

З.М. Миршарипова*старший преподаватель кафедры «БЖД» при ТашГТУ***Б.Г. Гуломжонов***студент 3-курса кафедры «БЖД» при ТашГТУ***Т.А. Акрамов***студент 3-курса кафедры «БЖД» при ТашГТУ*

Аннотация: *Здоровый образ жизни (ЗОЖ) образ жизни человека, помогающий сохранить здоровье и снизить риск неинфекционных заболеваний (НИЗ) путём контроля над поведенческими факторами риска. Здоровый образ жизни подразумевает отказ от табака и употребления алкоголя, рациональное питание, физическую активность (физические упражнения, спорт и тому подобное), укрепление психического здоровья и другие меры по укреплению здоровья. Принципы образа жизни обычно закладываются в молодом возрасте, поэтому для формирования здорового образа жизни важным является формирование здорового образа в этом возрасте привычки, сформировавшиеся в молодости, зачастую сохраняются и во взрослой жизни.*

Ключевые: *аспекты здорового образа жизни*

Всемирная организация здравоохранения указывает, что неинфекционные заболевания в 70 % случаев являются причиной преждевременной смерти, поэтому укрепление здоровья, важной частью которого является здоровый образ жизни, является важным делом, и ВОЗ считает развертывание ориентированных на нужды людей служб первичной медико-санитарной помощи, которые, в дополнение к оказанию медицинской помощи, в первую очередь направлены на формирование здорового образа жизни и профилактику неинфекционных заболеваний. Наиболее важными аспектами для здорового образа жизни являются:

- отказ от курения;
- отказ от алкоголя и прочих наркотиков;
- рациональное питание;
- физическая активность, отказ от сидячего образа жизни.

К нездоровому образу жизни и, одновременно, к факторам, повышающим риск неинфекционных заболеваний, относятся: неправильное питание, малоподвижный образ жизни (низкий уровень физической активности), курение, злоупотребление алкоголем, чрезмерное употребление кофеина, нерегулярный режим сна, а также неадаптивное преодоление стрессов.

Образ жизни и репродуктивное здоровье: Ожирение, потребление табака и алкоголя, газированных напитков с кофеином (но не чай, кофе и

какао) негативно влияют на репродуктивное здоровье мужчин. Потребление алкоголя, курение и воздействие вторичного табачного дыма во время беременности повышают риски осложнений во время беременности, включая спонтанные аборты, а также вызывает повреждения ДНК как матери, так и младенца. Исследования показывают, что здоровый образ жизни способен привести к значительному увеличению продолжительности жизни. Исследование в Германии показало, что ЗОЖ ассоциирован с увеличением ожидаемой продолжительности жизни после 40 лет на 13—17 лет. Исследование в США говорит об увеличении ожидаемой продолжительности жизни после 50 лет на 12-14 лет.

Отказ от табака: Последствием курения является сокращение продолжительности жизни в среднем на 10 лет. Потребление табака ассоциировано с повышением отношения рисков смерти среди курящих мужчин в России в 1,6 раз в сравнении с некурящими, при этом, с курением связано 23 % смертей среди мужчин. Среди потерь от табакокурения 48 % смертности приходится на сердечно-сосудистые и метаболические заболевания, 33 % на онкологические заболевания, 18 % на респираторные, и 1 % на другие причины смерти.

Курение табака повышает риск смерти:

- от бронхита и эмфиземы в 12 раз
- от злокачественных новообразований трахеи, легкого, бронхов в 23 раза среди мужчин и в 13 раз среди женщин,
- от злокачественных новообразований губы, ротовой полости, гортани — в 5—11 раз
- от рака пищевода — в 7 раз.

Отказ от употребления алкоголя: По данным Всемирной организации здравоохранения, вредное употребление алкоголя является причинным фактором более чем 200 нарушений здоровья, связанных с болезнями и травмами. Употребление алкоголя — причина не только высокой смертности, но и заболеваемости, преступности, травматизма, дорожно-транспортных происшествий, домашнего и бытового насилия. В настоящий момент ведутся дискуссии о том, существует ли кардиопротективный эффект малых доз алкоголя. Критики «кардиопротективного эффекта» малых доз алкоголя указывают на то, что он может быть следствием наличия в непьющих подгруппах людей с плохим здоровьем, а также людей, бросивших пить из-за проблем с алкоголем, и некоторые исследования это подтверждают^[22]. Потребление алкоголя повышает риски развития рака горла, рта, груди, желудка, толстой кишки, прямой кишки, печени, а также травматизма, цирроза печени, панкреатита, наконец, развития алкогольной зависимости.



Здоровое питание: Здоровое питание является важнейшим средством профилактики развития целого ряда неинфекционных заболеваний и способствует увеличению здоровой продолжительности жизни. Основа здорового питания — высокое потребление разнообразной растительной пищи. Многие вещества, содержащиеся в растительной пище, обладают антиоксидантными и противовоспалительными свойствами, препятствуют тромбообразованию, регулируют артериальное давление, активность ферментов, нормализуют уровень глюкозы в крови, корректируют липидный профиль, влияют на экспрессию генов и сигнальные пути, улучшают состояние миокарда, а также влияют на некоторые биомаркеры, ассоциированные с сердечно-сосудистыми заболеваниями. Мета-анализы когортных исследований показали, что потребление отдельных групп продуктов питания ассоциировано со снижением рисков смертности от всех причин, включая продукты с высоким содержанием пищевых волокон (клетчатки), в том числе овощи, фрукты (прежде всего свежие, а не консервированные), орехи, бобовые, а также рыба, оливковое масло, умеренное потребление кисломолочных продуктов. Исследования, в том числе в России, говорят о том, что потребление кофе, ассоциировано со снижением смертности от всех причин. **Физическая активность:** Люди, которые занимаются физической активностью и спортом, реже страдают рядом заболеваний, в том числе, болезнями сердца и онкологическими заболеваниями. Кроме того, они чаще имеют здоровую массу тела и состав тканей. Исследования показывают, что физическая активность снижает риски смертности от всех естественных причин, а именно 2,5 часа в неделю (эквивалентно 30 минутам умеренной активности в день в течение 5 дней в неделю) по сравнению с нулевой активностью связано со снижением риска смертности от всех причин на 19 %, в то время как 7 часов умеренной активности в неделю — на 24 %. При этом досуговая физическая активность (физические упражнения, прогулки, активный транспорт) ассоциирована с более низким уровнем смертности от всех причин, а тяжёлая физическая активность на работе не оказывает такого позитивного воздействия либо ассоциирована с более высоким уровнем её, что может быть связано с меньшим вкладом аэробной нагрузки в физическую

активность на работе. Таким образом, досуговая физическая активность необходима и для людей, занятых физическим трудом.



Формирование образа жизни, способствующего укреплению здоровья человека, осуществляется на трёх уровнях:

- социальном: пропаганда, информационно-просветительская работа;
- инфраструктурном: конкретные условия в основных сферах жизнедеятельности человека (наличие свободного времени, материальных средств), профилактические учреждения, экологический контроль;
- личностном: система ценностных ориентиров человека, стандартизация бытового уклада.

Под пропагандой здорового образа жизни понимают целый ряд мероприятий, направленных на его популяризацию, среди которых важнейшими являются просветительские и выездные программы, реклама в СМИ (радио, телевидение, Интернет). Сегодня работа по формированию здорового образа жизни и укреплению общественного здоровья приобретает новый импульс: в национальный проект «Демография» включен федеральный проект «Укрепление общественного здоровья», и с 2019 года началась его активная реализация. Данный федеральный проект включает в себя следующие меры. Развитие сети центров общественного здоровья в регионах. Минздрав России намерен преобразовать центры здоровья в российских муниципалитетах в центры общественного здоровья, которые будут учитывать такие факторы, влияющие на здоровье человека, как экология, питание, вредные привычки и транспорт. Реализация программ общественного здоровья в муниципальных образованиях. Реализация массовых информационных кампаний по вопросам здорового образа жизни для мотивирования людей к ведению здорового образа жизни. Разработка и внедрение программ укрепления здоровья на рабочем

месте (корпоративных программ укрепления здоровья). Реализация комплекса мер по повышению качества питания граждан: разработка научных рекомендаций по правильному питанию, повышение доступности необходимых пищевых продуктов для граждан, образовательные и информационные мероприятия, проведение проверок продуктов на предмет их качества и соответствия принципам здорового питания.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ:

1. Узбекистон Республикаси Биринчи Президентский приказ «Соглом авлод учун» та`сис килиш то`ғ`рисидаги Фармони. (1993. 4 марта). Туркистон. – Тошкент: 1993. – 6 марта.
2. Мухамметов, А.М. (2022). Научно-методические основы нормирования стандартов в физкультурно-спортивном здравоохранении. Евразийский научный вестник, 8, 194-197.
3. Мухамметов, А. М. (2022). СПЕЦИАЛЬНЫЕ ЗНАНИЯ ПЕДАГОГА И ИХ МЕСТО В ФИЗИЧЕСКОМ ВОСПИТАНИИ ДЕТЕЙ. ИЖТИМОЙ ФАНЛАРДА ИННОВАСИЯ ОНЛАЙН ИЛМИЙ ЖУРНАЛИ, 2(5), 1-4.
4. Соловьев Г.М., Соловьева Н.И. Культура здорового образа жизни (теория, методика, системы) / Г.М. Соловьев, Н.И. Соловьева. – М.: Илекса, 2009.
5. <https://www.ncbi.nlm.nih.gov>
6. <https://www.ioikb.ru>
7. <https://www.news-medical.net>