

**ПРАВИТЕЛЬСТВО УЛЬЯНОВСКОЙ ОБЛАСТИ**

**УПРАВЛЕНИЕ ПО СЕМЕЙНОЙ И ДЕМОГРАФИЧЕСКОЙ ПОЛИТИКЕ  
АДМИНИСТРАЦИИ ГУБЕРНАТОРА УЛЬЯНОВСКОЙ ОБЛАСТИ**

# КОДЕКС ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ И ДОЛГОЛЕТИЯ



**УЛЬЯНОВСК  
2015г.**

## **Уважаемые жители Ульяновской области!**

*Многие из нас считают себя здоровыми — или почти здоровыми. Во всяком случае, мы не привыкли думать о болезнях. К тому же обычно у нас есть дела и поважнее: учёба, работа, забота о детях и родителях, общение с близкими и друзьями...*

*Но ведь нередко благополучие самых близких и дорогих нам людей зависит именно от нас. И именно ради них мы просто обязаны думать о здоровье. О собственном — в первую очередь.*

*Мудрая фраза «Пока мы здоровы и счастливы — мы не замечаем этого» относится к большинству россиян: по статистике, европейцы живут на 10–15 лет дольше нас. И причина этого — не только сложности, которые испытывает сегодня российское здравоохранение, но и наше отношение к собственному здоровью.*

*Здоровье, бодрость, радость жизни — огромный подарок природы. Хранить его до глубокой старости — настоящее искусство. Те, кому удаётся овладеть им, не просто живут дольше — они наслаждаются жизнью во всех проявлениях, оставаясь молодыми душой и продлевая молодость тела. Им удаётся не думать о болезнях и не замечать прожитых лет.*

*В искусстве быть здоровым, как и в любом другом, нелегко достичь идеала, но приблизиться к нему — вполне в наших силах. Любой путь начинается с первого шага, любое дело — с мысли о нём. Сегодня мы призываем Вас, подумать о здоровье. Нам очень хочется убедить Вас в том, что сохранить хорошее самочувствие на долгие годы — просто. Для этого нужны всего две вещи — достоверная информация и активные действия.*

*«Кодекс здорового образа жизни и долголетия» создавался ведущими специалистами нашего региона. Нам бы очень хотелось, чтобы он стал для Вас источником современных и достоверных знаний о том, как сохранять своё здоровье и здоровье своих близких.*

*Наш «Кодекс здорового образа жизни и долголетия» - это свод простых правил, соблюдение которых поможет Вам и Вашим близким сберечь самое дорогое — здоровье.*

*Современная медицинская наука помогает избежать даже «болезней старости», не говоря уже о недугах, которым сегодня так подвержены люди и молодого возраста. Большинство болезней можно предотвратить — если вовремя задуматься о здоровье и предпринять простые действия для того, чтобы сохранить этот бесценный дар.*

*Пусть эти знания станут для Вас дорожными знаками на долгом и счастливом жизненном пути! Желаю Вам ЗДОРОВЬЯ И ДОЛГОЛЕТИЯ!*

С уважением  
Губернатор – Председатель  
Правительства Ульяновской области



С.И.Морозов

## Введение

Перед Вами Кодекс здоровья и долголетия - свод простых правил, соблюдение которых поможет Вам и Вашим близким сберечь самое дорогое - здоровье.

Многие из нас считают себя здоровыми или почти здоровыми. Статистика свидетельствует об обратном - у нас в стране самые худшие показатели здоровья населения в Европе. Причина этого не только в социально-экономических переменах, которые произошли в нашей стране с 1990 г., не только в сложностях, которые испытывает сегодня российское здравоохранение, но и в нашем бездумном отношении к собственному здоровью. Во всяком случае, мы не привыкли думать о болезнях. Обычно у нас есть дела поважнее: учёба, работа, забота о детях и родителях, общение с близкими и друзьями.

Однако благополучие самых близких и дорогих нам людей нередко зависит именно от нас. Ради тех, кого мы любим, мы просто обязаны думать о здоровье близких нам людей и о своем собственном - в первую очередь.

Если 50-100 лет назад люди умирали от острых инфекционных заболеваний, то в XXI веке основными причинами нетрудоспособности и смерти стали, так называемые предотвратимые болезни, например инфаркт миокарда, инсульт, рак лёгких, рак молочных желёз, цирроз печени, вирусные гепатиты, ВИЧ-инфекция, приводящая к СПИДу, травмы и отравления.

В России 80% смертей вызвано этими причинами. Сегодня врачи научились предотвращать и лечить инфаркт миокарда и инсульт, поддерживать здоровье у пациентов с сахарным диабетом и другими хроническими заболеваниями, излечивать злокачественные опухоли, выявленные на ранних стадиях, и не допускать развития инфекционных болезней. Чтобы каждый из нас жил не менее 80 лет и почти не болел, нужны не только усилия системы здравоохранения, но и Ваше активное участие.

Деятельность современного здравоохранения направлена на повышение доступности и качества медицинской помощи широким слоям населения, а также предотвращение заболеваний и пропаганду здорового образа жизни. Кодекс здоровья и долголетия содержит в себе информацию о том, как снизить риск заболеваний и предотвратить осложнения уже имеющейся патологии, а значит – сохранить здоровье, бодрость и радость жизни до глубокой старости. Все рекомендации современны и обоснованны, при их отборе использовались принципы доказательной медицины. Это означает, что полезность рекомендаций доказана в высококачественных научных исследованиях.

В Кодекс здоровья и долголетия вошла информация для:

- женщин, планирующих родить ребёнка, беременных и молодых мам;
- родителей детей до 14 лет;
- подростков 12-18 лет;
- людей молодого и среднего возраста;
- людей старшего возраста.

Представители философско-социологического направления рассматривают здоровый образ жизни как глобальную социальную проблему. По оценкам специалистов, здоровье людей зависит на 50–55 % именно от образа жизни, на 20 % — от окружающей среды, на 18–20 % — от генетической предрасположенности, и лишь на 8–10 % — от здравоохранения.

В Российской Федерации приверженность граждан здоровому образу жизни чрезвычайно низка. Курит 75% мужчин и 25 % женщин, ежегодно 220000 человек умирает в связи с курением. Злоупотребляет алкоголем 70 % мужчин и 47 % женщин, показатель потребления алкоголя в пересчете на чистый спирт (12 литров на душу населения в год) один из самых высоких в Европе. Повышенный вес имеется у 20 % мужчин и 25 % женщин. Не занимаются спортом 38 % мальчиков и 59 % девочек.

**Здоровый образ жизни** (ЗОЖ) является предпосылкой для развития разных сторон жизнедеятельности человека, достижения им активного долголетия и полноценного выполнения социальных функций, для активного участия в трудовой, общественной, семейно-бытовой и досуговой формах его жизнедеятельности.

В соответствии с Федеральным законом от 21 ноября 2011 г. N 323-ФЗ "Об основах охраны здоровья граждан в Российской Федерации» каждый человек обязан заботиться о сохранении своего здоровья, проходить медицинские осмотры, медицинское обследование и лечение, а также заниматься профилактикой этих заболеваний (Статья 27. Обязанности граждан в сфере охраны здоровья).

С помощью здорового образа жизни человек увеличивает продолжительность своей жизни и полноценно выполняет свои социальные функции. ЗОЖ представляет собой рациональную организацию всякой деятельности.

**Существует 7 правил здорового образа жизни**, следуя которым возможно поддерживать свое здоровье на высоте:

1. *Закаливай свой организм*: принимайте солнечные ванны, водные процедуры, воздушные процедуры, сауна, комплексное влияние, массаж, физические тренировки, прогулки на природе.

2. *Рационально питайся*: соблюдай правильный баланс в рационе питания растительной и животной пищи, употребляй в пищу пищевые волокна, регулярно и своевременно и умеренно питайся, внимательно следите за своим рационом. **Помните: «Человек – это то, что он ест».**

3. *Активно двигайся*: играй в подвижные, спортивные игры, занимайся в спортивных секциях, туризмом, активно отдыхай на прогулках, больше гуляй, делай утреннюю гимнастику, в том числе дыхательную гимнастику.

4. *Придерживайся правилам здорового сна*: ложись не позже 22-23 часов, спи 7—8 часов, просыпайся естественно.

5. *Соблюдай правила личной гигиены*: соблюдай тело в чистоте, ежедневно чисть зубы утром и вечером, содержи в чистоте нательное и постельное белье, следи за чистой помещением (проводи влажную уборку, проветривание).

6. *Преодолей вредные привычки:* не пей алкогольные напитки, не кури, не употребляй наркотические и психотропные вещества, не играй в азартные и компьютерные игры.

7. *Для здоровья человека очень важен благоприятный психо - эмоциональный климат:* наличие нравственных ценностей в обществе, разумные жизненные и повседневные цели, любовь к людям и к себе, видеть свое место в жизни, жить в гармонии с природой, положительный настрой на жизнь, рациональная организация рабочего и свободного времени, полноценный отдых, материальное благополучие.

В искусстве быть здоровым, как и в любом другом искусстве, нелегко достичь идеала, но приблизиться к нему - вполне в наших силах. Любой путь начинается с первого шага, любое дело - с мысли о нём. Сегодня мы призываем Вас подумать о своем здоровье. Для этого нужны всего две вещи - достоверная информация, которая у Вас в руках, и активные действия, которые зависят только от Вас.

В добрый путь, дорогие друзья!

## Раздел 1. Дети и подростки.

Вот Вы и стали родителями. А может, бабушкой или дедушкой. Для Вас мы подготовили – это своего рода справочное руководство, которое поможет вам следить за ростом и развитием малыша и быть уверенными в том, что все идет, как положено. Теперь в случае возникновения любого рода "неполадок" у вас всегда под рукой точные инструкции: что именно происходит, нужен ли врач, как исправить ситуацию. Ребенок – слишком сложный "механизм", чтобы доверить его неспециалистам.

У вас на руках – только что родившийся человечек, он не умеет говорить или как-либо еще внятно выразить свои чувства и эмоции. Как понять, здоров ли он, все ли с ним в порядке?

Прежде всего, о здоровье ребенка судят по его весу, росту и окружности головы. В среднем масса тела новорожденного оставляет 3,4 кг (у мальчиков немного больше, чем у девочек), длина тела - 50 см, окружность головы – 35 см.

Но не ждите, что ваш младенец обязательно будет соответствовать данному стандарту. Дети считаются "нормальными", если их показатели находятся в следующих пределах: масса тела 2,5-4,5 кг, длина - 45-55 см, окружность головы – 33-37 см.

Роды – тяжелое испытание не только для мамы, но также и для ребенка. Для приспособления к внеутробной, "самостоятельной" жизни малютке требуется около 3 недель, а если роды происходили преждевременно или с осложнениями, то период адаптации затягивается.

Вот почему первые 3-4 дня почти у всех новорожденных наблюдается незначительное **уменьшение массы тела**. Эта убыль обычно не превышает 6-10% и восстанавливается к 8-10-му дню жизни. У недоношенных или крупных детей это восстановление происходит медленнее – обычно к концу второй недели.

Если же масса тела долго не восстанавливается или, тем более, падает, вам следует немедленно обратиться к врачу.

Нормативы роста на 1-м месяце жизни: доношенный новорожденный прибавляет в весе 20-30 г в день, в росте - 0,66 см в неделю, его голова растет на 0,33 см в неделю. Для недоношенных детей эти цифры составляют более 15 г в день, 0,8-1,1 см в неделю и 0,5-0,8 см в неделю.

У большинства доношенных детей масса тела удваивается к возрасту 5 месяцев и утраивается к году. Рост здорового ребенка увеличивается в течение первого года на 25-30 см. В первые месяцы жизни заметно увеличивается подкожный жировой слой, который достигает своего пика к возрасту 9 мес.

Размеры головы новорожденного - 34-35 см, она увеличивается на 1 см в месяц, но если отец ребенка большого роста, а мать маленького, темп роста окружности головы может быть выше нормы, а при обратном соотношении – ниже нормы.

У всех младенцев при рождении имеется так называемый большой родничок - мягкий участок на темени, где под кожицей не прощупываются

кости черепа. Начиная с 6 месяцев, он уменьшается и между 6 и 18 месяцами – закрывается. При гидроцефалии и рахите эти сроки увеличиваются. Если же для профилактики рахита вашему ребенку назначили витамин D, не бойтесь, это не приведет к слишком раннему закрытию родничка.

Окружность грудной клетки новорожденных меньше окружности головы, эти размеры сравниваются только к годовалому возрасту.

Уход за кожей ребенка – важнейшая задача родителей. Важным моментом являются гигиенические процедуры, для которых понадобятся:

- детская пена для ванны или детское мыло;
- детский лосьон для протирания кожи;
- детское масло или увлажняющий крем;
- детский шампунь;
- ватные фитильки или косметические палочки;
- большое мягкое полотенце, иногда их выпускают с капюшоном;
- натуральная губка или махровая салфетка;
- детские ножницы с закругленными концами;
- мягкая щетка для волос, гребень с тупыми зубцами;
- резиновый коврик в ванну;
- клеенчатый фартук;
- ватные тампоны.

Купание ребёнка очень важная процедура, которая должна стать источником удовольствия, как для мамы, так и для малыша, а вовсе не нудной обязанностью и тем более не причиной несчастного случая.

Если мама не решается купать новорожденного в ванночке, можно временно обойтись умыванием и подмыванием, обтиранием губкой. Если первое общение с водой испугало малыша, не настаивайте на полном погружении в воду, ведь это может закрепить негативное отношение к воде на долгое время.

Умывать и подмывать малыша следует утром и вечером, а также при необходимости. Начните с протирания глаз - каждый протирают тампонами с теплой водой, меняя их для каждого глаза. Затем промокните глазки сухой салфеткой.

Влажными тампонами протрите ушные раковины и за ушами (также разными ватками). Не пытайтесь глубоко проникнуть гигиеническими палочками в слуховой проход, это может причинить боль. Оботрите малышу рот и нос, а затем щеки и лоб. Завершив умывание, просушите кожу полотенцем.

Хорошо промойте складки на шее. Протрите под мышками чистым влажным тампоном, тщательно просушите. Вымойте ладони, протирая между пальцами, разжимая кулачки.

Подмывать новорожденную девочку следует всегда спереди назад, каждый раз меняя ватку. Не пытайтесь подмывать половую щель – этим нарушается естественное выделение слизи, выводящей микробов. Новорожденному мальчику не следует пытаться открывать крайнюю плоть.

На 1-м месяце жизни ребенку достаточно купаться с полным погружением 1-2 раза в неделю, а мыть голову с шампунем - 1 раза в неделю.

Температура воды должна быть 36,6-37<sup>0</sup> (налейте в ванночку сначала холодную воду и затем разбавьте ее горячей). Постоянно проверяйте показания градусника локтем. Ни в коем случае не подливайте горячую воду, когда малыш уже в ванне. Если вам показалось, что вода остыла, разведите воду отдельно в тазике и только после этого подлейте ее в ванну.

До 3-4-х месяцев можно купать ребенка в маленькой ванночке. Укладывая ребенка в ванну, придерживайте его снизу за дальнее от вас плечо, при этом затылок ребенка должен лежать у вас над запястьем. Другой рукой следует поддерживать малыша под ягодицы. Погружайте в воду постепенно, скользящими движениями по поверхности воды. Если используете детскую пенку для мытья, то ополаскивание, как правило, не требуется.

Во избежание переохлаждения голову малышам до месячного возраста моют отдельно, по завершении купания. После того, как вынете ребенка из ванночки, вытрите его насухо на пеленальнике, затем положите его себе на руку, поддерживая головку ладонью и прижимая ножки локтем к себе. Другой рукой осторожно поливайте сверху водой. Старайтесь не попасть на лицо и ушки, чтобы не испугать малютку.

Начиная с четвертого месяца жизни, попробуйте искупать малыша в большой ванне. Если он испугается и станет сопротивляться и кричать, не стоит настаивать. В этом случае продолжайте купать ребенка в его маленькой ванночке еще пару недель.

Для купания в большой ванне необходимо использовать специальный резиновый коврик для ванн, который кладется на дно самой ванны. Имея такой коврик на дне ванны, Вы можете быть уверены, что малыш не соскользнет глубже в воду, не ушибет свою головку и не нахлебается воды. Большую ванну нужно заполнять теплой водой так, чтобы уровень воды как раз покрывал лежащего малыша.

Обязательно снизу поддерживайте голову ребенка рукой, чтобы не допустить попадания воды в ушки. Второй рукой намыливайте тельце малыша и затем поливайте водой с ладони. После споласкивания мыла выньте ребенка из ванны обеими руками, поддерживая его под мышки достаточно крепко, чтобы он не выскользнул из рук.

Ни в коем случае не оставляйте ребенка одного в ванной, даже если в ней мало воды. А кран на всякий случай обмотайте полотенцем, так как ребенок может обжечься.

Когда ребенок научится сидеть, купание станет хорошим развлечением малышу. Эти маленькие карапузы обожают возиться в воде с пластмассовыми игрушками.

После купания дети расслабляются, мышечный тонус нормализуется. Воспользуйтесь этим, чтобы превратить купание в ритуал, предваряющий спокойный глубокий сон.

**Закаливание водой** - самый естественный и самый простой способ закаливания, вот и совместите его с купанием. Начинайте потихоньку снижать температуру воды уже с полных 4 недель возраста малыша на один градус в неделю. То есть, изначально температура 36,0-36,5<sup>0</sup>С, а к концу

третьего месяца (полные 10 недель) вы сможете довести ее до 33,0-33,5°C. В дальнейшем можете начинать обливать малыша после приема ванны водой на 2-4° прохладнее, чем в ванной. Продолжительность купания при этом 10-15 минут. Это положительно повлияет на работу всех внутренних органов, сердечно-сосудистой и нервной системы, повысит сопротивляемость кожи ребёнка к инфекциям. Обливания, обтирания и душ – самые распространённые виды закаливания в домашних условиях.

**Плавание**, начиная с первого месяца жизни, дает возможность малышу правильно развиваться. Самый подходящий возраст ребенка, с которого нужно начинать плавать – 3 недели. После трехмесячного возраста плавательные рефлексy начинают исчезать, и достичь положительных результатов труднее. Плавание в бассейне закаляет не столько само по себе, сколько в комплексе с воздушными ваннами до и после бассейна

**Прогулки** на свежем воздухе необходимы ребенку с первых дней жизни. Начните с 5-10 минут зимой и 20-25 минут летом, а затем каждый день удваивайте время. В два месяца малыш может гулять зимой до полутора часов подряд, а к годика прогулки должны составить в общей сложности не меньше 4 часов в день. Но не следует гулять при морозах ниже 15° и сильных осадках. Как можно дольше нужно бывать на свежем воздухе. В любую погоду максимальное количество времени нужно уделять прогулкам на улице. Гулять лучше по озеленённым паркам и скверам, избегая загазованных улиц. Сон малыша лучше организовать на свежем воздухе – на балконе, возле открытого окна, в коляске.

Новорожденный ребенок спит столько, сколько ему нужно (16-20 часов), с короткими периодами бодрствования от 5-7 минут до 20 минут к концу первого месяца. Если он здоров, пока он не выспится, его ничто не разбудит. Длительность сна индивидуальна и зависит от многих факторов: усталости, возбужденности, страхов, заболеваний носоглотки и др.

В первую неделю жизни потребность в сне составляет 17-20 часов (в соотношении ночной: дневной (8,5-10:8,5-10);

- 1 месяц жизни – 16 часов (8,5:7,5 часов);
- 3 месяца -15 часов (9,5:5,5);
- 6 месяцев -14,5 часов (10-11:4,5-3,5 часа);
- 9 месяцев – 14 часов (11:3 часа);
- 12 месяцев – 14 часов (11,5:2,5 часа).

Помещение, в котором живёт малыш нужно как можно чаще проветривать. Температура +18 - +20° наиболее оптимальна, но можно попробовать и более прохладный режим.

Домашние цветы способны профильтровать и очистить воздух в помещении. Такие растения, как хлорофитум, белый молочай, каланхоэ, плющ обыкновенный, монстера, спатифиллум и аспарагус обладают свойствами, которые помогают очистить от вредоносных газов воздух в доме. Рекордное количество кислорода для домашнего растения, способна выделять сансивьера. А фикус и циперус не только выделяют кислород, но и увлажняют воздух. Исследования показали, что чем холоднее воздух в помещении, где живёт человек, тем крепче и здоровее его организм.

Применять воздушные ванны можно начинать с двухмесячного возраста. Температура воздуха должна быть не менее 20 градусов, а длительность процедуры первоначально составляет 10-15 минут. При закаливании важно соблюдать в помещении температурный режим и как можно чаще проветривать комнаты. Не стоит забывать о прогулках. На улице ребёнок должен находиться не менее двух часов в день в холодное время года и неограниченное количество времени в летний период. Основные принципы закаливания – это систематичность, а также постепенное последовательное увеличение дозировки закаливающих процедур.

Влажную уборку нужно делать как можно чаще - вытирать пыль, содержать комнату в чистоте. Лучше убрать из комнаты все предметы, способные собирать на себя пыль: полки для книг, ковры с ворсом, поменьше мягких игрушек. По возможности не допускайте скопления в комнате ребенка аллергенов – прежде всего домашней пыли. Для этого уберите тяжелые шторы, ковры, мягкую мебель. Регулярно проводите влажную уборку. Если у вас есть собака или кошка, не впускайте их в комнату малыша. Вынесите также и аквариум - сухой корм для рыбок вполне вероятно может оказаться аллергеном.

Двигательную активность ребёнку нужно максимально обеспечить главным образом во время прогулки. Ребёнок может не только сидеть и лежать в коляске, но и больше двигаться: залезать на горки и турники, ползать по расстеленному одеялу, ходить. Спорт – это источник крепкого здоровья и правильного развития ребёнка, ведь занятия положительно влияют как на его физическое, так и на эмоциональное состояние. Спорт также является неотъемлемой частью здорового образа жизни детей.

Отдавать ребёнка в какую-либо секцию лучше в возрасте от шести лет, когда он уже понимает, нравятся ему эти занятия или нет. Важно правильно выбрать спортивную секцию для ребёнка, ведь то, чем он занимается, должно быть интересно и полезно. К примеру, занятия танцами и гимнастикой развивают все группы мышц, координацию, гибкость, растяжку. Катание на коньках улучшает сопротивляемость организма и хорошо подойдёт для детей с заболеваниями бронхов и лёгких. Занятия водным видом спорта развивают дыхательную систему, укрепляют нервную систему и закаляют ребёнка. Лыжный спорт подойдёт детям, которые часто простужаются, ведь он развивает силу, координацию и выносливость, улучшает работу сердца и сосудов, тренируют все группы мышц. Боевые искусства научат постоять за себя, закалят характер и сделают ребёнка психологически сильнее.

Уважаемые родители обратите внимание на то, как правильно одевать ребёнка. Перегрев гораздо опаснее, чем переохлаждение, поэтому чрезмерного укутывания лучше избегать. На ребёнке должно быть такое же количество слоёв одежды, как на взрослом человеке, а если есть сомнения, можно добавить ещё один слой – этот простой принцип нужно взять себе на вооружение. Когда ребёнок находится дома, лучше держать его чаще голым или только в распашонке. Дети дышат кожей, поэтому многие малыши сами стараются стащить с себя одежду, едва этому научившись. Как только малыш начинает ходить, врачи-ортопеды советуют ему первое время носить

ортопедические ботинки с твёрдой подошвой, чтобы правильно формировалась стопа. Но если стопа уже сформирована, то хождение босиком по полу нужно всячески поощрять. Обувь и одежду лучше приобретать из натуральных тканей – льна, шерсти, кожи, хлопка и био-хлопка, ведь такие ткани позволяют дышать коже. Натуральная одежда согревает в холод и охлаждает в жару.

### **Здоровое питание важный фактор здорового образа жизни детей.**

Грудное вскармливание для ребёнка в раннем возрасте – это, естественно, самое здоровое питание. До полугода лучше не вводить дополнительные прикормы. По вопросам прикорма нужно советоваться с педиатром.

Показатель того, что пришло время вводить прикорм - «пищевой интерес», когда малыш сам желает попробовать на вкус разные продукты и тащит их в рот. В качестве первого прикорма подойдут несладкие каши и овощные пюре. Баночным питанием не стоит увлекаться, всё-таки оно консервированное, и как говорится, "мёртвое". Идеальный вариант – это овощи, приготовленные на пару или в аэрогриле со своего огорода или огорода людей, которые гарантированно не используют химические удобрения. Так малыш получит максимальное количество пользы и витаминов. В идеале между приготовлением и принятием пищи должно пройти не более двух-трех часов. Ну и конечно, заранее приготовленное детское питание нужно держать в холодильнике в плотно закрытом или вакуумном контейнере.

И главное царящая в семье психологическая атмосфера влияет не только на эмоциональное состояние, но и на здоровье ребёнка в целом. Отрицательные эмоции, которые постоянно переживает ребёнок, обязательно приведут его стрессу, а затем – к болезням. Наука психосоматика нам убедительно доказывает, что основными причинами многих заболеваний являются многочисленные стрессы, неурядицы в семье и переутомление. Нужно окружить ребёнка любовью, одобрением и пониманием, ведь они как солнечный свет и воздух требуются для здоровья маленького человечка. Как говорится, здоровый дух в здоровом теле. И наоборот: здоровое тело обеспечит здоровый дух. Укрепляйте дух вашего малыша добрыми словами, ласками, уютом и теплом.

Если постоянно думать и говорить о том, что ребёнок часто болеет и не здоров, то можно, оказывается, притянуть к себе неприятности. Если даже это и так, относиться к этому нужно непринуждённо и спокойно. Наш мозг, который заставляет нас дышать, также может отдавать команды и нашей иммунной системе. Поэтому направлять силу мыслей лучше на благо малыша. У мамы и её ребёнка одно энергоинформационное поле на двоих и то, что она думает и говорит, напрямую отражается на её ребёнке.

Нужно стремиться почаще произносить позитивно заряженные фразы: «Я и мой малыш совершенно здоровы! Наш иммунитет крепкий», - или что-то в этом роде, то, что на ваш взгляд, вам больше всего подходит. К этому можно отнести с сарказмом и недоверием, однако существуют реальные исследования и исторические факты, неоднократно подтверждающие

эффективность данного метода. Счастливый смех и радостные эмоции оказывают положительное воздействие на гормональный фон организма и укрепляют иммунитет человека.

Ведите здоровый образ жизни, чаще смейтесь, смешите своего ребёнка и веселитесь всей семьёй!

**Подростковый возраст** - это время когда ребёнок (самостоятельно!) начинает задумываться о самом интересном на свете — о себе, о своём теле, о своём характере, о своей внешности, о месте среди одноклассников и друзей, среди взрослых.

И всё потому, что нет на свете ничего увлекательнее собственного «Я». Оно, кстати, ещё не раз вас удивит. Нужно только относиться к себе правильно — с любовью, с гордостью, с большим уважением.

Каждый человек был в подростковом возрасте! Почти каждый мальчишка сравнивал свои ещё не успевшие развиться бицепсы с бицепсами, скажем, Шварценеггера или хотя бы Брюса Уиллиса. Почти каждая девочка придирчиво разглядывала едва наметившиеся, где нужно выпуклости и вздыхала, глядя на фотографии какой-нибудь поп-звезды. Это — было у каждого. Каждый в какой-то момент решал, что он слишком слаб, что у него нет силы воли, что он от рождения немного «дефектный», что он так на всю жизнь и останется «гадким утёнком». Чушь!

У всех этих мыслей и настроений один автор — вы сами! Приглядитесь внимательно к людям вокруг: разве все они красивы? Разве все они идеальны? Нет! Но почему к одним притягивает, с ними интересно, они успешны и хорошо зарабатывают, а другие (а среди них бывают и очень красивые) — навевают только скуку, а от разговоров с ними хочется зевать? А суть в том, что если человек радуется жизни, если он активен, если он живо интересуется окружающими — то его внешность отходит даже не на второй — на десятый план! Про таких женщин говорят, что у них есть шарм, про мужчин — что они притягательны или даже упоминают про харизму. И ещё одно очень важное обстоятельство — такие люди НЕ СРАВНИВАЮТ СЕБЯ С ОКРУЖАЮЩИМИ! Они просто живут — каждый день, и каждый день приносит им новые впечатления и новую радость. Потому что у них есть повод гордиться собой, любить себя и относиться к самому себе с огромным уважением!..

С какого возраста ребёнок становится подростком? Точного ответа на этот вопрос нет — у всех детей он разный. Есть лишь возрастной интервал — от 10 до 14 лет. Связано это в первую очередь с тем, что подростковый период (обозначаемый ещё термином «пубертат») «стартует» именно с того момента, как начинает развиваться половая система. Именно половые гормоны, которые нужны для правильного полового развития, приводят ко всем «трудностям» подросткового возраста. Но они же ведут и к достижениям: в конце этого непростого периода вы становитесь по-настоящему взрослыми и самостоятельными!

У ребёнка половая система пребывает в неразвитом «дремлющем» состоянии, в отличие от всех остальных систем: у маленького человека активно развивается головной мозг (со скоростью, феноменальной для

животного мира!), растут и совершенствуются внутренние органы, набирают массу кости и мышцы. Но вот в определённый момент времени согласно заложенной в генах программе дремлющая система половых органов просыпается. В одно прекрасное утро ребёнок смотрит на себя в зеркало и начинает замечать некие изменения. Эти изменения появляются в результате влияния половых гормонов, которые начинают вырабатываться в пока ещё детском организме. С этого момента ребёнок уже не вполне ребёнок — он становится подростком.

### **В каком возрасте начинается половое развитие?**

Половое развитие мальчиков в России начинается в возрасте 10,5–14 лет и продолжается примерно в течение 2 лет.

У девочек половое развитие «стартует» в 10–13 лет и продолжается в среднем чуть больше 1 года.

Обращаем внимание на то, что в половом развитии девочки на 2 года опережают мальчиков. Эти различия создают небольшие проблемы во взаимоотношениях между мальчиками и девочками одного возраста.

Максимальный темп роста у девочек обычно бывает в 12 лет. Увеличение роста в этом возрасте составляет примерно 8 см за 1 год. Максимальное увеличение веса у девочек обычно бывает чуть позже, в 13 лет.

У мальчиков максимальный темп роста обычно происходит между 14 и 15 годами и составляет примерно 10 см в год. Максимальное увеличение веса у мальчиков обычно происходит одновременно с максимальным увеличением роста.

К концу подросткового периода рост замедляется, и подросток достигает своих взрослых пропорций. У девушек грудь приобретает зрелую форму, у юношей начинают расти усы и борода (у некоторых поначалу не вполне густые), появляются волосы на груди, а иногда и спине, голос после «ломки» становится низкого тембра.

Заканчивается половое развитие обычно между 17 и 21 годами. С этого возраста подросток становится молодым взрослым человеком.

Одна из серьёзных проблем пубертата — сильный «рыбный запах», который начинает исходить от кожи. Важно заметить, от какой еды он усиливается — особенно тяжёлую разновидность зловонного дыхания могут вызывать яйца, некоторые виды бобовых (фасоль, маш) и другие богатые холином продукты. В толстой кишке человека холин расщепляется до триметиламина. Как правило, пищеварительный фермент преобразует триметиламин в лишённое запаха вещество. Но у ряда людей такой фермент отсутствует, и сохраняющийся триметиламин придает дыханию, поту и моче рыбный запах. Так что всё просто: это не болезнь, а наследственная особенность организма (он не справляется с окислением триметиламина)! Нужно просто сократить потребление рыбы, печени; иногда помогают некоторые антибиотики, но чтобы их правильно принимать, нужно посоветоваться с доктором.

Дорогой подросток прислушивайся к своему организму. Сейчас в организме идёт эндокринная перестройка периода полового созревания — в нём многократно усиливается продукция половых гормонов. И именно сейчас возможно возникновение диспропорций и срывов в развитии того или иного органа, особенно если нагрузка, падающая на этот орган, чрезмерна.

Например, вы быстро растёте, но костная система у вас ещё не приобрела свойственной взрослому прочности, ростовые зоны костей ещё не закрыты: нетрудно себе представить, что будет с костями, если вы перегрузите их, занимаясь поднятием больших тяжестей. Занятия спортом необходимы — но: делайте это с любовью к себе, не изнуряйте себя непомерным трудом!

Рост «юношеского сердца» может отставать от роста всего остального тела; отстаёт и система регуляции деятельности сердца. Именно поэтому перегрузки могут привести к нарушениям работы этого важнейшего органа. Вот почему у некоторых подростков часто возникают сердцебиения, перебои в работе сердца, иногда даже боли в груди, при которых, к счастью, обычно не бывает каких-либо серьёзных изменений на ЭКГ. Также многим подросткам свойственно «разрегулирование» кровяного давления. Такое повышение давления обычно связано не столько с сужением сосудов, сколько с излишне активной работой сердца.

В подростковом возрасте часто увеличивается и выработка гормонов щитовидной железы — а это сопровождается учащением пульса, повышением общей возбудимости, мышечной дрожью и другими неприятными симптомами. Если такие симптомы будут сильно беспокоить, придётся сходить к доктору.

Подростки часто задаются вопросом «Почему так хочется спать на уроках?» Важно помнить, что сон у ребёнка по своим физиологическим характеристикам очень сильно отличается от сна у взрослого человека. И именно в подростковом периоде характер сна начинает сильно меняться, приобретая черты, характерные для взрослых. Одно очень важное обстоятельство — такие изменения не проходят незаметно для организма, это период перестройки нервной системы! Именно поэтому для подростков очень характерна сонливость в дневное время. Родители и учителя должны понимать, почему ребёнок хочет спать на уроках или просто после обеда. Далеко не всегда это признак лени или отлынивания от работы!

Говоря о здоровом образе жизни, подросток-школьник должен четко представлять, какие особенности его жизни могут представлять опасность для нарушения гармоничной схемы поведения. Попробуем сформулировать основные моменты:

- возрастающая учебная нагрузка в школе;
- занятия в учреждениях дополнительного образования;
- уменьшение контроля со стороны родителей;
- становление личности ребенка и формирование собственных взглядов на правильный образ жизни;
- влияние сверстников на поведение, предпочтения и устремления;

- половое созревание и связанное с ним поведение;
- психологическая ранимость ребенка в критические переходные периоды, в том числе в подростковом возрасте.

Здоровый образ жизни формируется из множества составляющих, причем каждый компонент по-своему важен. Игнорирование даже одного из них может свести на нет все прочие усилия:

- питание подростка должно быть полноценным и сбалансированным. Энергии и питательных веществ должно хватать на рост и ежедневную активность, при этом избыток и недостаток калорийности и питательной ценности одинаково вредны;

- рациональный режим дня, в который входит режим труда, подразумевающий рациональную учебную нагрузку, а также достаточный объем качественного отдыха, в том числе сна;

- любой подросток, даже самый «неспортивный», должен заниматься физкультурой или спортом. Учитывая, что уроки физкультуры не в состоянии обеспечить достаточную физическую нагрузку, в свободное время подростку рекомендуется посещать спортивную секцию и выделять время на подвижные игры на свежем воздухе;

- закаливание является отличным средством повышения сопротивляемости организма: человек становится менее подверженным простудным заболеваниям, он реже болеет вирусными инфекциями даже во время эпидемий;

- важным моментом является соблюдение гигиенических норм, в том числе все основные гигиенические мероприятия: поддержание чистоты полости рта и тела, гигиена половых органов, чистота постельного и нательного белья, использование только личных предметов гигиены;

- задача номер один отказаться от вредных привычек. Курение, алкоголь, любая форма наркомании несовместимы со здоровым образом жизни и угрожают подростку задержкой роста и развития, формированием различных заболеваний и даже смертью;

- добрые дружеские отношения между всеми членами семьи являются основой психического здоровья школьника.

Знание общих принципов здорового образа жизни само по себе не дает ничего позитивного: здоровье не улучшится до тех пор, пока не будут приняты достаточные меры в этом направлении. Общие принципы мало приемлемы для конкретного человека: «стричь всех под одну гребенку» бесполезно, да и просто невозможно.

Отдельно хочется дать совет родителям подростков как составить индивидуальный план здорового образа жизни для подростка:

- учитывайте возраст ребенка - это касается практически каждого аспекта здорового образа жизни: питание, продолжительность сна, допустимая учебная нагрузка, характер физической активности строятся на основе потребностей и возможностей определенного возраста;

- помните о разном исходном запасе здоровья, физической выносливости и индивидуальных особенностях психики школьника - не секрет, что есть дети с разной потребностью в движении, общении, отдыхе –

обязательно стройте распорядок дня своего школьника с учетом этих особенностей;

- корректируйте образ жизни в зависимости от критических периодов жизни и возникновения острых заболеваний - если в один из переходных периодов вы заметили, что ребенок стал больше уставать – по возможности снизьте учебную и дополнительную нагрузку;

- не переусердствуйте: постарайтесь не давить на ребенка - действуйте больше убеждением и собственным примером. Выбирая способ закаливания, посоветуйтесь с ребенком. Не заставляйте его есть, например, «такую полезную» цветную капусту, если он ее не любит – возможно, он предпочтет другой вид капусты или свеклу с морковью. Не заставляйте его ходить непременно в секцию борьбы – пусть он сам выберет вид спорта, который ему больше нравится;

- в ограничении вредных факторов будьте разумны - ничего страшного не случится, если, например, в день рождения или в гостях ребенок поест не совсем полезную пищу;

- будьте последовательны и постоянны - образ жизни только тогда будет здоровым, когда он будет регулярным. Эпизодические занятия физкультурой, обливания холодной водой по понедельникам и чередование питания на пару с поеданием большого количества гамбургеров могут только навредить.

Уважаемые подростки. Вы только что вышли из детства. В головах у вас невероятное количество вопросов: «А кто я?», «А какой я?», «Чего я хочу?», «Для чего я живу?». Вы начинаете изучать самих себя. И это один из самых сложных предметов, который не преподают на уроках в школе. Потому что просто изучить — мало. Нужно ещё самого себя и построить...

Приготовьтесь — вам будет немного трудно. Чтобы справиться, вам нужно быть чуть сильнее, чем раньше, вам придётся научиться активно бороться, самостоятельно решать свои проблемы. Потому что вы уже почти взрослые, а взрослые решают проблемы своими силами. Любая трудность, которая встаёт у вас на пути (сложности в учёбе, отношения с одноклассниками, те самые прыщи, недовольство своим внешним видом), — всего лишь повод для того, чтобы начать действовать!

## **Раздел 2. Женское здоровье. Беременность и роды**

Природа наделила женский организм способностью вынашивать и производить на свет детей. В нём всё приспособлено для этой большой задачи – давно известно, что женский организм имеет запас прочности, который превышает таковой у мужчин. Не зря во всём мире продолжительность жизни у женщин выше, чем у мужской половины человечества.

Однако большие возможности, данные женщине самой природой, – ещё и большая ответственность. Ребёнок – большая радость для женщины и её семьи. Но ещё это и новый человек на Земле, со своей судьбой, своим характером, своими интересами и своим здоровьем. Каждая женщина хочет,

чтобы её ребёнок был здоровым. А для этого необходимо начинать заботиться о здоровье будущего человека ещё до его рождения и даже до наступления беременности.

Раздел «Женское здоровье. Беременность и роды», подготовлен ведущими специалистами акушер-гинекологами Ульяновской области и содержит современную и достоверную информацию о женском здоровье, нормальном течении беременности и родов, об особенностях диеты и образа жизни беременной, об опасностях, угрожающих женщине и её ребёнку – словом, сведения охватывают весь круг вопросов, которые могут волновать будущих родителей.

Мы искренне надеемся, что информация, представленная для будущих родителей, станет добрым советчиком и поможет «на отлично» выполнить эту огромную работу – выносить и родить здорового ребёнка, будущего жителя нашего региона.

Каждая женщина заинтересована в сохранении своего здоровья. Её привлекательность, настроение и самочувствие, сексуальная жизнь и долголетие напрямую связаны с состоянием здоровья. Зачастую именно от здоровья женщины зависит, наступит ли беременность, и как она будет протекать, возникнут ли осложнения во время родов, родится ли малыш здоровым.

В России чрезвычайно остро стоит проблема женского здоровья. Прежде всего, необходимо существенно улучшить его основной показатель – способность женщины к зачатию и рождению здорового ребёнка.

В Российской Федерации за последнее десятилетие число нормальных родов сократилось с 46 до 32%, количество осложнений беременности за эти годы выросло в несколько раз. Намного больше стало беременностей, прервавшихся раньше срока. Эпидемической можно считать ситуацию, связанную с ростом числа заболеваний, передаваемых половым путём. Значительный урон женскому здоровью наносят аборт.

## ПРАВИЛА ИНТИМНОЙ ГИГИЕНЫ И ГИГИЕНИЧЕСКИЕ СРЕДСТВА

Соблюдение правил интимной гигиены – один из эффективных способов сохранения здоровья и профилактики инфекций половых путей. Правила гигиенического ухода за наружными половыми органами направлены на то, чтобы содержать эту область тела чистой, сухой, хорошо вентилируемой, не допускать её перегревания или переохлаждения, а также способствуют сохранению необходимого соотношения микроорганизмов во влагалище.

Женщине необходимо:

- иметь собственную мочалку, полотенце и индивидуальное мыло (полотенце должно быть чистым и мягким);
- не использовать губку или мочалку для ухода за половыми органами, чтобы не травмировать очень чувствительную кожу;
- подмываться тёплой водой, чисто вымытыми руками, не реже раза в день;

- обмывать область половых органов тёплой водой после мочеиспускания и дефекации;
- при туалете и мытье производить движения руками и направлять струю воды спереди назад, чтобы не занести во влагалище инфекцию из области заднего прохода;
- не направлять сильную струю воды во влагалище;
- не увлекаться спринцеваниями влагалища, особенно с использованием антисептиков, мыльных растворов и ароматизирующих добавок, которые губительно действуют на полезные бактерии влагалища;
- ежедневно менять нижнее бельё, отдавая предпочтение изделиям из хлопка;
- не пользоваться ежедневными гигиеническими прокладками (опасность нарушения нормального состава микрофлоры влагалища);
- избегать частого и длительного ношения обтягивающих синтетических брюк;
- ограничивать время пребывания во влажном купальнике.

Для ежедневного ухода за половыми органами может быть рекомендовано использование специальных гипоаллергенных средств интимной гигиены, состав которых разработан с учётом воздействия на микроэкологию влагалища.

#### ГИГИЕНА ДЕВОЧЕК

Наряду с соблюдением общих правил интимной гигиены, при туалете наружных половых органов у девочек, особенно в период полового покоя (до 8 лет), не рекомендуют употреблять мыло, поскольку это снижает защитные свойства кожи половых органов, которые в этот период и так ещё несовершенны. Достаточно использовать его раз в неделю при общем туалете тела.

Трусики или штанишки следует менять ежедневно. Следует избегать ношения штанишек, которые имеют на внутренней поверхности начёс. Нижнее бельё девочки должно плотно прилегать к телу, чтобы во время игры частицы грязи с пола, ковра или с земли не могли проникнуть в половую щель. Спать следует в пижаме или длинной ночной рубашке, не препятствующих естественной вентиляции половых органов.

#### ГОТОВИМСЯ К БЕРЕМЕННОСТИ

Если у женщины появилось желание родить здорового малыша, значит, она стала зрелой женщиной: весь организм и, что очень важно, психика которой готовы к этому событию в её жизни. Однако одного желания, к сожалению, мало, и полагаться на «авось» в этом деле не стоит. Необходимо осознать ответственность предстоящего шага и хорошо подготовиться к нему. Что это значит? Давайте разберёмся.

По большому счёту, женщина должна задумываться о будущем материнстве, как только она начинает половую жизнь, и самое главное в это время – не растратить своего здоровья. Нужно быть очень разборчивой в половых партнёрах, надёжно защищать себя от нежелательной беременности и от инфекций, передающихся половым путём. Опасность половых инфекций состоит в том, что они могут нанести серьёзный удар здоровью. Иногда они

протекают настолько незаметно, что женщина даже не догадывается о том, что заражена. А некоторые из этих болезней сложно поддаются лечению или вовсе не излечимы.

Если у женщины уже есть ребёнок, необходимо правильно спланировать интервал между родами. Беременность и роды – это своеобразное испытание для организма даже здоровой женщины. Все органы будущей матери вовремя беременности работают с повышенной нагрузкой, как бы «за двоих», обеспечивая ребёнка всем необходимым. Сами роды представляют собой физический и эмоциональный стресс для женского организма. Поэтому после родов и кормления грудью новорождённого малыша женщине просто необходим перерыв перед наступлением следующей беременности – чтобы полностью восстановить свои силы. При достаточном интервале между беременностями (минимум 2,5–3 года) следующий ребёнок имеет все шансы родиться здоровым и крепким.

И помните, что рождение и воспитание детей – это совместный труд обоих супругов. Прийти к решению о рождении ребёнка Вы должны вместе. Старайтесь поддерживать друг друга в подготовке к этому замечательному событию.

Чтобы грамотно подготовиться к беременности важно следующее:

- необходимо пройти медицинское обследование Вам и Вашему супругу (и курс лечения, если необходимо);
- исключить все, что может оказать вредное влияние на зачатие (алкоголь, курение, слишком большую эмоциональную и физическую нагрузку, стрессы и др.);
- всеми возможными способами укрепляйте своё здоровье (закаливание, физические упражнения, правильное и сбалансированное питание).

## ПЛАНИРОВАНИЕ БЕРЕМЕННОСТИ: ЧТО НУЖНО ЗНАТЬ И ЧТО НУЖНО ДЕЛАТЬ.

Итак, Вы всерьёз задумались о ребёнке. Что необходимо Вашему организму, чтобы подготовиться к беременности? Прежде всего, Вам придётся отказаться от привычек и пристрастий, которые не только вредят лично Вам, но и могут серьёзно повлиять на здоровье Вашего будущего ребёнка (и даже привести к его гибели), – необходимо отказаться от курения, употребления алкоголя и наркотических веществ. Кроме того, нужно будет изменить диету и позаботиться о защите от опасных для плода инфекций.

Постарайтесь следовать несложным советам данным в этом разделе. Мы уверены, что с их помощью Вы успешно подготовитесь к беременности и сможете избежать ненужных проблем. Месяцы ожидания ребёнка будут для Вас тем, чем они должны быть – радостью, одним из самых счастливых периодов Вашей жизни.

Не секрет, что существует множество вредных факторов, способных во время беременности нарушить развитие плода или вызвать его болезнь.

Помните – их воздействие еще до зачатия может быть не менее пагубным. Минимум за три месяца до зачатия будущим родителям нужно

исключить курение, алкоголь, наркотики, некоторые лекарства и другие химические вещества.

Алкоголь может нанести серьёзный вред будущему малышу. Употребление спиртных напитков непозволительно ни до наступления беременности, ни, конечно же, во время неё. Употребление спиртного способно вызвать развитие так называемого «алкогольного синдрома плода». Алкоголь воздействует на мозг ребёнка, и младенец может появиться на свет с недостаточным весом, со слишком маленькой головой, недоразвитой нижней челюстью, косоглазием.

По данным Всемирной Организации Здравоохранения, умственная отсталость детей в 40–60% случаев связана с алкоголизмом родителей. Поймите, что безопасных доз алкоголя не существует: наукой не установлено, какое именно количество спиртного не повредит плоду. Поэтому Вам лучше вовсе отказаться от алкогольных напитков.

От курения нужно отказаться, как только женщина всерьёз задумалась о прибавлении. Кровь матери поступает к плоду, и вместе с ней будут поставляться будущему ребёнку вредные вещества, образующиеся при сгорании табака. Они замедляют рост плода и на 25% повышают риск внутриутробной гибели ребёнка, а также могут привести к преждевременным родам.

Даже если женщине удастся избежать этих тяжёлых последствий, ребёнок будет часто болеть. Дети курящих матерей подвержены заболеваниям дыхательных путей, в том числе таким серьёзным, как астма.

Будущему папе тоже следует позаботиться о здоровье мамы и малыша: курение в присутствии беременной негативно воздействует на здоровье ребёнка. Известно, что у детей заядлых курильщиков в 2 раза чаще встречаются дефекты развития.

Если женщина хочет иметь ребёнка, от наркотиков нужно отказаться – немедленно. Наркотические вещества поражают мозг, сердце и другие органы плода. Также наркотики приводят к тяжёлым нарушениям в организме самой беременной. Подумайте о том, что Вы рискуете родить ребёнка наркомана: плод привыкает к наркотикам уже в утробе матери. Очень часто плоды гибнут внутриутробно. Конечно же, здоровье будущего малыша для мамы дороже вредных привычек, однако очевидно, что бросить наркотики самостоятельно – очень сложная задача. Маме лучше обратиться к психиатру наркологу, который обязательно ей поможет.

Отказавшись от вредных привычек, постарайтесь продумать и изменить *диету ещё до наступления беременности*. Растущему внутри женщины малышу очень понадобятся железо, кальций и фолиевая кислота. Поэтому включите в свой рацион продукты с высоким содержанием этих веществ.

Много железа находится в мясе, сухофруктах, хлебе, зелёных овощах и злаках. Кальцием богаты молоко, сыр и кисломолочные продукты. Источники фолиевой кислоты – зелёные листовые овощи, бобы, рис, кукуруза, злаки, апельсины, бананы, молоко.

Постарайтесь избегать чрезмерного потребления витамина А – его избыток может навредить плоду. Не стоит без особой необходимости принимать таблетки с витамином А. Ешьте меньше таких продуктов, как печень, мозг, а также печень трески.

Не следует увлекаться кофеином, которого много в кофе, шоколаде, чае, а также в напитках, содержащих колу. Во время беременности женщина не должна употреблять более 300 мг кофеина в день. Запомните: одна чашка растворимого кофе содержит около 75 мг кофеина, чашка зернового кофе (100 мл) – 100 мг, чашка чая – 50 мг, 50 г шоколада – 50 мг, а стакан колы – 40 мг.

Если у женщины избыточный вес, необходимо попытаться сбросить лишние килограммы ещё до беременности, а во время её старайтесь не «есть за двоих». У женщин с избыточным весом выше риск развития осложнений, особенно на поздних сроках беременности.

#### И ещё о питании и продуктах:

- **яйца** ни в коем случае нельзя есть сырыми, всегда хорошо прожаривайте и подольше варите, чтобы избавиться от возможного присутствия сальмонелл.

- организму беременной женщины требуется достаточное количество **витаминов и минералов**, особенно железо (обеспечивает снабжение ребенка кислородом). После проведения ряда исследований врач сообщит, надо ли вам дополнительно принимать какие-нибудь железосодержащие препараты или витамины.

- **морепродукты** богаты жирными кислотами омега-3 и является источником важного для организма йода. Сырая рыба подвержена воздействию микроорганизмов, поэтому нуждается в тщательной кулинарной обработке. Съедайте одну–две порции рыбы в неделю.

- три – четыре маленькие порции **мяса и мясных продуктов** в неделю обеспечивают поступление в организм особенно важного теперь железа, но употреблять нужно только хорошо прожаренное или проваренное мясо (опасность токсоплазмоза). Старайтесь не есть блюда и продукты, изготовленные из сырого мяса (салами, паштеты), не пробуйте сырой фарш.

- вкусовые прихоти бывают у всех беременных женщин, это не вызывает опасений. Иногда они могут указывать на то, что организм требует определенных питательных веществ. От «волчьего аппетита» помогает прием пищи маленькими порциями несколько раз в день.

- **молочные продукты** – это витамины, белок и кальций, являющийся строительным материалом для зубов и костей. На сырое молоко табу, в нем могут содержаться бактерии, вредные для будущего ребенка. Мягкий сыр, например камамбер из сырого молока, может содержать нежелательные для здоровья бактерии. В качестве альтернативы лучше сыр из пастеризованного молока или твердый сыр, который долго вылеживается.

**ЧТО НУЖНО ДЕЛАТЬ, ЧТОБЫ БЕРЕМЕННОСТЬ БЫЛА БЛАГОПРИЯТНОЙ ДЛЯ ВАС И ВАШЕГО РЕБЁНКА?**

Чтобы беременность была для женщины радостью и протекала без проблем, должны выполняться всего несколько условий:

- регулярное посещение акушера гинеколога, исполнение всех его рекомендаций и назначений;
- соблюдение личной гигиены;
- правильный режим труда и отдыха;
- рациональное питание;
- выполнение гимнастических упражнений;
- хороший психологический климат в семье, помощь членов Вашей семьи;
- положительная установка на благоприятный исход предстоящих родов.

## ПОЧЕМУ ТАК ВАЖНО РАННЕЕ ОБРАЩЕНИЕ К ВРАЧУ И РЕГУЛЯРНОЕ НАБЛЮДЕНИЕ ЗА ТЕЧЕНИЕМ БЕРЕМЕННОСТИ?

Как только в жизни женщины произошло важное событие, и она поняла, что беременна, необходимо обратиться к врачу. Это нужно сделать как можно раньше – до 12 недель беременности, что позволит доктору точнее определить срок беременности.

В ходе первой встречи женщины с врачом необходимо рассказать о перенесённых болезнях, о существующих проблемах со здоровьем, о предыдущих беременностях, о болезнях в её семье и её социальном положении.

Всё это поможет врачу выявить потенциальные риски, способные принести вред будущему малышу, установить нужное наблюдение и заранее определить меры, которые помогут предупредить неприятности.

После осмотра доктор назначит ряд анализов и направит на консультации к врачам других специальностей. Женщину обязательно осмотрят терапевт, ЛОР врач, окулист и стоматолог. Кроме анализов мочи и крови, будут назначены анализы, которые способны выявить разного рода инфекционные заболевания, вредные для здоровья будущего человечка. Эти обследования нужны для того, чтобы заранее обнаружить явные или скрытые болезни и вовремя озаботиться их лечением. Если у женщины есть хронические заболевания, терапевт поставит её на специальный учёт для тщательного контроля здоровья.

Через 10 дней женщину снова пригласят на осмотр и попросят сдать анализы, а потом акушер гинеколог предложит ей график посещений. Если беременность протекает нормально, визиты к врачу, сопровождающиеся анализами мочи и крови, будут повторяться 1 раз в месяц до 28 недель, 2 раза в месяц до 37 недель, а затем – каждую неделю, вплоть до родов. Регулярные анализы позволят своевременно обнаружить снижение содержания гемоглобина в крови, определить появление инфекции в мочевыводящих путях или белка в моче, – и предпринять всё необходимое для того, чтобы женщина оставалась здоровой, а её малыш нормально развивался. Врач при каждом посещении будет измерять массу тела, размеры матки, артериальное давление, со второй половины беременности – прослушивать сердцебиение плода, а в более поздние сроки – определять его положение. Помимо акушерских осмотров, женщина будет проходить дополнительные обследования с использованием специальных приборов.

## ЛИЧНАЯ ГИГИЕНА

Во время беременности организм женщины перестраивается для того, чтобы приспособиться к вынашиванию ребёнка, и все системы организма начинают работать по-иному. Поэтому личная гигиена беременной женщины тоже должна измениться, ей нужно соблюдать определённые правила.

Большого внимания теперь требует уход за зубами. Из-за повышенной потребности в солях кальция зубы становятся менее устойчивыми к развитию кариеса, дёсны – рыхлыми и склонными к воспалению. Именно поэтому визит к стоматологу входит в число обязательных осмотров. Чистить зубы рекомендуется утром и вечером, а после каждой еды – полоскать рот. При появлении первых признаков кариеса или воспаления дёсен – необходимо срочно обратиться к стоматологу.

Высокий уровень гормона прогестерона вызывает увеличение секреции сальных желёз кожи. Коже становится труднее «дышать» и сложнее выделять продукты обмена, она становится более восприимчивой к скоплению болезнетворных микробов. Принимайте тёплый душ 2 раза в день, волосы под мышками желательнее сбрить. Если у беременной женщины сухая кожа, можно пользоваться увлажняющим лосьоном. От горячих ванн и посещений сауны ей придётся отказаться – эти удовольствия опасны для женщины и для ребёнка, они могут повлечь за собой преждевременное прерывание беременности. Особого ухода требуют наружные половые органы – их нужно подмывать несколько раз в день, при этом постарайтесь не пользоваться сильной восходящей струёй душа.

После родов женщине предстоит кормить малыша грудью. Молочные железы нужно к этому подготовить. После обмывания водой энергично растирайте молочные железы и соски жёстким полотенцем. От этого нежная кожа становится грубее и устойчивей к раздражениям. Полезны и воздушные ванны: завершив туалет, оставляйте молочные железы открытыми на 10–15 минут. Плоские или втянутые соски вытягивайте чистыми пальцами 2–3 раза в день в течение 3–4 минут, предварительно смазав их косметическим кремом.

Чаще меняйте одежду. Никаких особых требований к одежде беременной женщины нет, просто она должна быть свободной и чистой. Желательно носить одежду из натуральных материалов.

Масса тела женщины во время беременности увеличивается, и, естественно, возрастает нагрузка на ноги. Для устойчивости походки и для уменьшения нагрузки на голеностопные суставы советуем носить обувь на невысоком и широком каблуке.

С 26–27-й недели беременности, когда матка уже ощутимо увеличивается в размерах, очень желательно носить специальный бандаж, поддерживающий живот. В более поздние сроки такой бандаж поможет ребёнку сохранять правильное положение в матке.

И повторим то, что уже было сказано, – отказаться от таких вредных привычек и пристрастий, как курение, употребление алкоголя и наркотиков необходимо сразу же, как только женщина задумалась о беременности и будущем ребёнке.

## РЕЖИМ ТРУДА И ОТДЫХА

Беременность – особое состояние организма женщины, но это не болезнь, и она не исключает привычного труда. Наоборот, умеренная физическая нагрузка тренирует мышцы, активизирует деятельность внутренних органов и повышает общий тонус организма беременной женщины. Но от работы, связанной с длительным стоянием на ногах, с поднятием тяжестей, а также с воздействием химических веществ, пыли, радиации и других факторов, способных повредить малышу, беременной женщине нужно отказаться. Вредного влияния компьютера на будущего ребёнка выявлено не было. Сегодня существует список работ, от которых женщина в законодательном порядке освобождается на время беременности с переводом на более лёгкую работу и сохранением заработной платы.

Нежелательно выполнять домашнюю работу, требующую частых наклонов. При «сидячей» работе полезно ставить ноги на скамеечку или класть на стул, что предохранит их от венозного застоя крови и развития варикозных изменений вен.

Во время беременности женщина быстро утомляется, чувствует сонливость. Полноценный сон очень полезен и для неё, и для её ребёнка. Оптимальная продолжительность ночного сна составляет не менее 8–9 часов. Очень хорошо если беременная женщина найдет возможность и для дополнительного послеобеденного сна. В этот период сильно возрастает потребность в кислороде – теперь он нужен не только ей, но и будущему малышу. Кровь насыщается кислородом при помощи лёгких, поэтому она должна больше гулять на свежем воздухе. Лучше всего, если прогулки будут недолгими, но частыми.

Очень важно если в доме, где проживает беременная женщина создана благоприятная атмосфера, без семейных конфликтов и стрессов. С наступлением беременности обостряется психологическое восприятие некоторых ситуаций, которые раньше оставляли женщину безразличной. «Капризы аппетита», особенно заметные в начале беременности, постоянные мысли о состоянии ребёнка, новые ощущения, боязнь предстоящих родов... Женщину во время беременности нередко беспокоит снижение профессиональных возможностей, она чувствует утрату социальной значимости, её тревожит потеря привлекательности.

Борясь со своими опасениями, женщина часто демонстрирует регрессивное поведение, похожее на поведение беззащитного ребёнка, который ищет помощи у близких людей. Родственники, и особенно муж, должны это очень хорошо понимать и окружать вниманием, заботой, нежностью.

***В таком тёплом климате будет комфортно беременной женщине и, конечно же малышу.***

## РАЦИОНАЛЬНОЕ ПИТАНИЕ

Пока малыш растёт внутри тела, он получает те питательные вещества, которые мама употребляет в пищу. Поэтому от питания будущей мамы, от его качества и количества зависит благополучие развития ребёнка. Это вовсе не значит, что теперь женщина должна есть «за двоих». Главное, чтобы

пища содержала достаточное количество белков, углеводов, жиров, минеральных солей, а питание было сбалансированным. Лучше воздержаться от острого и жареного и ограничить потребление соли и сахара, желательно, чтобы в рационе преобладали отварные или тушёные продукты.

#### **БЕЛКИ, УГЛЕВОДЫ, ЖИРЫ**

В первые месяцы беременности рекомендуем принимать пищу 4 раза в день. В этот период женщина среднего роста и со средней массой тела должна получать не меньше 2400–2700 килокалорий в сутки, в том числе не менее 100 г белка, 350 г углеводов и 75 г жиров.

Во второй половине беременности, когда ребёнок интенсивно растёт и набирает массу, лучше есть 5–6 раз в день, небольшими порциями. В это время нужно увеличить потребление белков до 110 г, углеводов до 400 г и жиров до 85 г. Желательно, чтобы женский организм, а значит и организм малыша, получал белки животного происхождения. Много белка содержат мясо, птица, рыба, яйца, молочные продукты.

Углеводы легко усваиваются плодом, их много в хлебе, каше, картофеле, рисе и других зерновых продуктах.

В качестве источников жиров лучше всего подходят растительные масла: подсолнечное, кукурузное, оливковое, соевое. Эти масла содержат витамин Е, необходимый для нормального развития беременности. Потребление сливочного масла может составлять 20–25 г в сутки. От жирной пищи лучше отказаться и выбирать продукты с низким содержанием жира.

#### **ЖИДКОСТЬ**

Во время беременности желательно увеличить потребление жидкости до 2 л в сутки для профилактики инфекции мочевыводящих путей. В поздние сроки беременности количество питья нужно снизить до 1200–1500 мл.

Особенно полезны подкисленные напитки: клюквенный или брусничный морс, лимонный чай, почечный чай.

#### **ВИТАМИНЫ И МИНЕРАЛЬНЫЕ СОЛИ**

Много минеральных солей, а также углеводов содержится в свежих фруктах и зелени. В течение дня Вам полезно съесть не менее пяти порций свежих фруктов и овощей. Порции могут быть совсем небольшими, например яблоко, или небольшая чашка винограда, или две большие ложки фруктового салата, или один стакан (150 мл) свежего сока, или немного любой зелени, или чашка овощного салата. Клетчатка, которой богата растительная пища, поможет работе кишечника беременной женщины.

В течение беременности желательно принимать витамины. Даже самая идеальная диета не сможет дать организму все необходимые ему витамины и минеральные вещества.

В комплексы, разработанные специально для беременных, входят вещества, которые в первую очередь потребуются будущему ребёнку:

- железо, кальций, фолиевая кислота, магний... Советуем выбирать мультивитаминные комплексы, в составе которых имеется несколько витаминов.

- употреблять витамины необходимо начать до беременности, как только женщина приняла решение о пополнении в семье. Посоветуйтесь с

врачом – он порекомендует витаминно - минеральный комплекс, наиболее полезный матери и будущему малышу.

## ГИМНАСТИКА ВО ВРЕМЯ БЕРЕМЕННОСТИ

Гимнастикой во время беременности заниматься не только можно, но и нужно! Предстоящие роды потребуют от женщины много физических сил, и нужно заранее подготовиться к такой нагрузке. Гимнастика поможет укрепить мышцы, особенно мышцы живота и таза, которым придётся поработать больше всего. Регулярные физические упражнения улучшают обмен веществ – это пойдёт на пользу будущему ребёнку, поможет ему нормально развиваться.

Важно, чтобы упражнения не вызывали у будущей мамы переутомления или одышки, постарайтесь не заниматься теми видами спорта, где возможны падения или ушибы, например, бегом на лыжах или верховой ездой.

В то же время женщине не повредят спокойные велосипедные прогулки, а плавать без всякого вреда для здоровья можно даже до 9\_го месяца беременности. Прежде чем выбрать гимнастические упражнения, посоветуйтесь с врачом: если у женщины есть какие-либо медицинские проблемы, к дополнительной физической нагрузке стоит относиться с большой осторожностью.

После родов весь организм женщины сосредотачивается на решении главной задачи - накормить малыша.

**ГРУДНОЕ МОЛОКО** содержит всё, что необходимо для полноценного питания младенца: белки, жиры, углеводы, минеральные соли, витамины... Материнское молоко оберегает здоровье ребёнка, передавая ему защитные иммунные факторы и снабжая полезными микроорганизмами. Грудное молоко обеспечивает и умственное развитие малыша: с молоком он получает аминокислоты, необходимые для формирования мозга. А ни с чем не сравнимая близость мамы и ребёнка во время кормления порождает ту эмоциональную связь, которая останется на всю жизнь.

## ПРАВИЛА ГРУДНОГО КОРМЛЕНИЯ

Малыш сам устанавливает режим. С точки зрения современной медицины, растущий человек лучше всех знает, что ему нужно и полезно. Необходимо кормить ребёнка по первому его требованию и не забывать выполнять простые правила:

- перед кормлением вымойте руки с мылом, обмойте молочные железы и осушите их чистым полотенцем;

- кормить можно сидя или лёжа, главное, чтобы женщине было удобно. Необходимо, чтобы мама уложила головку ребёнка на своё предплечье и обязательно проследила за тем, чтобы его головка не наклонялась и не запрокидывалась. Большой палец руки необходимо расположить выше ареолы – тёмного кружка, окаймляющего сосок, – остальные пальцы держать ниже ареолы. Ареолу и сосок оставляют свободными – малыш захватит их ротиком. Необходимо помочь маленькому человеку – слегка оттянуть и дать ему сосок. Мама прижимает ребёнка к груди так, чтобы молочные протоки, расположенные под соском, попали в его ротик. Необходимо быть очень

внимательной – носик младенца должен спокойно и беспрепятственно дышать. Малыш с удовольствием начнёт сосать молоко или молозиво, питательная и иммунная ценность которого не имеет себе равных, и усваивается почти на все 100%.

- для того, чтобы уберечь соски от трещин, пока нежная кожа груди ещё не привыкла к постоянному кормлению), необходимо чтобы малыш сосал грудь не более 10 минут. Позже продолжительность кормлений будет зависеть от аппетита ребёнка и от количества молока, которое мама может ему дать.

После кормления необходимо выдавить из груди несколько капель молока, смочить ими сосок и провести «воздушную ванну» до подсыхания молока и образования тонкой плёнки на соске.

Для здоровья малыша очень важно, как питается его мама, меню которой остается примерно тем же, каким оно было во время беременности. Только сейчас ей нужно употреблять больше продуктов, богатых кальцием: молоко, творог, сыр, зерновые каши, хлеб с отрубями, орехи, шпинат... Из рациона матери следует исключить аллергены (икру, цитрусовые, шоколад, цельное коровье молоко), бобовые и свежую капусту в течение первых 2–3 месяцев жизни ребёнка. И пейте больше жидкости – до 2,5 л в сутки.

Пока малыш полностью зависит от молока мамы, вместе с грудным молоком она даёт ему всё нужное для того, чтобы он рос здоровым, развитым, активным человеком. Во время кормления мама и младенец находятся в теснейшем контакте. Это – не сиюминутная близость, а основа будущих отношений мамы и ребёнка.

Одним из часто возникающих вопросов у молодых мам является вопрос обработки пупочной ранки младенца, которая образуется у новорождённого после мумификации и отслоения пуповинного остатка. Действительно процесс заживления ранки очень важен, его нельзя оставлять без внимания.

Вам нужно регулярно и тщательно осматривать пупочную ранку. К моменту выписки из роддома, т.е. на 4–5\_й день жизни малыша, ранка покрыта кровянистой корочкой. Сразу после выписки Вы можете заметить слабые сукровичные выделения из ранки – это бывает довольно часто. При правильном уходе корочка исчезает к 12–15\_му дню жизни. Иногда пупочная ранка заживает дольше, так бывает при её глубоком залегании, при неверном уходе, при плотном прилегании подгузника к ранке.

Патронажная сестра научит Вас правильно обрабатывать пупочную ранку новорождённого. Общепринятый способ ухода за ранкой таков: стерильной пипеткой Вы закапываете 3% раствор перекиси водорода, потом стерильной ваткой удаляете остатки корочки и вспененного сукровичного отделяемого.

Промакивайте ранку лёгкими касательными движениями, каждый раз используя новый кусок ватки. После того как ранка подсохла, её обрабатывают «зелёнкой» (2% раствором бриллиантовой зелени) при помощи ватных палочек. Процедура повторяется дважды в день. Как только Вы увидите, что при обработке перекисью водорода вспенивание больше не происходит, – значит, ранка зарубцевалась.

К состоянию ранки следует относиться внимательно, потому что она может стать входными воротами для болезнетворных микроорганизмов. Заметив любые изменения пупочной ранки (покраснение кожи вокруг неё, отёчность, обильное отделяемое, кровотечение, появление на дне ранки разрастаний или похожего на гной вещества), немедленно проконсультируйтесь с врачом! Поводом для медицинской консультации является и слишком затянувшееся рубцевание.

После того как ранка полностью зарубцевалась (это должно произойти на 15–17\_й день жизни младенца), на её месте остается втянутая кожная складка – пупок. Пупок расположен на средней линии живота посередине между окончанием мечевидной кости (мечевидным отростком) и лобком. Местоположение пупочного кольца помогает врачу оценить степень зрелости ребёнка. Нередко из-за особенностей перехода кожной складки в пуповину происходит выбухание пупка. Широкое пупочное кольцо и выраженное выбухание говорят о пупочной грыже – это тоже причина для обращения к врачу. Для того чтобы быстрее исправить дефект, доктор может порекомендовать выкладывать малыша на животик и назначить ему курс массажа.

Для пеленания малыша подготовьте и тёплые, и лёгкие пелёнки. Когда мама пеленает ребёнка, она должна учитывать температуру в комнате и постараться, чтобы он не перегревался. Перед первым использованием необходимо прокипятить пелёнки в мыльном растворе, для этого подойдёт «Детское» мыло. Стирать грязные пелёнки необходимо либо вручную с тем же «Детским» мылом, либо в стиральной машине со специальным детским антиаллергенным порошком. Дело в том, что в моче могут находиться бактерии, вырабатывающие аммоний, который и вызывает опрелости, а при обычных методах стирки эти бактерии полностью не уничтожаются. В первые недели высушенные пелёнки нужно обязательно проглаживать с обеих сторон.

### СОН НОВОРОЖДЁННОГО

Новорождённый спит столько, сколько ему нужно. Если малыш здоров, ничто не может его разбудить, пока он не выспится. Но сначала ритм его сна не будет совпадать с режимом мамы, и, скорее всего, она будет недосыпать. Через некоторое время это неудобство исчезнет – постепенно биологические часы младенца придут в соответствие с её распорядком дня.

Создайте малышу комфортные условия для спокойного сна. Это может потребовать некоторых расходов, но затраты компенсируются гораздо более важными вещами: хорошим самочувствием ребёнка и экономией маминых сил.

### КРОВАТКА

На первых порах младенца можно укладывать спать в коляску со съёмной корзиной. Такая коляска удобна тем, что, как правило, имеет ручки для переноски спящего ребёнка. В коляске можно укачивать малыша. Примерно с трёхмесячного возраста ему уже потребуется стационарная кровать. Кроватьку стоит покупать прочную и надёжную – она прослужит малышу до 3 лет. При покупке обращайте внимание на то, что просветы

должны быть не менее 2,5 см, иначе ребёнок может застрять между ними, и не более 6 см, чтобы не соскользнула вниз его ножка. Проверьте замки - фиксаторы – они должны надёжно удерживать откидную спинку в заданном положении.

Очень важно правильно подобрать постельные принадлежности. Матрац должен точно соответствовать размерам кровати и плотно прилегать к её стенкам, в ином случае головка ребёнка может случайно оказаться зажатой. Матрац должен быть ровным, без скосов и бугров, а его хлопковый чехол – легко сниматься. Изголовье лучше всего обтянуть тканью с дырочками для вентиляции – тогда малыш сможет свободно дышать, даже уткнувшись в матрац лицом. Деревянные рейки кровати можно закрыть хлопчатобумажными прокладками, прочно укрепив их завязками с внешней стороны. Это убережёт ребёнка от ушибов и сквозняков. В холодное время года удобно использовать специальные конверты из легко стирающегося материала. Детям до 1,5 лет не подходят пуховые одеяла. Одеяла для маленьких обычно бывают полотняными, шерстяными или вязаными – выбирайте одеяло в зависимости от температуры в комнате, так, чтобы малыш не переохлаждался, но и не перегревался. До полутора лет он должен спать без подушки.

Укладывайте новорождённого на спину – это самое безопасное для него положение. Укрывая малыша, необходимо следить за тем, чтобы ему не было слишком жарко, а если он вспотел – переоденьте его.

Перед сном обязательно проветривайте детскую комнату. Температура воздуха для комфортного сна – 20–24 °С. Не оставляйте возле кровати электрообогревателей и ни в коем случае не используйте в детской комнате отопительных приборов со спиралью накаливания: эти приборы пожароопасны и интенсивно выжигают кислород из воздуха. Чтобы было легко наблюдать за спящим малышом, не тревожа его сна, включите ночник.

На ночь уберите из кровати все игрушки, в том числе подвесные, – они возбуждают ребёнка и могут случайно потревожить его сон. В первое время, конечно же, ни о каком режиме не может быть и речи, дневной и ночной сон младенца беспорядочен. Но постепенно ритм будет становиться всё более выраженным, с возрастом периоды бодрствования станут длиннее, а периоды сна сместятся на ночное время. Дело матери – с самого начала дать малышу понять, какие часы предназначены для сна, а какие для игр, проводить чёткую границу между днём и ночью. Днём мама может укладывать ребёнка в съёмную корзину коляски, на ночь обязательно кладите его в кровать. Когда на улице тепло, малышу очень полезен сон на свежем воздухе, в тени деревьев, зимой время сна на улице сокращается.

Во время ночных кормлений постарайтесь не возбуждать малыша: как можно меньше разговаривайте с ним, перепелёвывайте и меняйте подгузник только в том случае, если он насквозь мокрый.

Смещение режима помешает нормальному течению всего дня. Не переживайте, если малыш, проснувшись, будет капризничать – его настроение постепенно выровняется.

Создайте «церемонию» отхода ко сну и постарайтесь строго соблюдать её. Обычно хорошей прелюдией к спокойному засыпанию бывает купание, после которого следует кормление – чувство сытости усыпляет младенца.

Ритмичное поглаживание по животу, покачивание на руках или в колыбели, ласковая мамина колыбельная песенка быстро погружают малыша в сон.

### **Раздел 3. Молодые взрослые годы.**

Многие из нас считают себя здоровыми — или почти здоровыми. Во всяком случае, мы не привыкли думать о болезнях. К тому же обычно у нас есть дела и поважнее: учёба, работа, забота о детях и родителях, общение с близкими и друзьями. Но ведь нередко благополучие самых близких и дорогих нам людей зависит именно от нас. И именно ради них мы просто обязаны думать о здоровье. О собственном — в первую очередь. Мудрая фраза «Пока мы здоровы и счастливы — не замечаем этого» относится к большинству россиян: по статистике, европейцы живут на 10–15 лет дольше нас. И причина этого — не только сложности, которые испытывает сегодня российское здравоохранение, но и наше отношение к собственному здоровью.

Здоровье, бодрость, радость жизни — огромный подарок природы. Хранить его до глубокой старости — настоящее искусство. Те, кому удаётся овладеть им, не просто живут дольше — они наслаждаются жизнью во всех проявлениях, оставаясь молодыми душой и продлевая молодость тела. Им удаётся не думать о болезнях и не замечать прожитых лет.

В искусстве быть здоровым, как и в любом другом, нелегко достичь идеала, но приблизиться к нему — вполне в наших силах. Любой путь начинается с первого шага, любое дело — с мысли о нём. Сегодня мы призываем вас, дорогой читатель, подумать о здоровье. Нам очень хочется убедить вас в том, что сохранить хорошее самочувствие на долгие годы — просто. Для этого нужны всего две вещи — достоверная информация и активные действия.

«Кодекс здоровья и долголетия» мы хотим, чтобы он стал для Вас источником современных и достоверных знаний о том, как сохранять своё здоровье. И здоровье своих близких.

Кодекс (от латинского слова «codex») — свод законов, совокупность правил поведения, убеждений, взглядов и т.д. Наш «Кодекс здоровья и долголетия» — свод простых правил, соблюдение которых поможет Вам и Вашим близким сберечь самое дорогое — здоровье. Мы понимаем, что знания о болезнях, которые могут постигнуть некоторых из нас уже в ближайшем будущем, покажутся слишком тревожащими. Но не знать о болезнях — все равно, что отправляться в путь, не представляя маршрута. Современная медицинская наука помогает избежать даже «болезней старости», не говоря уже о недугах, которым сегодня так подвержены люди и молодого возраста. Большинство болезней можно предотвратить — если

вовремя задуматься о здоровье и предпринять простые действия для того, чтобы сохранить этот бесценный дар.

Пусть эти знания станут для вас дорожными знаками на долгом и счастливом жизненном пути! Будьте здоровы и получайте удовольствие

На сегодняшний день смертность в России — самая высокая в Европе. Мы отстаём не только от стран Западной Европы (Франции, Великобритании, Италии), но и от Польши, Чехословакии, Румынии и стран Балтии. В среднем люди в нашей стране живут на 10–15 лет меньше, чем в Европе. Женщины в среднем живут дольше мужчин и в Европе, но такого большого разрыва в продолжительности жизни между мужчинами и женщинами нет, ни в одной стране мира. Средняя продолжительность жизни в Ульяновской области у мужчин — 64,6 лет, женщины в среднем живут дольше — 76,3 года.

*Основные причины смерти в Ульяновской области:*

Первое место - сердечно-сосудистые болезни.

Второе место - онкологические заболевания.

Третье место - внешние причины.

Большинство тяжёлых болезней и их осложнений, приводящих к преждевременной смерти, можно предотвратить. *Среди таких болезней:*

- заболевания сердца и сосудов (инфаркт миокарда и мозговой инсульт);

- травмы и отравления (большая часть которых являются последствиями алкогольного опьянения);

- злокачественные опухоли;

- болезни лёгких, в том числе связанные с курением;

- инфекционные заболевания — грипп, гепатит, СПИД, туберкулёз.

Важно знать, что именно способствует возникновению болезней — и устранять причины, а не бороться со следствием. А ещё нужно своевременно проходить несложные обследования.

Всемирная организация здравоохранения выделила главные факторы риска тяжёлых заболеваний. Что же мешает нам жить долго и полноценно?

- повышенное артериальное давление (гипертония);

- неправильное питание и ожирение;

- повышенное содержание холестерина и других жиров в крови (гиперлипидемия);

- низкая физическая активность;

- курение;

- избыточное употребление алкоголя;

- использование наркотиков;

- «Незащищенный» секс;

- плохое качество питьевой воды;

- загрязнение воздуха.

Устранив указанные факторы (полностью или хотя бы частично), можно не только улучшить самочувствие, но и прожить дольше в среднем на 15 лет.

## **Как сохранить здоровье на долгие годы и как бороться с факторами риска.**

Первый фактор риска – это гипертония. Под гипертонией понимают повышенное артериальное давление. Артериальное давление — это сила, с которой кровь изнутри давит на артериальные сосуды. Вполне естественно, что сосудистая стенка, сопротивляясь повышенному давлению, со временем наращивает толщину слоя мышечных клеток и становится более толстой и плотной. Такие сосуды больше подвержены атеросклерозу. Со временем эти изменения приводят к нарушению тока крови и питанию тканей. Особенно это тревожно для головного мозга — у людей с гипертонией намного чаще возникают мозговые инсульты! Кроме того, повышается нагрузка на сердце (ведь ему приходится выталкивать кровь в артерии с повышенным давлением) — и вот уже сильно увеличился риск инфаркта! (На самом деле страдают все органы нашего тела.). Установлено, что безопасный уровень артериального давления составляет менее 140/90 мм.рт.ст. Повышенным считается артериальное давление более 140/90 мм.рт.ст. Если у Вас хроническое заболевание почек или сахарного диабета – Ваш безопасный уровень артериального давления менее 130/80 мм.рт.ст.

*Чтобы вовремя выявить и начать лечение гипертонии, соблюдайте три основных правила.*

### **1. Систематически измеряйте артериальное давление.**

- Если давление никогда не повышалось, измеряйте его не менее 1 раза в год и при каждом посещении врача.
- Если артериальное давление периодически повышается, но Вы этого не замечаете, его нужно измерять не реже 1 раза в месяц и при каждом посещении врача.
- Если Вы страдаете артериальной гипертонией, приобретите прибор для измерения давления и измеряйте ежедневно артериальное давление и частоту пульса. Записывайте эти данные в специальный дневник — записи пригодятся Вашему лечащему врачу для того, чтобы подобрать оптимальное лечение. Образец дневника попросите у лечащего врача.

2. Страдающим артериальной гипертонией необходимо с помощью лечащего врача подобрать лекарства для поддержания нормального артериального давления (т.е. не более 140/90 мм рт.ст.) и постоянно принимать их в рекомендованных дозах. Помните, что подбор лекарства или сочетаний лекарств может занять некоторое время. Попросите Вашего врача выдать Вам листок-памятку об артериальной гипертонии.

3. *Уменьшить потребление соли. Если Вы склонны к гипертонии, помните: чем меньше соли Вы потребляете, тем лучше! Суточная потребность в соли не превышает 12 грамм, половина этого количества (6 грамм) поступает в организм с обычными продуктами питания. Не добавляйте к пище более 6 граммов соли в сутки (неполная чайная ложка), а лучше — откажитесь от неё вовсе!*

Нужно помнить, что с гипертонией нужно бороться, как бы хорошо Вы себя ни чувствовали! Поддержание нормальных цифр артериального давления (как с помощью лекарств, так и путём изменения диеты,

физической активности) позволяет избежать многих серьезных недугов. Среди них самые опасные «враги человечества».

Мозговой инсульт (гибель клеток головного мозга из-за нарушения притока крови).

- Инфаркт миокарда (гибель клеток сердечной мышцы также из-за нарушения притока крови).

- Почечная недостаточность (когда почки перестают выводить азотистые шлаки из организма, и наступает постепенное «самоотравление» организма).
- Тяжелое повреждение сетчатки глаз (постепенное снижение остроты зрения, иногда вплоть до развития слепоты).

- *Формирование аневризмы (из-за повышенного давления крови стенка крупного сосуда начинает выпячиваться наподобие мешка; в такой ситуации часто происходит разрыв артерии — возникает смертельное внутреннее кровотечение).*

### **Неправильное питание и ожирение.**

Правильное питание подразумевает сбалансированное, регулярное питание. Основные принципы правильного питания: питаться лучше часто (5 раз в день) в небольшом объеме, из них 3 основных приема пищи и 2 перекуса. Обязателен завтрак и один горячий прием пищи. Оптимальный вариант — перекусы делать из фруктов и овощных салатов или другой легкоусвояемой пищи. В рационе следует ограничить жиры (особенно животные) и быстроусвояемые углеводы, максимально ограничить потребление «скрытых» жиров. Пищу необходимо тщательно пережевывать, есть не спеша, желательно в приятной обстановке, без просмотра телепрограмм и чтения книг. Пищу и напитки лучше употреблять в теплом виде. После еды не стоит сразу вставать и начинать активную деятельность, надо посидеть несколько минут в спокойной обстановке. Не рекомендуется наедаться на ночь. Последняя трапеза должна быть не позднее 19 часов. Желательно, чтобы эти принципы здорового питания стали для вас хорошей привычкой. Помните, что **правильное питание — залог здоровья организма.**

Серьезным, но не единственным последствием неправильного питания является **ожирение** — ведущий фактор риска таких заболеваний, как:

- *атеросклероз;*
- *гипертоническая болезнь;*
- ишемическая болезнь сердца;
- *сахарный диабет;*
- *остеопороз.*

Около четверти трудоспособного населения нашей страны (особенно женщины) в той или иной степени страдает избыточной массой тела и ожирением.

**На сегодняшний день самыми распространенными заболеваниями органов желудочно-кишечного тракта являются:**

- *хронический гастрит* (на долю которого приходится до 85% случаев среди всех заболеваний желудка);

- *хронический холецистит* — хроническое воспаление стенки желчного пузыря, функциональные заболевания желчного пузыря, сопровождающиеся моторно-тоническими нарушениями (дискинезии) желчного пузыря и желчевыводящих путей;

- *хронический панкреатит* — хроническое воспалительное заболевание поджелудочной железы с повреждением ее паренхимы и изменениями в протоковой системе, сопровождающееся серьезными нарушениями пищеварения;

- *дисбиоз кишечника* — изменение качественного и количественного состава микрофлоры толстого кишечника с развитием трофических, иммунологических и других расстройств.

Для того чтобы избежать возникновения этих проблем, необходимо соблюдать простые профилактические мероприятия — правильно питаться, вести здоровый образ жизни (физическая активность, занятия спортом, соблюдение распорядка дня и т.п.), исключить стрессовые ситуации в быту и на работе, отказаться от вредных привычек. Как говорил знаменитый Средневековый врач Парацельс: **«Здоровье – это гармоничное равновесие количества и качества».**

Одним из наиболее пагубных поведенческих факторов риска признается курение, вред которого для здоровья огромен. Оно повышает риск развития онкологических заболеваний: рака легких - в 17 раз, полости рта - в 18 раз, гортани - в 11 раз, мочевого пузыря - в 2 раза; хронических обструктивных заболеваний легких - в 8 раз, инфаркта миокарда и инсульта - в 2 раза. К другим поражениям, ассоциированным с курением, относят облитерирующий атеросклероз нижних конечностей, рак пищевода, желудка, почек, поджелудочной железы и шейки матки, язвенную болезнь желудка и двенадцатиперстной кишки, остеопороз и перелом шейки бедра у женщин пожилого возраста, ранний климакс, бесплодие (у мужчин), замедление репаративных процессов, болезни десен и выпадение зубов, нарушения сна.

Особое значение имеет понимание негативного влияния на здоровье пассивного курения, приводящего к увеличению риска развития хронического бронхита и пневмонии, рака пищевода и назальных синусов, смертности от сердечно-сосудистых заболеваний.

Сочетание курения с другими факторами риска, такими как артериальная гипертензия, гиперхолестеринемия, сахарный диабет, низкая физическая активность и т. д., дополнительно увеличивает риск развития сердечно-сосудистых заболеваний.

К факторам, способствующим алкогольной зависимости, относят семейный или социокультурный фон, благоприятствующий злоупотреблению спиртными напитками, повышенную чувствительность к алкоголю, экономическое и нравственное неблагополучие общества. Злоупотребление алкоголем наиболее пагубно сказывается на состоянии здоровья женщин и детей.

Низкая физическая активность, наряду с курением, избыточной массой тела, повышенным содержанием холестерина в крови, признается независимым фактором риска развития заболеваний.

Регулярные умеренные или интенсивные физические нагрузки снижают риск развития ишемической болезни сердца, сахарного диабета 2-го типа, артериальной гипертензии и рака толстой кишки на 30-50%.

Важно защитить себя от заболеваний, передающихся половым путём, а это можно при соблюдении простых правил безопасности:

- старайтесь избегать многочисленных и случайных сексуальных связей;

- обязательно пользуйтесь презервативом при сексуальных отношениях с малознакомым человеком или с тем, кто имеет нескольких половых партнёров. До настоящего момента единственное средство, которое относительно эффективно защищает от инфекций, передающихся половым путём, — презерватив. Другие средства неэффективны!

Чтобы избежать риски заболеть соблюдайте правила формирования здорового образа жизни у населения

1. Регулярные физические упражнения являются важной составной частью здорового образа жизни. По данным Всемирной организации здравоохранения около 60% населения в мире не получает достаточной физической нагрузки. Каждый из вас может выбрать себе по возрасту, желанию, своим способностям и состоянию здоровья различные упражнения из йоги, пилатеса, суставной гимнастики, скандинавскую ходьбу, бег, бодибилдинг, велосипедные прогулки и др. Важно, чтобы вы включили в свою повседневную жизнь необходимые упражнения для поддержания себя в форме. Рекомендуется на них тратить не менее 30 минут ежедневно.

2. Рациональное питание. Ваше здоровье во многом зависит от полноценного и рационального питания. Чтобы вы были здоровыми, на многие годы сохранили активность, творческую работоспособность, вы должны получать с пищей не только необходимое количество энергии, белков, углеводов, жиров, но и такие вещества как клетчатка, витамины и минеральные вещества. Их недостаток в пище, неправильные соотношения могут привести к нежелательным последствиям. Продукты с высоким содержанием насыщенных жиров и сахара может привести к ожирению и другим проблемам со здоровьем. Поэтому ваш рацион должен умеренным и включать в себя большой процент натуральных продуктов, таких как фрукты и овощи (до 60%), значительно быть снижено потребление сладких и жирных продуктов. Следите за своим весом.

3. Поддерживайте свой вес в норме. Ожирение и избыточный вес представляют большой риск для развития заболеваний, включая сахарный диабет 2 типа, сердечно-сосудистые заболевания, гипертонию, инсульт и некоторые виды рака. Потеря лишних килограммов снизит риск возникновения этих и других заболеваний.

4. Режим отдыха и сна. Здоровы вы будете лишь тогда, когда наряду с плодотворной работой научитесь разумно отдыхать и восстанавливать свои силы. Надо стараться не переутомляться ни физически, ни умственно. Научитесь по возможности расслабляться в любой обстановке. Необходимо ложиться спать не позже 23 часов, на сон надо отводить не менее 7-8 часов. Постоянное недосыпание отрицательно может сказаться на вашем здоровье.

5. Питье чистой воды. Известно, что наш организм примерно на 2/3 состоит из жидких субстанций. Основу всех клеток, тканей, крови, лимфы и т.д. составляет вода. За день организм теряет около 2,4 л воды. Поэтому правильная гидратация необходима для нормального функционирования организма. Следует помнить, что малейший недостаток воды может вызвать самые серьезные последствия для здоровья. Рекомендуется в течение дня выпивать не менее 1,5-2 л воды. К тому же она является хорошим средством внутреннего очищения организма, а также обладает лечебными и гигиеническими свойствами.

6. Баня (сауна). Баня является лечебным и оздоравливающим средством. Банные процедуры стимулируют деятельность всех органов нашего организма. Поэтому баня должна стать непременным компонентом вашего здорового образа жизни. Заведите себе за правило обязательно посещать баню (сауну) один раз в неделю.

7. Прямая осанка придаст уверенность в себе, кроме того не зажимаются важнейшие каналы позвоночника, что ведет к нормальному функционированию всего организма.

8. Позитивный настрой. Улыбка на лице должна стать вашей визитной карточкой. Необходимо помнить, что такие библейские грехи как гнев и зависть отравляют душу и разум.

9. Дыхательная гимнастика позволит снять нервное и психическое напряжение. Она питает, очищает тело и успокаивает разум.

10. Лечебное голодание позволяет естественным образом очистить организм от скопившихся в нем различных шлаков. Оно полезно как в плане психического, так и духовного очищения.

11. Управление стрессом – важная часть здорового образа жизни. Неумение управлять стрессом может привести к болезням и, если оставить без внимания, стресс может привести к зависимости от наркотиков и алкоголя.

12. Отказ от вредных привычек (курение, алкоголизм, наркомания, токсикомания).

#### **Раздел 4. Старшая возрастная группа.**

В нашей стране соотношение календарного и биологического возраста характеризуются более высокими значениями возраста биологического, - а значит, у множества россиян наблюдаются признаки преждевременного старения. Это касается более чем половины наших соотечественников. К сожалению, в Ульяновской области почти полностью отсутствует система предупреждения преждевременного старения, и виноваты в этом, в первую очередь, население само. Мы ждем, что здравоохранение само по себе, без нашего участия решит наши проблемы, а о самостоятельных мерах профилактики, которые призваны продлить нашу жизнь, не хотим даже думать.

Человечество на протяжении всей своей истории искало секреты долголетия. Со времен Древнего Рима и до средневековья средняя

продолжительность человеческой жизни едва превышала 20 лет. В 18 – 19 веках в Европе она составляла 30 лет – не намного больше, чем в Средние века. Заметно дольше люди стали жить только в 20 веке. К 1900 году продолжительность жизни человека достигла 45 лет, а к концу века – более 70 лет, такой она остается и в наши дни.

В течение многих столетий средняя продолжительность жизни оставалась низкой, в основном, по внешним причинам и главным образом, из-за эпидемий, губивших миллионы людей. Сегодня главный виновник сокращения жизни людей – болезни современного цивилизованного общества.

По данным Всемирной организации здравоохранения, состояние здоровья человека и его фактическую продолжительность жизни определяют:

- индивидуальный образ жизни - на 50%;
- наследственность - на 20 %;
- климат - на 20 %;
- услуги здравоохранения - на 10 %.

Таким образом, здоровье в гораздо большей степени зависит от нас самих, от того образа жизни, который мы выбираем, чем от медицины, на долю которой приходится всего 10%.

Если в пожилом возрасте мы не курим, если мы физически активны, - риск преждевременной смерти реально снижается. Регулярные физические упражнения, такие, как, например, ежедневная ходьба в течение 30 минут, легко выполнимы, но при этом могут защитить немолодого человека от потери памяти, в том числе, когда он не очень здоров. Активное, действенное стремление к здоровью помогает не просто продлить жизнь, но и улучшить.

В пожилом возрасте, хотим мы этого или нет, наш организм уже не тот, что в молодости. Но мы не всегда об этом помним или не хотим об этом думать. Нас волнуют самые разные проблемы, но далеко не всегда мы задумываемся о том, как сохранить здоровье. Мы часто забываем, что хорошее самочувствие нужно поддерживать. Если этим не заниматься, то нас будет одолевать все больше болезней, угрожающих качеству нашей жизни, нашему полноценному существованию в обществе, а порой – и самой жизни. Время уходит, а мы просто упускаем возможность избежать многих болезней, качество жизни, даже если вы уже очень немолоды.

Гипертония - бич современного человечества, который сокращает продолжительность жизни, поэтому самоконтроль артериального давления в домашних условиях необходим. Измерения артериального давления дома очень полезны - они позволяют врачу точнее оценить истинный уровень артериального давления и правильно назначить антигипертензивные препараты для длительного лечения пациентов с гипертонией.

Эти измерения важны, потому что дают информацию об уровне артериального давления за длительные отрезки времени, во время которых пациент не посещает врача и находится в привычной для него обстановке.

**Условия измерения:**

- перед измерением артериального давления необходимо отдохнуть не менее 5 минут;
- не менее 30 минут до измерения артериального давления необходимо воздерживаться от курения и употребления кофеина (кофе, кола, чай);
- во время измерения нужно сидеть, опираясь на спинку стула, и неподвижная рука должна удобно лежать на столе;
- не следует разговаривать во время измерения;
- манжеты должна быть обернута вокруг предплечья с центром надувного мешка прямо над плечевой артерией, а нижний край манжеты должен быть около 2-3 см выше локтевого сгиба;
- надувной мешок манжеты должен быть на уровне сердца во время измерения;
- ноги при измерении не должны быть скрещены;
- ступни должны находиться на полу;
- мочевого пузырь перед измерением артериального давления необходимо опорожнить;
- плечо не должно сдавливаться одеждой (тем более недопустимо измерение через одежду).

Несоблюдение этих условий может привести к **завышению артериального давления:**

- после приема кофе - на 11/5 мм рт. ст.;
- алкоголя на - 8/8 мм рт. ст.;
- курения на - 6/5 мм рт. ст.;
- при переполненном мочевом пузыре - на 15/10 мм рт. ст.;
- при отсутствии опоры для спины - систолическое на 6-10 мм рт. ст.;
- при отсутствии опоры для руки - на 7/11 мм рт. ст.

#### **Как часто следует измерять артериальное давление дома?**

Для первоначальной оценки артериальной гипертензии и оценки последствий приема антигипертензивных препаратов артериальное давление дома должно измеряться в течение как минимум 3-х, а желательно, 7 дней.

Ежедневно измерения артериального давления должны проводиться как в первой половине дня (сразу после пробуждения и перед приемом препарата при лечении), так и в вечернее время. В каждом случае повторное измерение должно быть проведено 1 минуту спустя.

Измерение в стрессовых условиях может ввести в заблуждение и его следует избегать. Следует избегать чрезмерного использования домашнего измерения артериального давления для самостоятельного изменения лечения (принимать дополнительные таблетки или изменять дозу). Результаты должны быть записаны в дневник сразу же после каждого измерения.

Среднее систолическое артериальное давление ниже 130 мм рт.ст. и диастолическое ниже 80 мм рт.ст. считается нормальным домашним артериальным давлением, а систолическое давление 135 мм рт.ст. и выше и / или диастолическое 85 мм рт.ст. и выше, - повышенным домашним артериальным давлением.

Один из основных аспектов здорового образа жизни и долголетия – правильное питание. Питание пожилых людей должно формироваться

с учетом 3 основных факторов: у стариков замедляется обмен веществ, уменьшаются энергетические затраты организма за счет снижения физической активности, имеются заболевания. Правильное питание в пожилом возрасте поможет сохранить здоровье, бодрость и хорошее настроение.

Необходимо запомнить основные правила питания:

- **не переедайте** у людей пожилого возраста обмен веществ происходит медленнее, а за счет того что физическая активность ниже, и энергии расходуется меньше, избыток калорий увеличивает нагрузку на организм, провоцирует избыточный вес и ожирение. Стоит исключить продукты, которые не приносят пользы (сладости, соленья, копчености и т. д.), а остальные употреблять умеренно.

- **ешьте небольшими порциями и часто** 5-6 раз в день небольшими порциями. Это позволяет поддерживать уровень сахара в крови на постоянном уровне, а также не перегружать организм, процессы пищеварения в котором происходят медленнее.

- **сделайте питание разнообразным** поэтому в рационе обязательно должны быть 5 основных групп продуктов: зерновые, белковые, молочные, фрукты/овощи и жиры. Стоит отдавать предпочтение легкоусвояемым продуктам и блюдам. Готовьте вкусные блюда с приятным ароматом.

- **скорректируйте питание с учетом заболеваний.** Одни заболевания в пожилом возрасте требуют уменьшения в питании количества белков, другие требуют снизить потребление углеводов или жиров. Особенности принимаемых лекарств также следует учитывать. Вот почему при составлении рациона обязательно нужно посоветоваться с лечащим врачом.

- **рыба лучше, чем мясо**, так как лучше получать белок из рыбы и морепродуктов — они лучше усваиваются и содержат больше питательных веществ. Есть их желательно каждый день. Готовить морепродукты лучше на пару или отваривать. Мясо необходимо есть 1-2 раза в неделю, супы на мясном бульоне — 1 раз в неделю. Яйца можно употреблять до 2-3 шт. в неделю. Стоит отдавать предпочтение нежирным молоку и кисломолочным продуктам.

- **отдавайте предпочтение нерафинированному растительному маслу.** Его можно добавлять в салаты, овощные блюда, каши. Но злоупотреблять растительным маслом тоже не стоит. Животные жиры также нужны для нормального обмена холестерина, но в небольших количествах. Достаточно жиров, которые содержатся в яйцах и молочных продуктах. Сливочное масло стоит ограничить до 1 бутерброда в день.

- **необходимо отдавать предпочтение сложным углеводам**, которые медленно высвобождают энергию, а также неусвояемым углеводам (клетчатке), которые способствуют усвоению различных веществ, устраняют запоры, стимулируют работу органов пищеварения. Отдавайте предпочтение хлебу из муки грубого помола, овощам и фруктам, крупам (гречневая, овсяная, перловая, смешанный рис). Овощи лучше есть свежими, а также в отварном или тушеном виде, хороши овощные и крупяные супы, запеканки.

- известно, что наш организм примерно на 2/3 состоит из жидких субстанций. Основу всех клеток, тканей, крови, лимфы и т.д. составляет вода. За день организм теряет около 2,4 л воды. Поэтому правильная гидратация необходима для нормального функционирования организма. Следует помнить, что малейший недостаток воды может вызвать самые серьезные последствия для здоровья. Рекомендуется в течение дня выпивать не менее 1,5-2 л воды. К тому же она является хорошим средством внутреннего очищения организма, а также обладает лечебными и гигиеническими свойствами.

**Необходимо ограничить приём следующих продуктов:**

- продукты, содержащие «пустые» калории: сахар, выпечка, кондитерские изделия. Замените их медом и фруктами/ягодами;
- хлеб из муки тонкого помола и шлифованные крупы;
- бобовые (есть стоит совсем немного);
- соленое, острое, копченое;
- алкоголь (чем меньше, тем лучше);
- поваренная соль (свести к минимуму).

**Необходимо полностью отказаться от** полуфабрикатов, промышленных колбас, фастфудов, газированных напитков.

*Ещё несколько правил для сохранения здоровья и активного долголетия:*

- с годами возрастает важность полноценного сна достаточного по продолжительности и обязательно в прохладной комнате! Сон при температуре 17-18 градусов поможет дольше оставаться молодым. Причина заключается в том, что обмен веществ в организме и проявление возрастных особенностей зависят также и от температуры окружающей среды. Так же важно знать, что кровать, на которой вы спите, должна быть настолько ровной и твердой, насколько это для вас терпимо. Одеяло должно быть таким легким, чтобы только не замерзнуть. На постели старайтесь лежать ровно. Шею на подушке держите так, чтобы третий и четвертый позвонок лежали на подушке. Твердая подушка поддерживает нормальное состояние носовой перегородки, а перегородка носа является источником стимуляции рефлекторного действия внутренних органов. Необходимо чтобы периферийные и симпатические нервы получали необходимый импульс;

- в развитии духовных и физических сил человека, в укреплении его здоровья исключительно важную роль играет физкультура. В пожилом возрасте физическое движение является фактором, противодействующим преждевременному увяданию организма. Систематическая двигательная активность оказывает на человека положительное воздействие. Сердце даже в покое начинает экономно работать, ритм сокращений замедляется, но сила их увеличивается. Возрастной запас прочности сердца увеличивается, кровеносные сосуды становятся более эластичными, а кровяное давление поддерживается на уровне, свойственном возрасту человека. Благоприятно влияет физкультура и спорт на опорно-двигательный аппарат (кости, суставы, связки). В результате мышечной бездеятельности теряется кальций, кости больше подвержены травмам и переломам, что часто встречается у

людей пожилого возраста. Физическая нагрузка, повышая окислительные и обменные процессы в организме, задерживает развитие атеросклероза, остеопороза, успокаивает нервную систему, способствует снижению веса, распаду холестерина, а также дисциплинирует человека;

- помните, что ходьба – это самый простой и эффективный вид физических упражнений. Один час ходьбы потребляет энергию в 300-350 ккал, а лыжная прогулка 390-500 ккал/час. Начинайте с медленных прогулок, постепенно увеличивая их продолжительность и скорость. В пожилом и старческом возрасте желательно не менее часа ходьбы в день, и лучше, если это будут прогулки на природе (в парке, на берегу реки и др.). Ходьба заставляет работать мышцы, жир сжигается более эффективно. Но помните, прогулки должны доставлять радость, а не быть в тягость. Если вам трудно ходить пешком, то посоветуйтесь с врачом, прежде чем увеличивать активность. Если у вас имеются заболевания сердца, сахарный диабет, артериальная гипертензия, болезни суставов или другие заболевания. Обязательно согласуйте с врачом программу ваших физических упражнений.

Темп ходьбы может быть следующим:

- медленный – 70 шагов в минуту;
- средний – 90 шагов в минуту (3-4 км/час);
- высокий – 90-100 (для здоровых);
- для хорошо тренированных – 110-130 шагов в минуту (частота пульса 50-60; 80-84 в одну минуту);

- прекрасным способом физической тренировки в пожилом возрасте являются танцевальные занятия;

- дыхательная гимнастика позволит снять нервное и психическое напряжение. Она питает, очищает тело и успокаивает разум

- несомненна важность в пожилом возрасте интеллектуальной и творческой активности. Активная мыслительная деятельность не только замедляет процесс возрастной деградации умственных способностей, но и активизирует работу системы кровообращения и обмен веществ. А творчество наполняет жизнь ритмом и положительными яркими эмоциями. Поэтому так важно найти для себя занятие по душе. Если Вы хотите получить несколько дополнительных лет активной жизни, ищите увлечение по душе, учитесь. Важно не сидеть сложа руки, а делать постепенные шаги, чтобы реализовать свои не использованные ранее способности и внутренние ресурсы;

- прежде чем укреплять свое здоровье, нужно перестать ему вредить. Необходим отказ от вредных привычек — курения, алкоголя, переедания, неподвижного образа жизни, нерационального отдыха, которые являются серьезными факторами риска развития многих заболеваний и тем самым значительно укорачивают жизнь.

## Заключение.

Прогресс остановить невозможно. На дворе 21 век – век компьютерных технологий и, к сожалению, «сидячего» образа жизни. В наше время для сохранения здоровья требуются особые усилия, особое внимание к физическому телу и внутреннему самочувствию. Несмотря на огромное разнообразие здоровых способов время препровождения, люди предпочитают остаться дома, забывая совершенно о состоянии своего организма. Вот мы и загорелись рассказать вам о состоянии человека: что влияет на здоровье и как его укрепить, что требуется для соблюдения здорового образа жизни и как это повлияет на вашу жизнь.

Даже на само понятие здоровье повлиял век технического прогресса и информации. Здоровье – это не только хорошая физическая подготовка, но и психическое состояние (ясность мыслей, способность успешно преодолевать стресс, эмоциональный баланс), социальное состояние, умение приспосабливаться к различным ситуациям и людям. Все это, соединяясь, позволяет человеку находиться в гармонии с самим собой. Следовательно, для насыщенной жизни требуется вести Здоровый образ жизни (ЗОЖ) — это работа определённого индивидуума над улучшением своего здоровья в целях повышения качества жизни.

С помощью здорового образа жизни человек увеличивает продолжительность своей жизни и полноценно выполняет свои социальные функции. ЗОЖ представляет собой рациональную организацию всякой деятельности. Есть мнение, что ЗОЖ приобретает актуальность в последнее время, поскольку в период прогресса на человеческий организм действует разного рода нагрузки, связанные с усложнением структуры общества, повышением техногенных, экологических, психологических воздействий, которые неблагоприятно влияют на здоровье человека.

Здоровый образ жизни является предпосылкой для развития разных сторон жизнедеятельности человека, достижения им активного долголетия и полноценного выполнения социальных функций, для активного участия в трудовой, общественной, семейно-бытовой, досуговой формах жизнедеятельности.

## Содержание

Обращение к жителям	2
Введение	3
Детский и подростковый возраст	6
Женское здоровье. Беременность и роды	16
Молодые взрослые годы	30
Старшая возрастная группа	36
Заключение	42
Содержание	43