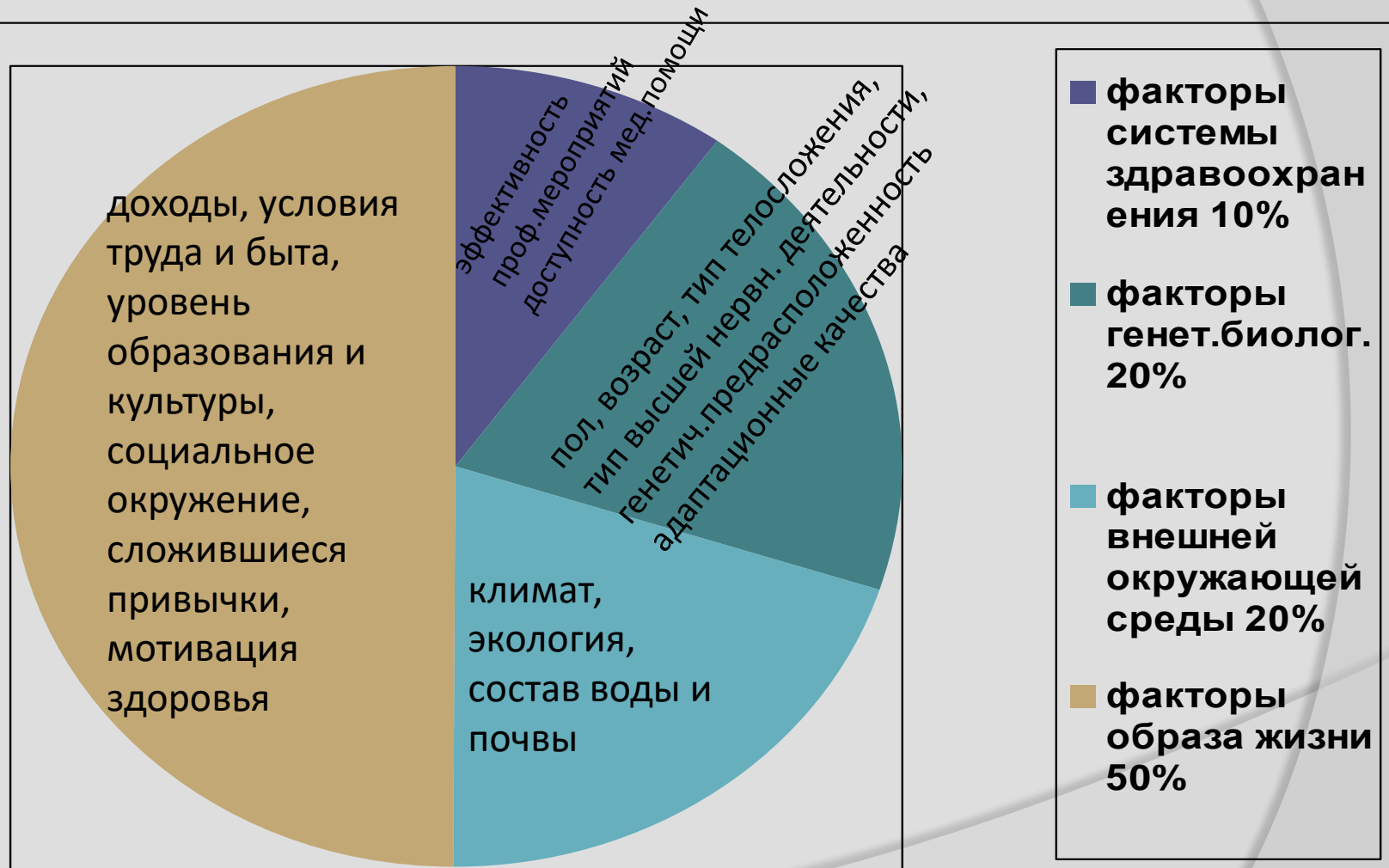


- бодрость
- жизнерадостность
- стремление к деятельности
- работоспособность умственная
- работоспособность физическая





# «Модель здоровья»



## Группы факторов :

1. Факторы, которые оказывают отрицательное влияние на здоровье, снижают его резервы (факторы риска ухудшения здоровья, развития заболеваний)

2. Факторы, которые оказывают положительное влияние на здоровье, т.е. формируют здоровье человека, сохраняют его и укрепляют; повышают резервы здоровья.

# Неблагоприятные факторы для здоровья.

## Факторы внешней окружающей среды (20-40%)

Резкая фотопериодичность; высокая влажность; контрастность и переменчивость среднесуточных температур и атм.давления; дефицит йода в воде и почве; загрязнение воды, воздуха, почвы; вырубка лесов; влияние космодрома; проблема свалок; сезонный перевод часов и т.д.

## Генетические, биологические факторы (15-20%)

*Генетические болезни - вероятность заболевания 100%*  
*Генетический риск – вероятность заболевания менее 100%*



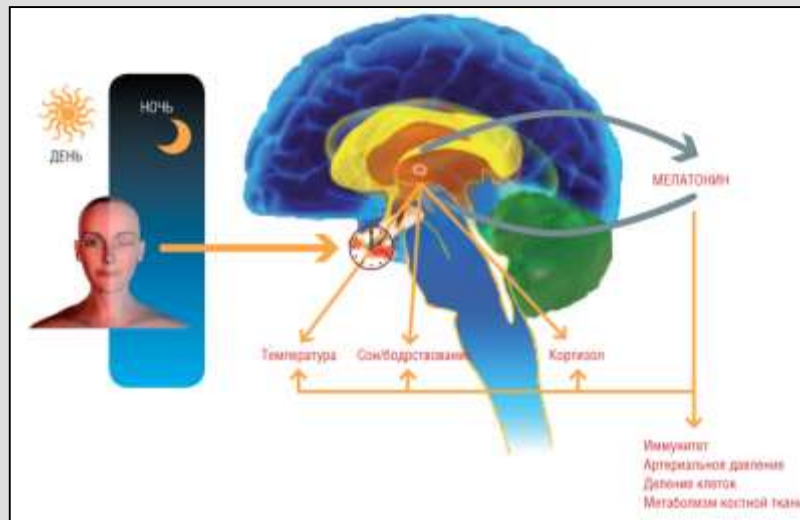
## Система здравоохранения (10-12%)

Неэффективность профилактических мероприятий.

## Образ жизни (50-55%).

Низкий уровень жизни, нерациональное питание; гиподинамия; привычные интоксикации (курение, алкоголь, наркотики); психоэмоциональные перегрузки; неадекватная сексуальная практика; неполноценный отдых; злоупотребление лекарствами; вредные условия труда; чрезмерно высокий уровень урбанизации; непрочность семей, одиночество; вредные условия быта и др.

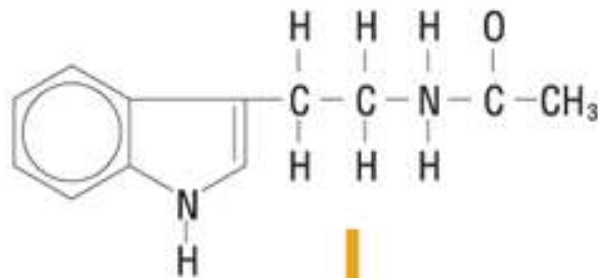
**И если эпифиз уподобить биологическим часам, то мелатонин можно уподобить маятнику, который обеспечивает ход этих часов.**



**Эпифиз и мелатонин обеспечивают в организме физиологические, биохимические процессы перехода от сна к бодрствованию и обратно в зависимости от положения солнца не небосклоне.**

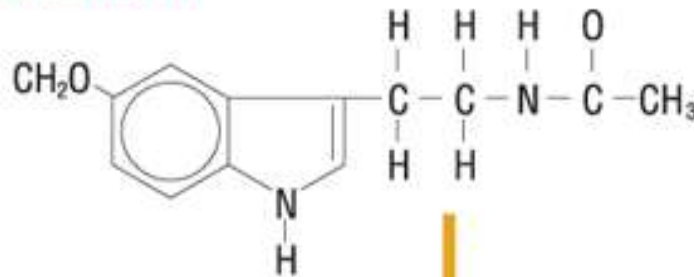
**N-АЦЕТИЛСЕРОТОНИН**

Серотонин-N-ацетилтрансфераза

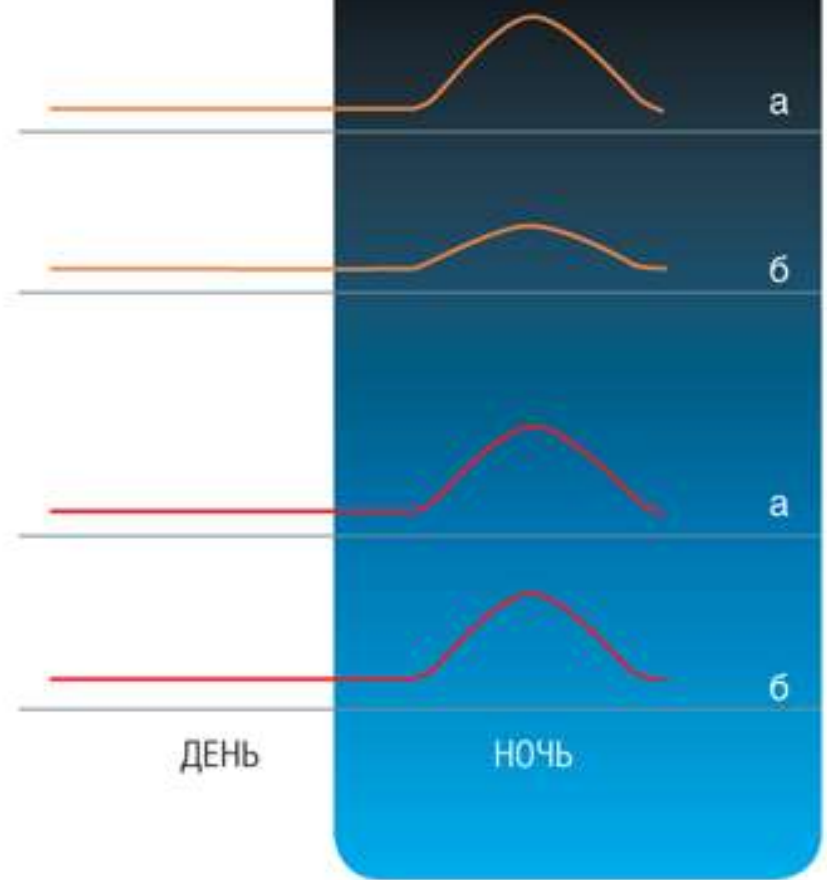


**МЕЛАТОНИН**

ГИОМТ



Кровь



Биосинтез и суточный ритм мелатонина в пинеалоцитах (клетках эпифиза) (а) и в крови (б). Свет угнетает продукцию и секрецию мелатонина, поэтому его максимальный уровень в эпифизе и крови наблюдается в ночные часы, а минимальный — в утренние и дневные

## Основные функции мелатонина

**Регулирует:**

- деятельность эндокринной системы
- периодичность сна.

**Замедляет процессы старения.**

**Усиливает эффективность функционирования иммунной системы.**

**Кроме того, мелатонин участвует в регуляции:**

- кровяного давления
- функций пищеварительного тракта
- работы клеток головного мозга
- регулирует сезонную ритмику у многих животных

**Обладает антиоксидантными свойствами.**

**Влияет на процессы адаптации при смене часовых поясов.**

# Неблагоприятные факторы для здоровья.

## Факторы внешней окружающей среды (20-40%)

Резкая фотопериодичность; высокая влажность; контрастность и переменчивость среднесуточных температур и атм.давления; дефицит йода в воде и почве; загрязнение воды, воздуха, почвы; вырубка лесов; влияние космодрома; проблема свалок; сезонный перевод часов и т.д.

## Генетические, биологические факторы (15-20%)

*Генетические болезни -  
вероятность заболевания 100%  
Генетический риск –  
вероятность заболевания менее  
100%*

**Здоровье**

## Система здравоохранения (10 -12 %)

Неэффективность профилактических мероприятий.

## Образ жизни (50 -55%).

Низкий уровень жизни, нерациональное питание; гиподинамия; привычные интоксикации (курение, алкоголь, наркотики); психоэмоциональные перегрузки; неадекватная сексуальная практика; неполноценный отдых; злоупотребление лекарствами; вредные условия труда; чрезмерно высокий уровень урбанизации; непрочность семей, одиночество; вредные условия быта и др.

# Дефицит сна



## Неполноценный сон

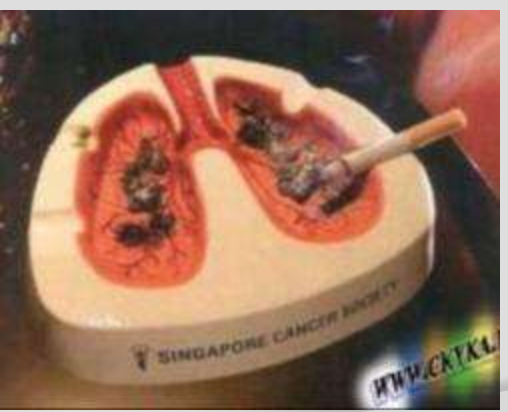


**Нормальная продолжительность сна**  
**Женщины, дети - 9 час.**  
**Мужчины - 8 час.**  
**Чувство бодрости и отдыха при пробуждении.**





В России курят 60% мужчин и 40% женщин.  
Среди молодежи до 29 лет курят от 30 до 75%.





# **Злоупотребление лекарствами**

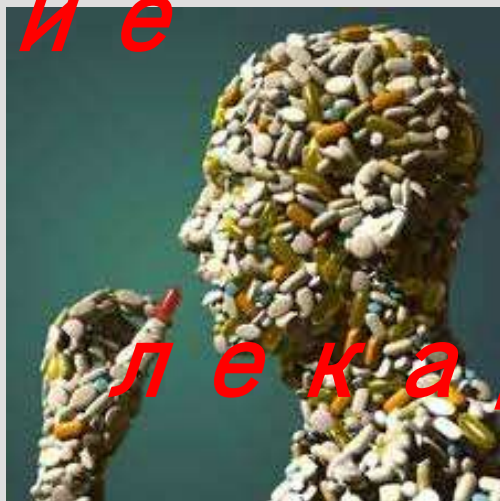


# Факторы риска ухудшения здоровья в образе жизни человека

- низкий уровень жизни
- нерациональное питание
- гиподинамия
- привычные интоксикации: курение, алкоголь, наркотики, злоупотребление лекарствами
- психоэмоциональные перегрузки
- неадекватная сексуальная практика
- неполноценный отдых
- вредные условия труда
- чрезмерно высокий уровень урбанизации
- непрочность семей
- одиночество
- вредные условия быта и др.



*Злоупотреб  
ние*



*лекарствами*



Г  
И  
П  
О  
К  
И  
Н  
Е  
З  
И  
Я



гиподинамия



# Электромагнитные излучения



Древние говорили:

«Здоровье — это не все.  
Но все остальное без  
здоровья ничто!»

*Мотивация* – система  
доводов, аргументов в  
пользу чего-нибудь



# Мотивация сохранения и укрепления здоровья

## **Для чего я хочу укреплять своё здоровье?**

- **чтобы не болеть**
- **чтобы хорошо учиться**
- **чтобы дольше прожить**
- **чтобы дольше не стариться**
- **чтобы хорошо выглядеть**
- **чтобы иметь здоровых детей**
- **чтобы жить интересной жизнью**
- **чтобы быть более успешным**
- **чтобы улучшить своё самочувствие**
- **другие мотивы**

# Проблемы в питании современного человека



- Нарушение режима питания
- Нерациональные способы приготовления пищи
- Избыточное потребление животных жиров
- Избыточное потребление «чистых сахаров»
- Дефицит белков, в т.ч. полноценных
- Дефицит полиненасыщенных жирных кислот
- Круглогодичный дефицит большинства витаминов, в т.ч. антиоксидантного ряда (С, А, Е)
- Дефицит микро-, макроэлементов (железа, йода, селена, магния, кальция, фтора, цинка и др.)
- Дефицит пищевых растительных волокон



«Бойтесь сковородок!»



Уменьшите потребление  
копченых продуктов!

Откажитесь от  
микроволновых печей



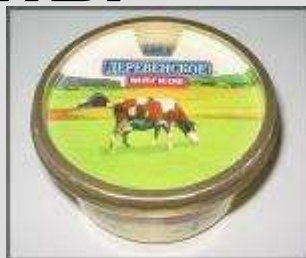
# **5 приёмов пищи в день**

## **Рациональные способы приготовления пищи**

- Отваривание**
- На пару**
- Тушение**
- Томление**
- Запекание**

# «Пищевой мусор»

**Вредные  
для здоровья  
продукты**



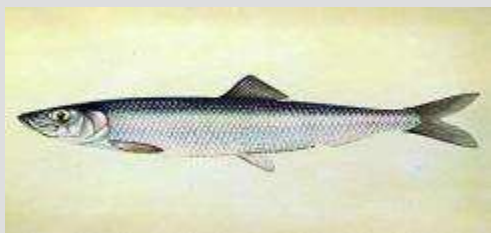
**Реже употребляйте т.н.  
мясопродукты:  
колбасы, сосиски,  
сардельки, готовые  
котлеты, бифштексы,  
пельмени и т.д.**



***Мало белков, много жиров, Е добавок.***

## Чаще включайте в рацион следующие продукты:

**морская, океаническая рыба:** сельдь, мойва, пикша, сайда, треска, кета, скумбрия, минтай и др.



### **МЯСО, МЯСО ПТИЦЫ**



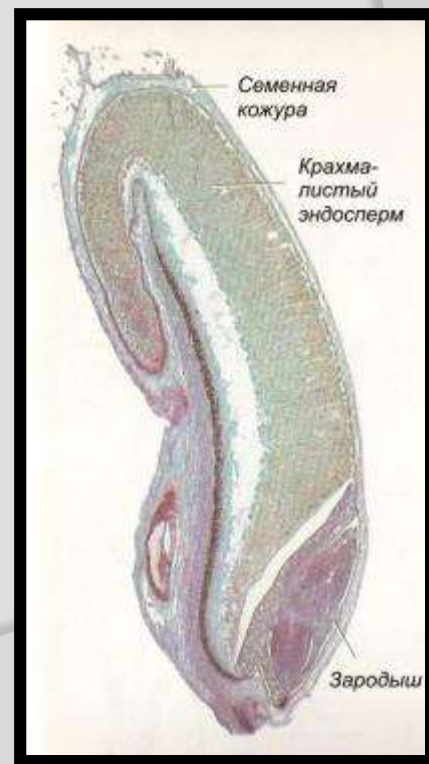
иммунитет, рост и обновление организма, кожа, волосы, ногти, наследственность, кости, гемоглобин

прочность костей, зубов, ногтей, образование энергии

**Большое количество белков, кальция, фосфора, йода**

нормализация массы тела, умственная деятельность, здоровье кожи, ногтей

**Реже употребляйте т.н. рафинированные продукты, т.е. изделия из муки (хлеб, макаронные изделия, изделия из теста)**





## ***Чаще употребляйте:***



**БОБОВЫЕ:** горох, фасоль, чечевица

**КРУПЫ:** греча, геркулес, пшено, ячневая, пшеничная, перловая и др.

Рекомендуется 2 крупы в день.



***Повысить содержание витаминов гр.В., пищевых растительных волокон, вит.Ф.***

выводят токсические вещества, улучшают моторику кишечника, профилактика запоров; улучшают свойства кожи, выводят холестерин, предупреждают повышение уровня сахара в

крови

## *В твороге, сыре*



много белков, кальция, селена, серы

нормальная работа мозга;  
тонизирует кожу, повышает  
иммунитет, придает блеск  
волосам

# Растительные нерафинированные масла



**Не подвергайте термической  
обработке!**

Орехи, семечки, но не жаренные

*содержат витамин F*

общее хорошее самочувствие, гладкие сосуды,  
профилактика перхоти и выпадения волос, здоровая  
эластичная кожа

# Хороший продукт какао



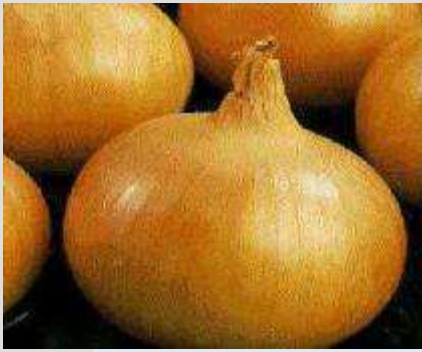
**много белков, цинка, магния, калия**

улучшает работу сердца, нормализует АД,  
обеспечивает функционирование клеток и  
проведение нервных импульсов

**Употребляйте 300-500гр овощей, фруктов, ягод в день, в т.ч. в сыром виде.**



- вит.С., биофлаваноиды
- пищевые растительные волокна
- фолиевая кислота
- каротиноиды и др.



## Лук и чеснок

ДОЛЖНЫ БЫТЬ НА СТОЛЕ КАЖДЫЙ ДЕНЬ  
**ОБОГАТЯТ ВАС СЕЛЕНОМ,  
ЦИНКОМ, ВИТ.С**

Профилактика атеросклероза, синдрома хронической усталости; повышает иммунитет, профилактика простудных заболеваний, поддерживает структуру волос

Участвует в кроветворении, повышает гемоглобин, улучшает самочувствие, укрепляет сосудистую стенку, повышает иммунитет

## Свекла, репа, изюм



улучшает усвоение железа, стимулирует рост;  
кормилец волос, ногтей, кожи

*содержат кремний, пищевые растительные  
волокна*

**Если очень хочется сладенького, пейте чай с: мармеладом, пастилой, халвой, горьким шоколадом, вареньем.**

**Постепенно замените сладости на вяленые плоды: изюм, финики, инжир, бананы, курагу, затем на чай, на пример, с обычным яблоком.**





## «Природа не ошибается» М.Монтень

Выращивайте, употребляйте в свежем виде, заготавливайте (сушите, замораживайте) дикорастущие и культурные растения, травы, ягоды:

одуванчик (листья, цветы)



лебеда



щавель



иван-чай



-ботва репы

-ботва моркови



сныть



калина

листья смородины, малины и др.



петрушка



крапива



укроп



хвоя



шпинат



## ***Зеленый чай***

**Содержит:**

- **антиоксиданты**
- **биофлаваноиды**
- **фитонциды**
- **железо**

**Пряности: гвоздика, перец, тмин, корица, кориандр, и др.**



- являются иммуномодуляторами
- усиливают фагоцитоз
- повышают уровень глутатиона (генетически сформированный естественный антиоксидант)



Перец чили содержит алкалоид капсаицин:

- нормализует холестерин
- снижает АД
- улучшает реологические свойства крови

**имбирь**



## Резервы здоровья повышают физические нагрузки

Рекомендуется 30-40 минут быстрой ходьбы, 15-20 минут наклонов, сгибаний, растяжек, силовых упражнений в день, что не только укрепят мышцы, придадут телу гармоничную форму, но и повысят вашу стрессоустойчивость (выработка эндорфинов).



# *Закаливание*



# НЕГАТИВНОЕ ОТНОШЕНИЕ К ВРЕДНЫМ ПРИВЫЧКАМ: КУРЕНИЕ, АЛКОГОЛЬ, НАРКОТИКИ



# Мотивация *преимущества жизни человека без табака.*

- будешь здоров
- будешь лучше учиться
- будешь более привлекателен
- курить уже не модно
- будешь более успешен в жизни
- экономический стимул на данный момент



# Не экономьте на лампочках!

**В помещении, где вы находитесь,  
должно быть достаточное  
общее и местное освещение!!!**



... может привести к увеличению риска химического (ртутного) загрязнения в жилых зданиях, помещениях и на прилегающих территориях.

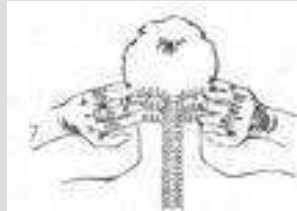


... **нельзя** выбрасывать отработанные лампы в мусоропровод и контейнеры для сбора отходов



# «Некоторые лекарства страшнее самой болезни»

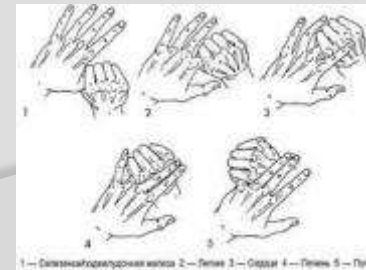
## Приемы самомассажа задней поверхности шеи и затылка



## Массаж ушных раковин



## Массаж кистей, пальцев рук



# ***Гармоничные взаимоотношения между людьми***

***Мы живем среди людей.  
Каждый наш поступок, каждое наше  
желание отражается на людях.***

***Знайте, что существует граница  
между тем, что хочется нам, и  
тем, что можно.***

***Наши желания – это радости или  
горести наших близких.***

***Проверяйте свои поступки сознанием:  
не причиняете ли вы зла, неприятностей  
людям.***

***Делайте так, чтобы людям, которые  
вас окружают, было хорошо.***



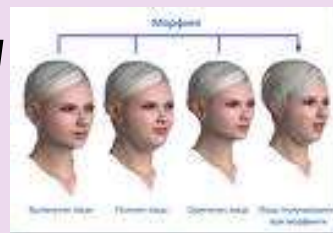


# Стресс и здоровье



# Методы повышения стрессоустойчивости.

- Психологическая защита
- Физическая активность
- Закаливание
- Рациональное питание
- Индивидуальный режим труда и отдыха
- Аутогенная тренировка
- Релаксационная гимнастика
- Дыхательная гимнастика
- Использование механизма веры
- Хобби (творчество, музыка, литература и т.д.)
- Использование природных факторов
- Дозирование общения
- Соответствующая осанка
- Гимнастика для лица



**Психологическая защита** присуща человеческой психике, может быть более или менее осознанной и выражаться в различных формах, **касается общения с людьми** и направлена на предотвращение развития напряжения в отношениях людей и на профилактику эмоционального стресса.



**Относись к людям так,  
как хотел бы, чтобы  
относились к тебе:**

**внимательность, вежливость,  
предупредительность, тон и манера  
речи, громкость голоса и т.д.**

Психотерапевтические приемы:  
«мобилизация юмора», «накопление радости», «разумный эгоизм», «интуиция» и т.д.

При возникновении стрессовых ситуаций: «сравнение», «изменение масштаба событий», «переключение», «интеллектуальная переработка», «клин клином» и т.д.

**«Никогда не бывает так плохо, чтобы потом не было ещё хуже»**

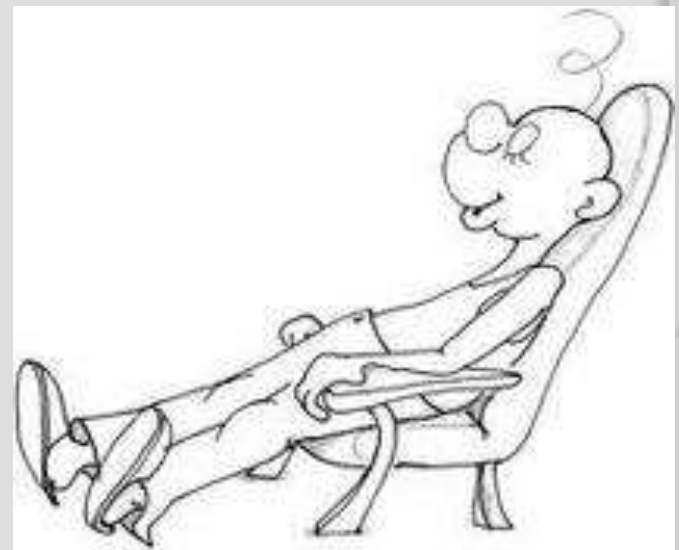
# Аутогенная тренировка

Музыка

Ароматерапия

Созерцание огня

Дыхательная гимнастика



# Релаксационная гимнастика







# Хобби



*Использование*



*природных*

*факторов*



# *Общение очень важно для душевного и физического здоровья*



## Дозирование общения



**Существует мера времени общения, выход за пределы которой может привести к потере смысла общения и конфликтам.**

**Для различных пар и групп людей эта мера различна.**

***Законом пресыщения общения  
нельзя пренебрегать.***



## Гимнастика для лица

Установлено, что вся разнообразная гамма эмоций у человека строится из шести стандартных масок:

- **Удивление**
- **Страх**
- **Злость**
- **Отвращение**
- **Печаль**
- **Радость**



*Улыбайтесь людям как можно чаще.  
Попытка улыбнуться при плохом настроении  
через какое-то время приводит к улучшению  
настроения.*

# *Дыхательная гимнастика*



### Для нормализации функции кишечника

- увеличить потребление жидкости до 1,5- 2,0 литр. в день
- ввести в рацион ржаные и пшеничные отруби (россыпью) до 12 чайных ложек в день, начиная с 1 ложки. Добавлять в каши, супы, просто запивать водой.
- 100-150гр свеклы в день
- утром натощак 0.5 стакана воды комнатной температуры, можно добавить 1/2 чайн. ложки меда
- вечером 1 стакан однодневного кефира или простокваши и 1 ст.ложка растительного масла, размешать
- утром в постели дышать животом (надуть живот) 5 мин. и массаж живота по часовой стрелке 5 мин.
- включать в рацион чернослив, орехи, семечки
- Уменьшить потребление: сухарей, сушек
- проросшие зерна пшеницы, ржи
- Добиться ежедневного опорожнения кишечника

A bouquet of blue and white flowers, including cornflowers and baby's breath, is shown. The text "Спасибо за внимание" is overlaid in yellow, and "Будьте здоровы!" is overlaid in orange.

*Спасибо за внимание.*

*Будьте здоровы!*