

Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение
высшего образования
«Ставропольский государственный медицинский университет»
Министерства здравоохранения Российской Федерации
Кафедра пропедевтики детских болезней с курсом дополнительного
профессионального образования

ЛЕКЦИОННЫЙ МАТЕРИАЛ ПО ДИСЦИПЛИНЕ

Наименование дисциплины	Основы профилактической работы с населением
Специальность	34.03.01 – Сестринское дело
Форма обучения	очная
Год начала подготовки	2025

ТЕМА 3	Профилактика заболеваний, связанных с образом жизни
---------------	--

Лекционный материал по дисциплине «Основы профилактической работы с населением»

Разработаны:

Ассистент кафедры пропедевтики
детских болезней с курсом
дополнительного профессионального
образования

 Савина Г.Я.

Обсуждены

на заседании кафедры пропедевтики
детских болезней с курсом
дополнительного профессионального
образования, зав. кафедрой, д.м.н.,
профессор

 Безроднова С.М.

Согласованы и рекомендованы к использованию в образовательном
процессе для обучающихся по специальности 34.03.01 - Сестринское дело
2025 года набора очной формы обучения

Руководитель ОПОП ВО
Декан факультета гуманитарного и
медико-биологического
образования

 Шишалова Т.Н.

 Федько Н.А.

Лекционный материал по дисциплине «Основы профилактической
работы с населением» размещен в ЭИОС университета в авторской редакции

Цель – Познакомить обучающихся с профилактикой заболеваний, связанных с образом жизни

Учебные вопросы:

1. Профилактика онкозаболеваний, болезней органов дыхания, сердечнососудистой, эндокринной, нервной системы.
2. Технологии профилактики нарушений репродуктивного здоровья.
3. Технологии профилактики нарушений психического здоровья

Для более эффективного оказания медицинской помощи и предупреждения развития заболеваний определены три основных этапа профилактических мероприятий:

- Первичная профилактика – включает в себя ведение здорового образа жизни и исключение вредных привычек.
- Вторичная профилактика – заключается в наблюдении за лицами групп риска по развитию той или иной опухоли, а также лечении и своевременной диагностике предраковых состояний и ранних форм рака.
- Третичная профилактика – касается больных, перенесших лечение злокачественных опухолей, состоит она в предупреждении рецидивов и метастазирования новообразований, а также вероятности появления других форм опухолей у излеченных пациентов

Первичная профилактика

Своевременное обследование (диспансеризация)

обследование на наличие каких-либо заболеваний или изменений в предстательной железе, и, в случае обнаружения болезни, немедленно позаботиться об адекватном и эффективном лечении. Для своевременного обнаружения заболевания необходимо ежегодно посещать смотровой кабинет, а при наличии жалоб – участкового врача. Проходить диспансеризацию и необходимые исследования в соответствии с возрастом.

Питание

Какие же продукты следует употреблять для профилактики опухолей? Те, кто не хочет заболеть раком, предпочитают овощи и фрукты, зелень, салаты, заправленные растительным маслом вместо майонеза, бобовые и цельные злаки. Не отказываясь от мяса, следует отдавать предпочтение нежирным сортам, птице, а также рыбе. Выбирая молочные продукты, лучше обратить внимание на нежирный творог, сыры, кефир или йогурт.

Так при употреблении красного мяса и мясных изделий из них в организм человека попадают канцерогены, образующиеся при их термической обработке (приготовление на гриле и жарка), а также антибиотики и гормоны, которые могут способствовать развитию онкозаболеваний.

По данным исследований, цельное молоко увеличивает риск образования или прогрессирования рака простаты с агрессивным течением, в то время как обезжиренное молоко – медленно прогрессирующей опухоли.

вести в рацион питания рыбу и морепродукты. Включать в рацион питания свежие фрукты и овощи, богатые полезными веществами, способствующими предупреждению перерождения клеток в злокачественные (капуста, помидоры, морковь, тыква, лук, чеснок, сельдерей, рыба и другие морепродукты).

Сбалансированное потребление здоровой пищи, включающее: уменьшение потребления жира (при обычной двигательной активности не более 50-70 г жира в день со всеми продуктами); обязательное включение в ежедневный рацион не менее 400-500 г овощей и фруктов, обеспечивающих организм растительной клетчаткой, витаминами и веществами, обладающими антиканцерогенным действием (к ним относятся: желтые и красные овощи, содержащие каротин (морковь, помидоры, редька и др.), фрукты, содержащие большое количество витамина С (цитрусовые, киви и др.), капуста (особенно брокколи, цветная и брюссельская), чеснок и лук); регулярное употребление продуктов из

цельных зерновых злаковых культур; **ограничение потребления копченой и нитрит-содержащей пищи.**

Доказано, что диета, состоящая в основном из растительных компонентов, способна предупредить не только болезни сердечно-сосудистой системы, но и развитие злокачественных опухолей, поэтому вегетарианцы заболевают значительно реже. Овощи и фрукты, содержащие витамины С, Е, группы В и другие обладают противоопухолевыми свойствами за счет высокой антиоксидантной активности, препятствующей спонтанным генетическим мутациям и повреждениям генов.

Следить за своим весом, определяя ИМТ. По статистике больше половины пациентов с диагнозом «рак простаты» ведут сидячий образ жизни.

Смертность от рака простаты у пациентов с ожирением в два раза выше по сравнению с мужчинами с нормальной массой тела. Кроме этого, избыточный вес чреват увеличением риска сердечнососудистых заболеваний, сахарного диабета, заболеваний желчного пузыря и печени, развитием психических расстройств.

Здоровый сон и здоровые нервы

Для профилактики рака очень важен достаточный и правильный ночной сон. Даже соблюдая хороший двигательный режим и диету, невозможно говорить о здоровом образе жизни и снижении риска рака без хорошего сна и отдыха. Роль стрессов в повышении вероятности рака спорна и окончательно не доказана, но все же люди, часто испытывающие нервное перенапряжение, больше склонны к разным заболеваниям, поэтому и нервы свои лучше стараться беречь. Пытаться снять стресс бокалом вина, пива или чего покрепче, сигаретой или одновременно и тем, и другим не только бессмысленно, но и чревато злокачественными опухолями, поэтому гораздо лучше предпочесть спортзал, водные процедуры или прогулки.

Профилактика инфекционных заболеваний

Абсолютно точно доказана связь развития некоторых видов рака с вирусными и бактериальными заболеваниями

Примерами могут стать:

- вирусы гепатита В и С, повышающие в несколько раз опасность возникновения рака печени;
 - наличие в желудке *Helicobacter pylori* (бактерия), способствующей возникновению не только гастрита и язвы, но и рака желудка.
 - некоторые штаммы вируса папилломы (ВПЧ), приводящие к развитию рака шейки матки.
- Меры профилактики этих видов рака заключаются в вакцинации от соответствующих вирусов и бактерий, а также в отказе от незащищенного секса (основной путь передачи этих инфекций – половой) с новыми непроверенными партнёрами. Вакцинация от гепатита В уже включена в национальный календарь прививок, а вакциной против ВПЧ можно привиться по собственному желанию. Избавиться от *Helicobacter pylori* можно, пройдя курс эрадикационной терапии.

Осторожное обращение с ультрафиолетом

Ультрафиолетовые лучи, воздействуя на кожу, могут стать причиной базальноклеточного рака и меланомы. Поэтому в целях профилактики рака желательно как можно меньше подвергаться инсоляции (облучению солнцем), а также не рекомендуется посещать солярии.

Вторичная профилактика рака

В эту группу профилактических мероприятий входят различные виды медицинского обследования, направленные на выявление предраковых заболеваний, а также предвестников онкологии.

При этом задействуют следующие методы обследования:

- флюорография – рентгеновское обследование легких, направленное на выявление рака легких и средостения;

- маммография – рентген молочных желез, позволяющий заподозрить рак молочной железы;
- цитологическое исследование мазка с шейки матки и из цервикального канала – профилактика рака шейки матки;
- эндоскопические исследования: колоноскопия, позволяет выявлять рак толстого кишечника на самой ранней стадии; бронхоскопия, позволяет исключить рак бронхов и легких, фиброгастродуоденоскопия — рак желудка
- МРТ и КТ, в том числе – с контрастом;
- исследование крови на онкомаркеры – особые химические вещества, концентрация которых повышается при возникновении онкологии. Для большинства видов рака существуют свои онкомаркеры.

К методам вторичной профилактики также относятся и мероприятия по самодиагностике рака. Особенно четко заметна эффективность самодиагностики на примере профилактики рака молочной железы – каждая женщина должна уметь проводить пальпацию своих молочных желез на предмет наличия в них образований. Внедрение скрининговых программ профилактики рака позволило повысить выявляемость заболевания на ранних стадиях на 50%. Это, в свою очередь, позволило снизить смертность от онкозаболеваний на 15-20%.

Третичная профилактика рака

Профилактические меры из этой группы направлены на выявление рецидивов опухолей уже у получивших лечение по поводу рака пациентов, а также на раннюю диагностику метастазирования.

Каждый пациент, когда-либо лечившийся по поводу рака, должен регулярно проходить медицинский осмотр у онколога.

- Регулярность этих осмотров:
- Первый год – ежеквартально.
- Второй год – раз в полгода.
- Третий и последующий – ежегодно.

Правильное отношение к своему здоровью, подразумевающее соблюдение элементарных правил профилактики и регулярное медицинское обследование, позволяет человеку снизить риск развития рака на 90%. А это означает, что, приложив определенные усилия, каждый из нас имеет шанс прожить жизнь без опухолевых заболеваний.

Болезни органов дыхания до настоящего времени представляют собой важную социально-медицинскую проблему во всём мире, поскольку по удельному весу в общей смертности населения занимают одно из ведущих мест, а экономический ущерб, наносимый обществу вследствие высокой заболеваемости и инвалидизации больных, огромен. В течение последних 25-ти лет общая заболеваемость болезнями органов дыхания неуклонно возрастает. На долю органов дыхания по данным официальной статистики приходится около 40% всех случаев заболеваемости, которая превосходит уровни заболеваемости другими классами болезней. В структуре причин обращаемости за медицинской помощью их удельный вес на различных территориях составляет от 29,2% до 43,5% среди взрослых и от 65,4% до 83,8% среди детей.

Дыхание — основа жизнедеятельности человека — это процесс обмена кислорода и углекислого газа между организмом человека и окружающей средой. Заболевания органов дыхания (ЗОД) — группа болезней дыхательных путей и лёгких. Ими страдают все возрастные категории людей практически круглогодично. В осенне-зимний период, заболевания органов дыхания вызываются / обостряются различными инфекциями, а в весенне-летний, как правило, разного рода аллергенами.

Все ЗОД можно разделить на:

- инфекционные (грипп, пневмония, туберкулёз);
- воспалительные (бронхит, трахеит, плеврит);
- аллергические (бронхиальная астма).

Кроме этого ЗОД бывают острыми и хроническими. Среди вторых важное социально-гигиеническое значение имеет распространённость бронхиальной астмы (БА) и хронической обструктивной болезни лёгких (ХОБЛ).

Кроме основных причин развития ЗОД — попадание в организм бактериальных или вирусных инфекций и аллергенов, важную роль в их развитии играют так называемые провоцирующие факторы:

- курение, в том числе и пассивное, и даже курение матери во время беременности***;
- воздействие вредных факторов окружающей среды (химическое, биологическое, механическое загрязнение, температурные перепады, повышенная влажность воздуха);
- другие заболевания, например, сердечно-сосудистой системы. Значимость отдельных факторов не одинакова и зависит от степени выраженности и продолжительности действия каждого из них, а также их взаимодействия.

Симптомы ЗОД зависят от заболевания. К ним относятся:

1. **Одышка** при физической нагрузке, в тяжёлых случаях и в покое. Тяжёлой формой одышки является удушье.
2. **Кашель**. Он может быть сухим (без выделения мокроты) или влажным (с выделением мокроты). Мокрота может быть светлой, зелёной, с прожилками крови (кровохарканье), в большом или небольшом количестве, без запаха или зловонной.
3. **Боль** разной интенсивности. Она может быть локализована в разных местах грудной клетки (зависит от поражения), чаще усиливается при кашле.
4. **Хрипы** свистящие, которые слышны на расстоянии (как правило, при обострении БА). Профилактика болезней органов дыхания подразделяется на первичную (заболевания ещё нет) и вторичную (заболевание уже есть, нужно предупредить его обострение и/или прогрессирование).

Первичная профилактика

Первичная профилактика (медико-социальная, активная) направлена на предупреждение развития заболеваний, повышение устойчивости организма к воздействию неблагоприятных факторов окружающей среды (природной, производственной, бытовой). Для этого рекомендовано следующее:

1. **Отказаться от курения**. Никотин и вредные смолы, выделяющиеся при курении, оказывают губительное действие на органы дыхания, повреждают клетки слизистой оболочки лёгких, которые могут переродиться в раковые. Курильщики намного чаще болеют бронхитами, астмой, ХОБЛ, эмфиземой лёгких и пневмонией.
2. **Проводить закаливающие процедуры**. Они повышают устойчивость организма к простудным и другим вредным воздействиям окружающей среды.
3. **Заниматься физической активностью**. Особенно плавание благотворно влияет на дыхательную функцию организма человека. Оно закаливает, увеличивает объём лёгких, повышает устойчивость организма к простудным заболеваниям, тренирует все группы мышц и улучшает общий тонус. Бег, лыжный спорт, лёгкая атлетика, гимнастика — все эти виды спорта предупреждают заболевания органов дыхания и помогают преодолеть уже имеющиеся.
4. **Создать здоровый микроклимат** в квартире / на рабочем месте путём поддержания комфортной температуры 20-22°C и влажности воздуха 50%. Каждый день проветривать помещение и проводить влажную уборку. Убрать источники и «накопители» аллергенов: ковры, открытые книжные полки, пуховые и перьевые подушки, обилие портьер и занавесок, мягкие игрушки.
5. **Выбрать местожительство**, по возможности, вдали от промышленных центров. Загрязнённость воздуха бытовыми отходами и продуктами переработки различных производств, способствует развитию аллергии и / или астмы.

6. **Вакцинироваться.** Это позволит не только предотвратить развитие заболеваний, но и справиться с особенно тяжёлыми случаями. Крайне важно проходить вакцинацию от COVID-19, гриппа и пневмококковой инфекции.

Вторичная профилактика

Вторичная профилактика — это комплекс мероприятий, направленных на раннее выявление заболевания, его правильное лечение, устранение факторов риска развития хронических БОД, которые при определённых условиях (стресс, ослабление иммунитета, чрезмерные нагрузки на любые другие функциональные системы организма) могут привести к возникновению, обострению и рецидиву заболевания.

Наиболее эффективным методом вторичной профилактики является **диспансеризация** как комплексный метод раннего выявления заболеваний и последующего динамического наблюдения пациентов с проведением направленного лечения, рационального последовательного оздоровления, предупреждения рецидивов, прогрессирования болезненного процесса и возможных его осложнений, предотвращения инвалидности и развития тяжёлых форм заболевания, при которых трудоспособность либо утрачивается, либо существенно ограничивается.

Кроме этого необходимо соблюдать и те рекомендации, которые даны в разделе первичной профилактики.

Виды заболеваний эндокринной системы

- **Сахарный диабет.** Это одно из самых распространенных эндокринных заболеваний. Существует два основных типа диабета: 1-ый и 2-ой.
- **Заболевания щитовидной железы.** К ним относятся такие состояния, как гипотиреоз (недостаточная активность щитовидной железы) и гипертиреоз (гиперактивная щитовидная железа). Гормоны щитовидной железы играют решающую роль в регуляции обмена веществ.
- **Синдром Кушинга.** Это состояние возникает в результате выработки большого количества кортизола, часто из-за опухоли надпочечников.
- **Болезнь Аддисона.** Она возникает, когда надпочечники не производят достаточного количества кортизола и альдостерона.
- **Синдром поликистозных яичников.** СПКЯ - распространенное гормональное расстройство среди женщин репродуктивного возраста.
- **Гиперпаратиреоз.** Это состояние связано с перепроизводством паратиреоидного гормона (ПТГ), что может привести к повышению уровня кальция в крови.
- **Акромегалия.** Болезнь вызвана избытком гормона роста (ГР) у взрослых, часто из-за опухоли гипофиза.
- **Гипопитуитаризм.** Это заболевание возникает в результате дефицита гормонов гипофиза.;
- **Гипертиреоз.** Болезнь характеризуется перепроизводством гормонов щитовидной железы, что приводит к таким симптомам, как учащенное сердцебиение, потеря веса и беспокойство.
- **Гипотиреоз.** Он является противоположностью гипертиреоза.
- **Надпочечниковая недостаточность.** Это состояние, также известное как болезнь Аддисона, возникает, когда надпочечники не производят достаточного количества гормонов.
- **Множественная эндокринная неоплазия.** МЭН-синдромы - это редкие генетические нарушения, которые вызывают развитие опухолей во многих эндокринных железах.

Это лишь некоторые из многих заболеваний эндокринной системы, которые могут повлиять на гормональный баланс организма. Важно обратиться за медицинской помощью и лечением, если вы подозреваете, что у вас есть какое-либо из этих состояний или у вас возникают сопутствующие симптомы.

Меры профилактики заболеваний эндокринной системы

Профилактические меры и стратегии, позволяющие снизить риск возникновения эндокринных заболеваний:

1. Придерживайтесь сбалансированной диеты, богатой фруктами, овощами, цельнозерновыми продуктами, нежирными белками и полезными жирами.
2. Ограничьте потребление сладких продуктов и напитков, поскольку чрезмерное потребление сахара является фактором риска таких заболеваний, как диабет и ожирение.
3. Контролируйте нормальный вес и регулируйте уровень гормонов за счет физической нагрузки. Стремитесь к хотя бы 150 минутам аэробных упражнений средней интенсивности в неделю, а также занятиям по укреплению мышц.
4. Поддерживайте здоровый вес, чтобы снизить риск возникновения эндокринных заболеваний, связанных с ожирением.
5. Практикуйте методы снижения стресса, такие как медитация и йога, чтобы снизить уровень гормонов стресса.
6. Обеспечьте себе 7-9 часов качественного сна в сутки, чтобы поддержать общее состояние здоровья и гормональный баланс.
7. Откажитесь от употребления алкоголя, чтобы предотвратить повреждение печени и гормональные нарушения. Отказ от табачных изделий или отказ от них снижает риск заболеваний щитовидной железы и проблем надпочечников.
8. Посещайте эндокринолога минимум 1 раз в год, чтобы следить за своим здоровьем, особенно если у вас в семейном анамнезе есть эндокринные заболевания.
9. Убедитесь, что вы прошли прививки, в том числе от предотвратимых заболеваний, таких как эпидемический паротит, краснуха и гепатит В, которые могут отрицательно повлиять на работу эндокринной системы.
10. Защищайте кожу от чрезмерного воздействия солнечных лучей, чтобы предотвратить рак кожи.
11. Если вам требуется заместительная гормональная терапия (ЗГТ) при таких состояниях, как менопауза или дефицит гормонов, обсудите преимущества и риски со своим врачом, чтобы определить наиболее подходящий план лечения.
12. Если у вас в семейном анамнезе есть наследственные заболевания эндокринной системы, рассмотрите возможность регулярного консультирования, чтобы оценить риск и принять обоснованные решения относительно вашего здоровья.

Меры профилактики эндокринных заболеваний часто предполагают выбор образа жизни, который поддерживает общее состояние здоровья и гормональный баланс. Очень важно проконсультироваться с медицинским работником для получения индивидуальных рекомендаций и регулярных осмотров, чтобы следить за своим здоровьем и своевременно выявлять любые потенциальные проблемы.

Сердечно – сосудистые заболевания прочно удерживают первенство среди самых распространенных и опасных заболеваний XXI века, значительно ухудшают качество жизни людей и являются ведущей причиной преждевременной смертности.

По данным Всемирной организации здравоохранения, сердечно – сосудистые заболевания ежегодно уносят 17,5 миллионов человеческих жизней. Развитие патологии сердечно – сосудистой системы происходит все в более раннем возрасте. При этом 80% смертельных случаев инфаркта миокарда и ишемического инсульта можно было бы избежать, устранив основные факторы риска этих заболеваний сердца, к которым относятся: некачественное и несбалансированное питание, гиподинамия, стрессовые состояния, злоупотребление алкоголем, табакокурение, гипертензия, повышенное содержание липидов в крови (холестерина и триглицеридов), избыточная масса тела, диабет.

На риск возникновения сердечно – сосудистых заболеваний также влияют биологические характеристики – пол, возраст, отягощенная наследственность. Особенности современной жизни способствуют тому, что профилактика заболеваний сердца становится необходимостью.

Основными мерами профилактики сердечно-сосудистых заболеваний являются:

- **Сбалансированное питание** - необходимо организовать питание с достаточным содержанием пищевых и минеральных веществ, витаминов, для чего увеличить употребление морской рыбы, мяса птицы нежирных сортов (без кожи), бобовых, цельно - зерновых круп, овощей, фруктов и ягод. Употребление данных групп пищевых продуктов обеспечат поступление в организм ценных белков и аминокислот, витаминов, магния, калия, натрия, необходимых сердцу для полноценной работы. Морская рыба является основным источником ценной жирной кислоты Омега -3, которая поддерживает эластичность сердечной мышцы.

В ежедневном рационе рекомендуется сокращать прием жирных и жареных блюд, сахара, соли, отдавать предпочтение употреблению отварных и запеченных блюд.

- **Контроль массы тела** - необходимо следить за своим весом, при его повышении развивается ожирение, нарушается обмен веществ в организме, в несколько раз увеличивается риск развития сердечной патологии, что сопровождается развитием атеросклероза, закупоркой коронарных артерий. Поэтому необходимо следить за своим весом, не допускать переедания, особенно приема пищи в вечернее время, устраивать разгрузочные дни, соблюдать диету и заниматься активными видами спорта.

- **Активно двигаться каждый день** - в режиме дня необходимо предусмотреть пешие прогулки на свежем воздухе не менее 30 минут в день, занятия спортом и физкультурой с адекватной нагрузкой, рекомендуется езда на велосипеде, плавание, подвижные игры и бег. Доказано, что ежедневные прогулки в быстром темпе в 2,5 раза снижают риск заболеваний сердца. Кроме того, следует отказаться от частого использования автомобиля, лифта — это также способствует снижению риска развития патологий сердца и сосудов.

- **Отказ от вредных привычек** - необходимо отказаться от курения, использования курительных смесей, приема алкоголя, наркотиков. Сигареты и курительные смеси содержат смолы и токсины, замедляющие процесс восстановления клеток сердечной мышцы, снижающие уровень кислорода в крови. Употребление алкоголя и наркотиков вызывает нарушения коронарного кровоснабжения, в поврежденных сосудах легко образуются тромбы, сердечные мышечные волокна не могут полноценно сокращаться, что приводит к развитию стенокардии, а затем инфаркта. Эти пагубные зависимости увеличивают риск умереть от инфаркта на 40-45%.

- **Борьба со стрессом** - необходимо выработать в себе умение управлять негативными эмоциями, адекватно реагировать на стрессовые ситуации на работе и в семье, так как в 3 раза увеличивается риск развития различных болезней сердца и даже инфаркта. Поэтому приятное общение с единомышленниками, занятия хобби, правильный режим работы и отдыха, нормальный сон, использование музыкотерапии — все эти меры позволяют уменьшить количество стрессовых ситуаций.

- **Контроль артериального давления** - необходимо проводить регулярное измерение артериального давления, так как при повышении артериального давления артерии сужаются, нарушается кровоснабжение внутренних органов, учащается ритм сердечных сокращений, на 40-50% увеличивается риск возникновения инсульта, развития сердечной недостаточности.

- **Систематическое профилактическое обследование** - людям, находящимся в группе риска по развитию патологий сердца и сосудов, отмечающим повышение показателей артериального давления при самостоятельном его измерении, необходимо своевременно посещать врача, выполнять его рекомендации и проводить профилактические обследования (измерение артериального давления, пульса, ЭКГ, анализы крови и другие).

- **Регулярный контроль уровня холестерина в крови** - все люди старше 30 лет должны ежегодно сдавать анализ для определения уровня холестерина в крови, так как сидячая работа, малоподвижный образ жизни, отсутствие регулярной физической нагрузки на свежем воздухе, переедание, обилие вредной пищи в рационе — являются причинами

высокого холестерина у населения. Установлено, что повышенное содержание в крови холестерина способствует развитию атеросклеротического поражения стенок кровеносных сосудов и является одним из факторов риска развития тяжелых сердечно-сосудистых заболеваний, таких как стенокардия (ишемическая болезнь сердца) и инфаркт миокарда, мозговой инсульт и перемежающаяся хромота. Чтобы понизить гиперхолестеринемия, следует ограничить в своем рационе продукты, повышающие холестерин: красное мясо (говядина, телятина), жирное мясо (свинина, баранина, сало), субпродукты, мясо утки, колбасы, сосиски, майонез, консервы, продукты содержащие транс-жиры (фаст – фуд: чипсы, крекеры и др.), жареные блюда. Необходимо дополнить рацион питания свежими овощами, зеленью, и фруктами (авокадо, гранат, красный виноград, малина, клубника, черноплодная рябина, брусника), семенами тыквы, кунжута, льна, семечками подсолнуха, орехами (кедровые, миндаль, фисташки), оливковым маслом, рыбьим жиром. Также рекомендуются занятия спортом, которые помогают поддерживать сосуды в хорошей форме — физический труд, гимнастика, танцы, прогулки.

- Регулярный контроль уровня сахара в крови - людям после 40-45 лет следует сдавать анализ крови на определение глюкозы ежегодно. Высокий уровень глюкозы меняет состав крови, разрушает сосуды и клетки сердца, почти в 2 раза повышает риск развития сердечно – сосудистых заболеваний. Низкий уровень глюкозы может провоцировать возникновение внезапных аритмий и развитие сердечно – сосудистых заболеваний. Рациональное сбалансированное питание, регулярная физическая активность, отказ от курения, воздержание от употребления алкоголя позволят достигнуть целевые значения показателя уровня глюкозы в крови.

Психическое здоровье является неотъемлемой частью и важнейшим компонентом здоровья.

Конкретные пути укрепления психического здоровья включают следующие:

- мероприятия в раннем детстве (например, создание стабильной обстановки, отвечающей потребностям детей в плане здоровья и питания, обеспечивающей защиту от опасных факторов и возможности для раннего обучения и общения с другими на принципах отзывчивости, эмоциональной поддержки и стимулирующего воздействия на развитие);
- поддержка детей (например, программы по приобретению навыков, программы по развитию детей и молодых людей);
- предоставление социально-экономических возможностей женщинам (например, улучшение доступа к образованию и схемы микрокредитования);
- социальная поддержка пожилых людей (например, инициатива по организации знакомств, местные дневные центры для престарелых людей);
- программы, нацеленные на уязвимых людей, включая меньшинства, коренные народы, мигрантов и людей, пострадавших от конфликтов и стихийных бедствий (например, психосоциальные мероприятия после стихийных бедствий);
- мероприятия по укреплению психического здоровья в школах (например, программы, поддерживающие экологические изменения в школах);
- мероприятия по укреплению психического здоровья на рабочих местах (например, программы по профилактике стресса);
- стратегии в области жилищных условий (например, улучшение жилищных условий);
- программы по предотвращению насилия (например, ограничение доступа к алкоголю и оружию);
- программы развития отдельных сообществ (например, инициативы "Сообщества, которые заботятся", комплексное сельское развитие);
- уменьшение масштабов нищеты и социальная защита неимущих;
- антидискриминационные законы и кампании;
- укрепление прав и возможностей лиц с психическими расстройствами и заботы о них.

Кроме того, существует ряд эффективных мер для предотвращения самоубийств, предотвращения и лечения психических расстройств у детей, предотвращения и лечения деменции, а также лечения расстройств, вызванных употреблением психоактивных веществ.

В 2013 году Всемирная ассамблея здравоохранения утвердила Комплексный план действий в области психического здоровья на период 2013-2020 годов. План отражает решимость всех государств-членов ВОЗ принять конкретные меры, направленные на укрепление психического здоровья, и содействовать достижению глобальных целей. Этот план направлен на достижение 4 задач:

- укреплять эффективное лидерство и руководство в области охраны психического здоровья;
- обеспечивать на первичном уровне комплексную интегрированную и четко реагирующую на изменения медико-санитарную и социальную помощь;
- осуществлять стратегии укрепления психического здоровья и профилактики в области психического здоровья; и
- укреплять информационные системы, фактические данные и исследования в области психического здоровья.

Особое внимание в этом плане действий уделяется защите и укреплению прав человека, укреплению гражданского общества и наделению его полномочиями, а также центральному месту медицинской помощи на первичном уровне.

Одной из важнейших предпосылок здоровья и долголетия человека, является крепкая и здоровая нервная система. Поэтому, чтобы сохранить ее таковой, важно соблюдать некоторые правила:

- **Контролируйте свое настроение**

Настроение - это движущая сила, способная привести к достижению назначенной цели. Когда рассердились, начинайте считать. Не говорите ничего, так как после можете пожалеть об этом. По возможности лучше сразу же займите себя физическими занятиями или прогуляйтесь на свежем воздухе.

- **Не ссорьтесь**

Злость и ненависть проявляются в результате возбужденных споров. Спор во время еды является самым неблагоприятным и может привести даже к язве желудка. Как только человек почувствует, что спор накалился, он немедленно должен его прекратить.

- **Не раздражайте других и не допускайте, чтобы раздражали вас**

Помните, что не все с кем вы общаетесь, разделяют вашу точку зрения. Как можно реже контактируйте с неприятными для вас людьми, но не ненавидьте. Держитесь от них подальше, а если приходится находиться в их компании, сведите к минимуму общение с ними. Если хоть однажды вы позволите себе быть козлом отпущения для кого-то, он постоянно будет продолжать вас мучить. Но если вы проигнорируете его или молча уйдете, он оставит вас в покое. Такова психология человека.

- **Не замыкайтесь в себе**

Выскажите другим свою обеспокоенность. Если чувствуете, что у вас есть законное возмущение против кого-либо, следует подойти к этому человеку и спокойно все объяснить. Внесите этот принцип во все свои отношения. Копя все в себе, вы выстраиваете каменную стену, что истощает нервную систему и ведет к упадку сил. В таком случае необходимо с кем-то поделиться. Возможно, такой разговор поможет вам увидеть проблему с другой стороны, и найти компромиссное решение.

- **Не взваливайте на себя непосильную ношу**

Люди, стремящиеся выполнить непосильное, постоянно находятся в напряжении, что плохо сказывается на здоровье нервной системы.

- **Почаще улыбайтесь и смейтесь**

Старая мудрость гласит: "Если ты смеешься, то весь мир смеется вместе с тобой. А если ты плачешь, то плачешь только один". Смех — улучшает кровообращение в области

брюшной полости и оздоравливает нервную систему благодаря радостному душевному состоянию смеющегося.

- **Не принимайте слова близко к сердцу**

Если вам нагрубили – забудьте это. Не раздувайте из этого большой проблемы. Будьте достаточно мудры и благоразумны, чтобы не позволить этому яду отравить вашу душу. Не ищите в людях совершенства, а старайтесь разглядеть в них только хорошее.

- **Научитесь жить сами с собой**

Великолепно, когда есть много верных друзей, но кроме этого важно научиться жить наедине с собой. Вы должны всегда быть отличной компанией самому себе, и никогда себе не надоедать. В одиночестве, начинаешь лучше познавать себя, а это поможет лучше познавать и других.

- **Будьте всегда занятым**

Тот, кто занят, тот и счастлив. Безделье порождает сплетни, ссоры и другие негативные явления. Найдите себе занятие по душе, и тогда жизнь покажется большим приключением. Живите каждым днем, считаясь с каждой минутой.

- **Не занимайтесь самоистязанием**

Избавляйтесь от горя и иных эмоциональных потрясений методом их забвения. Направьте свои мысли в другое русло, уйдите от болезненной привычки находить утешение в истязании себя горем. С помощью силы воли отметать горестные, плохие мысли заменять их, на счастливые воспоминания. Мы должны научиться контролировать свои эмоции, не позволять им управлять нами.

- **Не беспокойтесь напрасно**

Обеспокоенность может разрушить нас. Беспокойство часто неизбежно. Но и здесь мы должны руководствоваться ясным умом и здравым смыслом. Беспокойством вы ничего не добьетесь, напротив, чем больше мы обеспокоены, тем большее создаем напряжение на нашу нервную систему и лишаемся сил, которые нам потребуются для преодоления трудностей.

Что такое «репродуктивное здоровье»

Репродуктивное здоровье представляет собой физическое, умственное и социальное благополучие, позволяющее производить потомство и сохранить психосексуальные отношения в семье. Репродуктивное здоровье означает не только отсутствие болезней половой системы, но также способность к зачатию, вынашиванию, рождению и вскармливанию грудным молоком.

Репродуктивное здоровье россиян оставляет желать лучшего: растет число людей с бесплодием, подростки начинают вести половую жизнь слишком рано, увеличивается число аборт и заболеваний, передающихся половым путем (ЗППП). Люди репродуктивного возраста часто ведут неправильный образ жизни, что негативно отражается и на их детородной функции и на здоровье детей.

Факторы, влияющие на репродуктивное здоровье

Специалисты выделяют целый список факторов, которые могут повлиять на репродуктивное здоровье. Среди них:

- аборты;
- вредные привычки;
- заболевания передающиеся половым путём (ЗППП);
- неправильное питание;
- возраст;
- психоэмоциональное состояние;
- экологическая обстановка;
- проблемы со здоровьем.

Такие вредные привычки, как курение, употребление алкоголя и психоактивных веществ оказывают сильное негативное влияние на репродуктивность мужчин и женщин. Никотин, содержащийся в сигарете, — это яд. Он проникает в организм женщины, отравляет плод

через плаценту и поражает еще не до конца сформировавшиеся органы. Из-за этого органы и системы детского организма могут развиваться неправильно, что является риском хронических патологий.

Женщинам, планирующим завести ребенка, необходимо отказаться от употребления спиртных напитков. Алкоголь пагубно сказывается на гормональном фоне, яйцеклетки слабеют, от чего женщине становится сложнее зачать. Мужчинам тоже стоит ограничить прием спиртного, так как оно снижает выработку тестостерона и приводит к тому, что сперматозоиды становятся неактивными.

Аборт не проходит бесследно для женского организма: после процедуры возрастает риск самопроизвольного прерывания будущих беременностей. То есть каждый проведенный аборт повышает риск последующих выкидышей. Из-за абортов на матке образуются спайки, из-за которых оплодотворенной яйцеклетке сложнее прикрепиться к ее стенке.

Венерические заболевания тоже негативно сказываются на детородной функции. У женщин они вызывают воспаления органов малого таза, приводят к внематочной беременности, выкидышам и бесплодию. ЗППП негативно влияют на внутриутробное развитие и способны вызвать патологии развития плода. Их опасность в том, что они могут протекать без симптомов (например, хламидиоз).

Человеческий организм в полной мере испытывает влияние окружающей среды, особенно неблагоприятное. Половая система не является исключением — плохая экологическая обстановка может снижать репродуктивность.

Как сохранить репродуктивное здоровье

Для сохранения репродуктивного здоровья нужно соблюдать ряд несложных правил:

- Старайтесь вести правильный (то есть здоровый) образ жизни и откажитесь от алкоголя и табака.
- Помогите организму предупредить гормональный дисбаланс, в том числе с помощью приема биоактивных добавок.
- Занимайтесь спортом, а если сил и времени не хватает, то давайте себе хотя бы минимальные физические нагрузки в домашних условиях. Логика проста: упражнения улучшают кровообращение в целом, во всем организме и в органах малого таза в частности, а это хороший, хоть и косвенный фактор, улучшающий репродуктивные функции. Правильный образ жизни поддерживает здоровье всех органов и систем человеческого организма.
- Соблюдайте правила ведения половой жизни, регулярно сдавайте анализы и следите за здоровьем половой системы.
- Соблюдайте соотношение отдыха и труда, проводите время на природе, старайтесь избегать стрессов и быть в нормальном психоэмоциональном состоянии. В суматохе современной жизни учитесь находить время для спокойного отдыха.
- Только вам решать когда заводить ребенка, но считается, что оптимальный возраст для зачатия — 25 лет. И помните, что с возрастом детородная функция угасает (у женщин — после 35 лет, у мужчин — после 45).

Соблюдение этих простых рекомендаций поможет завести здоровых детей.