

Айгуль Харисова

# ЗДОРОВЬЕ НАЧИНАЕТСЯ С ТЕБЯ



Айгуль Харисова

**Здоровье начинается с тебя**

«Издательские решения»

**Харисова А.**

Здоровье начинается с тебя / А. Харисова — «Издательские решения»,

ISBN 978-5-44-983541-3

Мы все время торопимся, куда-то спешим. Перекус на бегу, нет времени на свое здоровье. А вспоминаем о себе, когда уже начинаются проблемы со здоровьем. Но профилактика всегда лучше, чем здоровье. Именно об этом моя книга. И здоровье всегда в руках в человека. Я надеюсь, что мои советы помогут вам быть здоровым.

ISBN 978-5-44-983541-3

© Харисова А.  
© Издательские решения

# Содержание

Айгуль Харисова	6
ВВЕДЕНИЕ	7
Глава 1	9
ЗДОРОВЬЕ И ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ	9
ГЛАВА 3	26
Конец ознакомительного фрагмента.	36

# **Здоровье начинается с тебя**

**Айгуль Харисова**

© Айгуль Харисова, 2020

ISBN 978-5-4498-3541-3

Создано в интеллектуальной издательской системе Ridero

## **Айгуль Харисова**

### **Здоровье начинается с тебя**

Заботиться о своем здоровье нужно в любом возрасте, будь то 20 или 45 лет. Даже если нет никаких жалоб. Здоровье не купишь, а от врачей зависит немного. А ведь большинство болезней человек может предупредить сам. Из чего складывается здоровье?

Из правильного питания, здорового сна, отдыха, ограничения стресса, физической нагрузки и конечно, позитивного мышления. Для этого и нужна профилактика – предупреждение болезней.

Как сохранить здоровье на долгие годы?

Как держать себя в тонусе даже на работе?

Как справляться со стрессом?

В этой книге ты найдешь ответы на эти и другие важные вопросы.

Искренне надеюсь, моя книга поможет вам узнать основные способы профилактики болезней. Я постаралась написать все по-простому, без научных мудреных слов, чтобы все было предельно понятно любому человеку без медицинского образования. Надеюсь, что вы измените свою жизнь к лучшему и станете счастливее.

## ВВЕДЕНИЕ

Здравствуй, мой дорогой читатель! Меня зовут Айгуль Харисова.

Я практикующий врач-терапевт, семейный врач.

В нашей семье нет врачей, но медицина увлекла меня с детства. Любовь к людям, сострадание к больным, желание помочь, максимально помочь – вот что сподвигло меня стать тем, кем я являюсь. Я не представляю себя кем-то другим, нежели врачом.

У меня есть любимая профессия. Любимая семья – муж, дочь и родители. У меня всегда есть к чему стремиться. Я люблю совершенствоваться, получать новые знания, ведь без них мир не существует. Моя книга – это отражение моих знаний, я хочу с вами поделиться хотя бы вершиной. Мечтаю, чтобы все люди были здоровы. Поэтому и решила написать эту книгу – людям в помощь.

На дворе 21 век. Это век новых технологий, развития промышленности. В связи с этим развитием у человека все меньше остается времени на себя, на свое здоровье. Мы вечно куда-то спешим: быстрый перекус, позднее засыпание, короткий сон, стресс на работе и дома. Но мало кто задумывается, что живем один раз! Хочется прожить эту жизнь красиво, правильно, и быть здоровым и счастливым.

Чтобы быть здоровым, нужно осознанно стремиться к здоровью, нужно искренне **ЗАХОТЕТЬ** стать здоровым и каждый день, каждый час вести настоящий бой за собственное здоровье. Помните о том, что в этом вопросе медицина лишь помощник. Врач только помогает стать здоровее. Многое зависит именно от вас самих, а не от врачей!

И никогда не забывайте простую истину: наш организм устроен настолько крепко и обладает таким запасом жизненных сил, что практически никогда не поздно укрепить пошатнувшееся здоровье. Главное – сильно этого захотеть!

Я очень рада, что в ваших руках сейчас моя книга.

Она уникальна советами и рекомендациями о самом главном в жизни – о нашем здоровье. Благодаря ней вы сможете вовремя предупредить множество заболеваний, узнаете, какие анализы нужно сдавать для профилактики, какие обследования нужно пройти.

Мне очень нравится тема профилактики, ведь именно от нее зависит состояние организма, готовность организма бороться с болезнями. В этой книге я описываю основные моменты профилактики заболеваний, а именно то, что зависит от нас самих. Надеюсь, что она поможет вам продлить свою молодость и укрепить здоровье!



*Здоровье всему голова.*

## Глава 1

# ЗДОРОВЬЕ И ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ

Каждый из нас по-своему представляет, что такое здоровье и здоровый образ жизни. Сейчас очень модно заниматься вегетарианством, худеть до дистрофичности, принимать различные препараты для того, чтобы меньше есть. Разве это не вред организму?

Что же на самом деле ЗОЖ?

Давайте разбираться вместе.

Здоровье человека по ВОЗ – это состояние полного физического, душевного и социального благополучия, а не только отсутствие болезней и физических дефектов.

Здоровый образ жизни по ВОЗ определяется как «поведение и мышление человека, обеспечивающие ему охрану и укрепление здоровья; индивидуальная система привычек, которая обеспечивает человеку необходимый уровень жизнедеятельности для решения задач, связанных с выполнением обязанностей и для решения личных проблем и запросов; система жизни, обеспечивающая достаточный и оптимальный обмен человека со средой и тем самым позволяющая сохранить здоровье на безопасном уровне».

А что такое ПРОФИЛАКТИКА? Это комплекс мероприятий, направленных на предупреждение заболеваний.



Сложно? А еще сложнее сохранить здоровье на многие годы! Но с моей книгой будет легче.

Итак, здоровье складывается из физического, душевного, социального благополучия. Это значит, что у человека:

- Нет болезней, которые напоминают ему о себе каждый день;
- С головой у него «все в порядке» – тут уж, наверное, без комментариев;
- В обществе этот человек занят чем-то (работа, учеба и т.д.), уважает людей, умеет с ними общаться, умеет находить друзей.

Хочу вам сказать, друзья, что здоровье дается человеку один раз. Не все люди рождаются здоровыми, есть и те, кому не повезло – у них с рождения сахарный диабет, онкология, врожденные уродства и аномалии, психические проблемы. Все это печально, а ведь с каждым годом количество больных детей растет.

Как я уже писала выше, сейчас много факторов, не зависящих от нас. Но я думаю, что если стараться вести здоровый образ жизни, то много болезней можно избежать. И будут рождаться здоровые дети.

*Физическое здоровье.*

Это текущее состояние органов и систем организма. Начинается оно с доэмбрионального периода. Это значит, что физическое здоровье зависит от будущей матери. Далее это – правильное питание ребенка с рождения, профилактика заболеваний, своевременное лечение (дабы не было осложнений), адекватный сон, устранение стресса, психологическая защита ребенка.

Важную роль отведем факторам окружающей среды:

- влажность и давление воздуха;
- элементы, входящие в состав почвы, воды. (Ведь надо знать, что ешь-пьешь, не так ли?);
- состав одежды;
- воздух;
- животные, растения, которые нас окружают.

Генетика.

Это конечно отдельная история. К сожалению, много заболеваний наследуется от родителей, а также от дедушек – бабушек. По данным ученых, генетика влияет в 15% случаев заболеваний.

По исследованиям ВОЗ, основной причиной ухудшения качества жизни и преждевременной смерти являются хронические болезни, которые можно разделить на четыре основных типа:

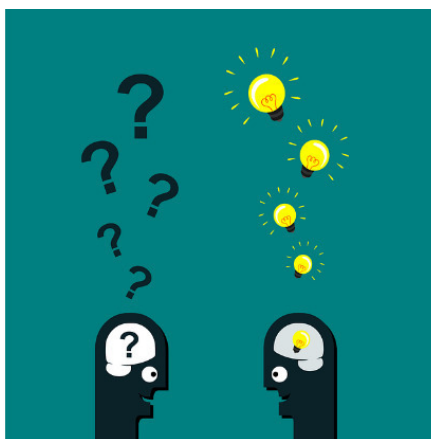
- Сердечно – сосудистые заболевания (инфаркт, инсульт);
- Хронические респираторные (обструктивная болезнь легких, астма);
- Онкологические;
- Диабет.

Мы можем ведь ПОСТАРАТЬСЯ их избежать, правда? Основу здорового образа жизни составляет физическое развитие человека, и здоровье напрямую зависит от соотношения физической активности и отдыха. Регулярные упражнения обеспечивают высокий уровень иммунитета, повышают выносливость.

Нагрузка в свою очередь должна быть равномерной, нужно учитывать возраст, физические данные человека, состояние его здоровья.

Физические нагрузки начинают понемногу, постепенно увеличивая нагрузку. И тогда будет потрясающий результат.

*Немного о психическом здоровье.*



Психическое здоровье является важнейшим компонентом здоровья. Без него нет полного здоровья.

Каждый из нас – индивид. Люди – существа разумные, мы отличаемся от животных способностью думать, общаться друг с другом, создавать что-то новое, зарабатывать, получать удовольствие от жизни.

Психическое здоровье зависит от многих факторов: социальные изменения, стрессы, физическое нездоровье, дискриминация и насилие. Не исключаем и генетику. К примеру, некоторые заболевания передаются по наследству (шизофрения, психозы, аутизм и др.).

Укрепление психического здоровья играет огромную роль. Все мероприятия можно проводить с детства:

- спокойная обстановка в семье, в окружении;
- поддержка детей (с поступлением в детский сад, школу, университет). Ребенок с детства должен доверять родителям, получать от них поддержку в любой ситуации;
- в школах это – психологические программы для детей. Предупреждение насилия, лекции по ЗОЖ, предотвращение приема алкоголя и наркотиков.

На каждом новом этапе жизни человек должен получать психологическую поддержку и помощь. Это может быть как психолог, так и человек, которому вы доверяете. Хорошо, если есть тот, с кем вы можете обсудить свои страхи, свои планы. Ведь когда человеку есть кому рассказать, что на душе, ему становится легче. Проще принять какие-то меры, проще устранить проблему. Ведь все проблемы решаемы.

Согласны, что образ жизни зависит только от нас?

Что мы можем предупредить многие заболевания, ведя здоровый образ жизни?

Тогда вы на правильном пути! А я, Доктор Айгуль, буду вас поддерживать весь этот маршрут здоровья!

Не откладывайте здоровье на завтра. Давайте станем здоровыми прямо сейчас!



## **Глава 2.**

### **ФАКТОРЫ, ВЛИЯЮЩИЕ НА СОСТОЯНИЕ ЗДОРОВЬЯ.**

Каждый человек должен понимать, что нет ничего более ценного, чем здоровье. Зависит оно от множества факторов.

Некоторые из них – в нас самих. Некоторые у нас дома или во внешней среде. Давайте рассмотрим основные факторы, которые влияют на здоровье.

#### *1. Генетика.*

Невероятно важный аспект для развития болезней.

Вы знаете, что на состояние здоровья влияют возраст, образ жизни, питание, а также генетика. Именно генетика определяет наши способности к сопротивлению вредным воздействиям, разным заболеваниям. Каждая клетка организма имеет свой «генетический код». Этот код несет в себе огромное количество генов, которые контролируют наше здоровье и нашу жизнь в целом.

Любой родившийся ребенок будет обладать генами от обоих родителей. Это будет проявляться как внешне (то есть цвет и форма волос, цвет кожи, глаз, рост), так и внутренне (характер человека, заболевания, умственные и физические способности). Эти признаки могут передаваться из поколения в поколение.

Каждый человек имеет предрасположенность к каким-либо заболеваниям. Наследственность может быть причиной болезни, а также просто участвовать в ее развитии.

Существуют генетические заболевания: болезнь Дауна, шизофрения, гемофилия (заболевание крови). А есть болезни с наследственной предрасположенностью: инфаркт, атеросклероз, сахарный диабет.

В генетике существует такое понятие как «изменчивость». Если быть кратким, то гены на протяжении тысячелетий могут меняться. Зависит это от образа жизни, вредных привычек, питания, экологии и других факторов.

Что можем сделать мы? Мы можем вести здоровый образ, питаться правильно, максимально беречь свое здоровье, как физическое, так и психическое. Тогда и наши дети будут здоровы.

## *2. Экология.*



Бурное развитие промышленности, создание заводов, автомобилей, привело к изменениям состава нашего воздуха.

Для обеспечения нормальной жизнедеятельности человека воздух должен соответствовать определенным параметрам по степени чистоты.

Отклонение от нормы может повлечь за собой различные последствия: от легкого головокружения до хронических заболеваний.

Состав воздуха, особенно в крупных городах, нарушен промышленными предприятиями, которые сжигают топливо в огромных количествах. Ну что тут поделаешь? В атмосферу попадают углекислые газы, промышленные выбросы, все это превращается в промышленную пыль. Мелкие частички, которые образуются в результате сжигания, могут долгое время находиться в воздухе.

А еще про нашу мебель. К сожалению, она тоже делится с нами разной химией. Это фенол и формальдегид. Цемент, используемый при строительстве домов, постепенно выделяет аммиак.

Если добавить сюда шерсть домашних животных, краску, ковры, то становится страшно. Ведь внутри квартиры ничем не лучше, чем на улице!

Что можно найти в воздухе?

В идеале чистый воздух должен иметь такой состав:

– Кислород- 20.93%;

– Азот- 78.1%;

– Углекислота-0.03%;

– Гелий, аргон и другие газы – около 1%.

Кислород нужен для окислительных процессов организма. Уменьшение его содержания до 8% приведет к летальному исходу. Азот разбавляет кислород, так как в неразбавленном кислороде жизнь существовать не может. Но 93% азота в воздухе человека убьют. Углекислый газ – это регулятор дыхания. Однако увеличение даже на 0,2% концентрации диоксида углерода вызовет у человека ухудшение самочувствия, а 8% – потерю сознания и смерть. Для помещений допустима концентрация не более 0,1% углекислого газа.

Бурная хозяйственная деятельность привела к тому, что во вдыхаемом нами воздухе можно найти оксид углерода, диоксид серы, сероводород, аммиак.

Даже зная химию лишь на школьном уровне, можно понять, что все это бесполезно для нашего организма. Образуются эти вещества при сгорании твердого и жидкого топлива, разложения жира, а также как результат отходов металлургических, нефтеперерабатывающих, автомобильных заводов.

Перемещаясь по воздуху, они попадают в организм человека через дыхательные пути. Разносятся по крови, попадая в разные органы и ткани. Все это вызывает заболевания многих систем, в том числе могут вызвать аллергию.

В последнее время водное загрязнение – одна из важнейших проблем экологии. Снижается качество воды, кроме того в ней много химических соединений. Хлорирование воды помогает справиться с бактериальным заражением, но против тяжелых металлов оно бесполезно.

*Как экология влияет на развитие болезней?*

1. Экология вызывает акселерацию, то есть ускоряет развитие отдельных органов и систем организма по сравнению с нормой. Может, к примеру, вызвать раннее половое созревание.

2. Нарушает биологические ритмы. Например, появилось электрическое освещение, которое позволяет продлить световой день. Это своего рода нарушение освещенности.

3. Экология может провоцировать аллергию. А что такое аллергия? Это сверхвысокая чувствительность организма к какому-либо веществу.

Города, особенно крупные, оказывают огромную нагрузку на иммунитет человека, оказывают давление на организм за счет новых веществ – загрязнителей, с которыми человек еще не знаком. Поэтому аллергия возникает без сопротивления организма и трудно ожидать, что к ней будет выработан иммунитет.

4. Экология может приводить к онкологическим заболеваниям – опухолям. Опухоль – это новообразование, избыточное патологическое (то есть ненормальное) разрастание тканей организма. Опухоли бывают доброкачественными и злокачественными. Злокачественные прорастают в окружающие ткани и сосуды, разносятся по всему организму и образуют так называемые метастазы. Доброкачественные опухоли в другие органы не прорастают.

Онкология вызывается определенными веществами, которые называют канцерогенами.

Канцерогенные вещества – это химические соединения, способные вызвать новообразования у человека при воздействии них на организм. Таких веществ очень много. Содержатся

они в воздухе – табачный дым, промышленные выбросы. Все это приводит к мутациям клеток организма.

5. Ультрафиолетовое, рентгеновское, радиоактивное излучения – могут вызывать опухоли.

6. Инфекционные болезни. Конечно, как не сказать о них. Ежедневно, нет, каждую секунду человек заражает человека тем, чем болеет в настоящий момент: от элементарного ОРЗ до серьезных заболеваний – гепатита, ВИЧ.

Часто источником инфекции является почва, в которой постоянно обитают возбудители столбняка, ботулизма, грибковых болезней. Как они попадают к человеку в организм? Ответ прост – через кожу, если на ней есть повреждения, раны, а также с немытыми продуктами и руками.

Бактерии могут попадать в воду, особенно это касается рек, озер, то есть открытых источников воды. Известны случаи заражения холерой, брюшным тифом через воду.

### *3. Шум и звук.*



Человек живет в мире звуков и шума. Для всех живых организмов, в том числе и человека, звук – это воздействие. Воздействие окружающей среды. Вообще в природе редко встречаются громкие звуки. Если шум и звук обладают большой мощностью, это поражает слуховой аппарат, может вызвать болевые ощущения в ушах. Это шумовое загрязнение.

Тихий шелест листьев, журчание ручья, птичьи голоса и шум прибоя всегда приятны человеку. Они успокаивают его, снимают стресс. Но эти приятные голоса и щебетание птичек заглушаются, сами знаете чем – промышленными и транспортными шумами.

Когда шум действует на орган слуха длительно, то он снижает чувствительность к звуку. Это воздействие может привести со временем к развитию болезни – нейросенсорной тугоухости.

Кроме того, шум приводит к нарушению деятельности сердца, печени, к истощению и перенапряжению нервных клеток. А так как клетки нервной системы отвечают за все тело, то возникают нарушения деятельности многих органов и систем.

### *4. Погода и климат.*

Думаю, многие из вас знают, что погода влияет на наше здоровье. Для кого-то это просто кратковременное ухудшение самочувствия, а для кого-то может вызвать приступ болезни.

Доказано, что маленькие дети больше всего реагируют на смену погоды. При этом ребенок капризничает, плохо спит, отказывается от еды, ведет себя беспокойно. Особенно это касается грудных детей.

Такое поведение – это своеобразная адаптация организма к перемене погоды. Дело в том, что центральная нервная система малышей еще не способна адекватно отвечать на атмосферные изменения, поэтому плохое самочувствие часто проявляется в поведении детей.

Они и сами не осознают, почему так ведут себя, не могут объяснить, что именно у них болит. Мы начинаем думать сразу, что ребенок капризничает. А ему плохо.

С годами организм человека проще и лучше адаптируется к различным атмосферным явлениям, но все же есть люди, которые реагируют на погоду.

После 50 лет обостряются многие хронические заболевания, и люди снова становятся метеозависимыми, трудно переносят резкие изменения в природе.

Основные симптомы метеочувствительности:

- ноющие продолжительные головные боли;
- скачки артериального давления (это может быть гипертонический криз или наоборот, снижение АД меньше 100 мм рт. ст.);
- нарушения сна (бессонница или наоборот, затруднение засыпания);
- ломота в теле и суставах;
- тревога, беспокойство;
- снижение продуктивности и работоспособности;
- сонливость;
- нарушение сердечного ритма.

Все эти симптомы вызваны геофизическими изменениями в атмосфере, которые своеобразно влияют на людей. Одни чувствуют ухудшения состояния перед грозой, дождем или бурей, другим плохо при усилении ветра, а третьи наоборот чувствуют недомогание с наступлением ясной и тихой погоды.

Вообще комфортным считается давление 750 мм рт. ст.

Повышение атмосферного давления, к примеру, опасно для людей с сердечно – сосудистыми заболеваниями. В это время у них меняется тонус пораженных сосудов, увеличивается свертываемость крови, что дополнительно может вызвать тромбообразование (а это прямой путь к инфаркту).



Падение атмосферного давления тоже негативно сказывается на здоровье некоторых людей. При этом повышается влажность воздуха, идет снег или дождь. Первыми реагируют гипотоники (люди, страдающие пониженным давлением), а также лица с заболеваниями органов дыхания.

У них появляются слабость, головокружение, головные боли, одышка.

Опасны для здоровья резкие колебания температуры (10 и более градусов за сутки). При этом в организме вырабатывается много гистамина, а это вещество провоцирует аллергию.

#### *5. Образ жизни.*

Хочу вам сказать, друзья, что здоровье в большей степени зависит именно от образа жизни (на 60%!), а в последнюю очередь – от нас, врачей – всего лишь на 10%. Остальные 30% приходятся на окружение, климат и условия жизни.

Впечатляет? Да, и очень.

Друзья, хочу вам помочь в формировании своего образа, возможно, вы его поменяете, прочитав мою книгу. Очень бы этого хотелось. Мы с вами заодно. Хочу, чтобы вы были здоровы.

Здоровый образ жизни помогает нам выполнять наши цели, успешно реализовывать свои планы, справляться с трудностями, а также с перегрузками и трудными моментами (ведь жизнь непредсказуема!).

Крепкое здоровье, которое укрепляется и поддерживается самим человеком, позволит ему прожить долгую и полную радостей жизнь.

Здоровье – это бесценное богатство каждого человека в отдельности, а также всего общества в целом.

Как же укрепить свое здоровье? Ответ прост – вести здоровый образ жизни.

Формирование ЗОЖ сегодня актуально для любого человека – от ребенка до взрослого, от школьника до студента.

Современная жизнь требует от человека много труда, сил, времени и здоровья, а все делается только для достижения целей. Но этот процесс становления усложняется плохой экологией, сидячим образом жизни, неполноценным питанием, стрессами.

Благодаря тому, что наука не стоит на месте, медицина достигла огромных успехов во многих областях. Это здорово, что сейчас можно распознать и вылечить большинство болезней. Но бывает и такое, что заболевание уже запущено, и человек приходит на прием чуть ли не умирая. Тогда медицина со всеми своими лекарствами и процедурами бессильна. Это печально. А ведь в большинстве случаев можно предотвратить болезнь!

С чего начинается здоровый образ жизни?

С любви к себе. С принятия того, что вы – человек, вы личность. У вас есть руки-ноги, голова, все органы на месте. Вы красивый, умный, образованный человек.

Вы можете достичь немалых результатов.

Вы можете все.

Все в ваших руках.

И зависит это только от вас!

Окружите себя позитивными людьми. Теми людьми, с которыми вам хорошо, приятно и не одиноко. Тогда вы всегда будете в приподнятом настроении. Именно с хорошего настроения начинается здоровье.

#### *6. Питание.*

«Ты то, что ты ешь!» – не раз, наверное, вы слышали такую фразу.

Это действительно так. Ведь из всего, что попадает в желудок, мы получаем питательные вещества. Если говорить проще, мы сами едим наш «строительный материал» для организма. Здоровое питание – это основа основ. От него зависит внешность, работоспособность и хорошее настроение.

#### ***Вот основные принципы правильного питания:***

- делить свой дневной рацион на 4—5 маленьких приема пищи (вместо 2-3-х больших);
- кушать сидя;
- кушать в спокойном состоянии;
- кушать мелкими кусочками;
- концентрироваться во время еды на процессе;
- хорошо пережевывать каждый кусочек;
- кушать тогда, когда начал испытывать голод;

- ограничить меню одного приема 4 блюдами максимум;
- пить достаточное количество (1.5—2 литра в день) питьевой негазированной воды;
- не запивать еду и не пить непосредственно после еды;
- активно двигаться на протяжении дня;
- обед-главный прием пищи;
- кушать разнообразную пищу;
- кушать свежеприготовленную пищу;
- кушать натуральную пищу;
- значительно уменьшить употребление вредных продуктов (майонез, кетчуп, «фаст-фуд», алкоголь и пр.);
- кушать больше клетчатки – фрукты и овощи в свежем виде;
- кушать рыбу не менее 2—3 раз в неделю;
- не переедать.

Нужно, чтобы питание было сбалансированным. А зависит наше питание от того, сколько мы расходует энергии, насколько мы активны. Чтобы правильно питаться, нужно построить свой режим и придерживаться его. И нужно соблюдать калорийность пищи.

Нужно понимать, что в разные периоды жизни наше питание отличается:

- Чем старше человек, тем меньше ему требуется энергии
- У мужчин норма калорий в день выше, чем у женщин
- Спортсмены могут употреблять в день в 1.5—2 раза больше калорий, чем люди, не занимающиеся спортом.
- Во время беременности и кормления грудью калорийность также увеличена.
- Когда человек болеет, он ест меньше.

*Как приготовить здоровую пищу?*

Для правильного питания не нужны дорогие продукты – достаточно того, чтобы они были натуральные и свежие.

Что нужно обязательно включить в рацион питания?

- Злаковые (каши, мюсли) – они богаты медленными углеводами, благодаря этому обеспечивают организм энергией надолго.
- Свежие овощи (капуста, морковь, кабачок) – они обеспечивают организм пищевыми волокнами – клетчаткой.
- Бобовые – богатый источник растительного белка, – полезен он тем, кто мало ест мясо.
- Орехи (грецкий орех, миндаль) – содержат полиненасыщенные жирные кислоты омега-6 и омега-3, а также необходимые микроэлементы.
- Кисломолочные продукты. Я имею в виду натуральные, без красителей. Сюда отнесем кефир, нежирный творог – они являются источником кальция. А кальций нужен нашим костям.
- Рыба – содержит незаменимый белок и омега-3- кислоты, которые важны для сердечно – сосудистой системы.
- Фрукты – это источник витаминов и антиоксидантов, полезных для кожи.
- Курица, кролик, индейка – основные источники полезного белка.

Очень важна регулярность в приемах пищи – это важно не только для желудка, но и для всего организма в целом. Когда вы соблюдаете режим питания, то это нормализует тонус сосудов, нервную систему, и здоровы и счастливы.

Сократить количество потребляемой соли, сахара, меньше употреблять булочек и пирожных, – к этому вполне реально привыкнуть. За 21 день организм человека полностью перестраивается, в том числе и во вкусовых предпочтениях.

Хочу отметить, друзья! Калории должны расходоваться.

Если вы кушаете только низкокалорийную пищу, это не говорит о том, что можно лежать целый день в постели. Активное движение не только тренирует мышцы, но и нормализует функции внутренних органов – желудок, кишечник.

В пище должно быть разнообразие.

В рацион включайте смело эти продукты:

- Каши,
- Свежая зелень,
- Рыба и мясо,
- Яйца,
- Молочные продукты (не жирные),
- Орехи,
- Растительные масла.

Баланс макроэлементов.

Макроэлементы – это белки, жиры и углеводы.

Если их баланс соблюден, то питание здоровое.

Итак, **жиры:**

- Из них состоят оболочки нервных волокон,
- Они входят в состав клеточной стенки,
- Необходимы для синтеза гормонов,
- Помогает усваиваться витаминам (А, Д, Е, К).

Жиры животного происхождения должны составлять только четверть от всех потребляемых (то есть остальные жиры – растительные). Избыток жиров откладывается в виде атеросклеротических бляшек, нарушает деятельность сердца, сосудов, печени. Для этого нужно сократить жареную пищу, заменить жарку на тушение и готовку на пару.

**Белки:**

- Составляющие клеток организма,
- Гормоны являются белками по своей структуре, следовательно, без белков нарушается гормональная система,
- Поддерживают иммунитет.

**Углеводы** – главный источник энергии, питают не только мозг, но и обеспечивают выносливость организма в целом.

Бывают «быстрые» и «медленные».

Вредными для фигуры считают «быстрые» углеводы, то есть это те углеводы, которые организм расщепляет быстро, сразу превращая их в глюкозу, а впоследствии в подкожный жир.

Откуда мы получаем «быстрые» углеводы? Это:

- изделия из муки высшего сорта (булки, пицца, пирожки),
- сахар,
- кондитерские изделия,
- мёд,
- некоторые фрукты (бананы, виноград, дыня),
- газировка.

### О «медленных» углеводах.

Для того чтобы извлечь сахара из «медленных» углеводов, организм должен потрудиться – он начинает запускать сложные механизмы, которые занимают много времени. Уровень сахара поднимается медленно, постепенно, расходуется правильно, питая мышцы и мозг. Поэтому такие углеводы гораздо ценнее.

Где их взять?



- крупы (кроме манной каши и белого риса),
- цельнозерновой хлеб,
- фрукты (апельсин, грейпфрут, абрикосы),
- ягоды (вишня, черная смородина),
- овощи (капуста, морковь, огурцы, брокколи).
- овощи (капуста, морковь, огурцы, помидоры, брокколи и т.д.).

Польза овощей и фруктов еще в том, что они содержат витамины (С, группы В) и антиоксиданты (которые, кстати, защищают от старения).

Когда режим питания нарушен, это обязательно приводит к различным заболеваниям, как болезням желудочно-кишечного тракта, так и сердечно – сосудистой и нервной систем.

Поэтому, питание – важный фактор здоровья.

Вообще, правильное питание соблюдается не какой-то короткий промежуток времени, а на протяжении всей жизни.

Прививать навыки здорового питания ребенку необходимо с детства. Это помогает ребенку правильно развиваться физически и умственно.

Нужно помнить о физических нагрузках, которые сжигают лишние калории и препятствуют их застою в организме, что поможет предотвратить болезни желудочно-кишечного тракта и болезней сердца.

Каждый человек должен знать о рациональном питании, о веществах, составляющих пищу, об их роли в жизнедеятельности здорового и больного организма. Все это формирует культуру общества.

Правильно питаясь сегодня, вы заботитесь о своем здоровье и о здоровье своих детей на многие годы. Поэтому задумайтесь.

### *7. Физическая нагрузка и здоровье.*

Думаю, все вы слышали фразу: «движение-жизнь». А ведь это чистая, правда. Для чего нам нужна двигательная активность? Давайте разбираться вместе.

Считается, что вероятность внезапной смерти у недостаточно активных людей на 20—30% выше, чем у тех, кто ходит пешком хотя бы 30—40 минут в день.

Гиподинамия приводит к развитию таких заболеваний, как:

- Диабет 2 типа,
- Онкология,
- Ишемическая болезнь сердца,
- Ожирение,
- Остеопороз,
- Гипертония,
- Артrosis.

Без движения человек и его сосуды просто «заплывают» жиром, его кости теряют кальций, становятся хрупкими, а сердце изнашивается из-за чрезмерной нагрузки.

Большинство людей занимаются физической нагрузкой для поддержания формы, повышения тренированности.

Быть в форме – это быть способным бодро, энергично и без сильной усталости выполнять повседневные задачи, быть активным и легко преодолевать жизненные трудности. Кроме того, это слаженная работа сердца, легких, сосудов и мышц.

**!Ничем нельзя заменить физические занятия и взрослому человеку.**

Физическими упражнениями нужно заниматься ежедневно, равномерно распределяя нагрузку: утром – утренняя гимнастика, затем небольшая гимнастика на рабочем месте, ходьба пешком и прогулка перед сном и т. п.

Если трудовая деятельность не связана с двигательной активностью, то расширять физические нагрузки рекомендуется поэтапно.

Физические упражнения – это любая мышечная активность, которая помогает поддерживать физическую форму. Такие упражнения вызывают увеличение мышечной массы и плотности костей. Когда тренировки происходят систематически, это продлевает здоровье и жизнь человека.



*Преимущества людей, которые занимаются физкультурой:*

– Эти люди лучше выглядят. Тренированность помогает повысить мышечный тонус, снизить вес и уменьшить жировые запасы. Питание у таких людей соблюдается, и они следят за своим весом. И само собой, физически активные люди избавляются от вредных привычек (курение, потребление алкоголя) гораздо легче.

– Они здоровы психически. Тренировки придают человеку уверенность в себе, бодрость и улучшают внешность.

– Физически активные люди меньше подвержены стрессу. Во время занятия физической нагрузкой, в организме вырабатываются гормоны «радости», которые защищают человека от негатива, помогают справиться с тревогой, беспокойством.

– Легче переносятся болезни! Даже элементарная простуда (ОРЗ), друзья! Это же здорово!

– Они лучше спят. Сон у них крепче, ведь мышцы работают в полной мере, устают.

– Физические упражнения улучшают и укрепляют сердце (а ведь сердце-это мышцы!), сосуды, кости и сухожилия.

– Нормализуется пищеварение. Реже возникают запоры, проблемы с желудком и поджелудочной железой.

– Кроме того, вы становитесь более выносливыми.

– Ну и конечно, становитесь очень привлекательными!

Ну как, убедила?

Кстати, хочу сказать, что короткие занятия в течение дня в совокупности дают отличный эффект. Например, 10-минутная физическая нагрузка 3 раза в день также полезна, как и 30-минутная за один раз. Поэтому не обязательно изнурять себя длительной нагрузкой.

Чтобы занятия были регулярными, можно их запланировать и заранее выделить для этого дни. После нескольких недель физкультура войдет в привычку, и вы почувствуете, что без них никак.

Не обязательно быть спортсменом, достаточно просто регулярным занятий физической нагрузкой, которая вам по душе.

#### *8. Медицина и здоровье.*

Как говорилось выше, здоровье человека более чем на 50% зависит от образа жизни. Что касается медицины, от врачей и лечения лекарствами здоровье зависит на 10—15%. То есть все зависит от нас и от того, как честны мы с собой. Для контроля своего организма я советую своим пациентам (и вам конечно тоже), проходить ежегодный медосмотр. Назовем его «медосмотр для себя».

Итак, какие обследования нужно проходить обязательно?

#### ***Общий анализ крови (ОАК).***

ОАК – помогает определять состав крови. Здесь вы получаем следующие показатели:

– эритроциты

– лейкоциты

– тромбоциты

– скорость оседания эритроцитов (СОЭ).

Чуть ниже расскажу про показатели подробнее.

ОАК используется для диагностики и контроля лечения многих заболеваний. Если скажу, что это основной анализ, назначаемый при любой патологии – точно не ошибусь.

Используется он и для профилактики. +



### **Как часто нужно сдавать ОАК?**

- если у человека имеются жалобы по состоянию здоровья;
- если человек здоров, но ему требуется медосмотр (к примеру, на работу, учебу).

Если вы чувствуете себя вполне здоровым, то вполне хватит сдать анализ один раз в год.

Если же вы приболели, то сдать кровь на анализ нужно, безусловно.

### **Как правильно подготовиться к анализу?**

- Исключить из рациона алкоголь за 24 часа до исследования;
- Не принимать пищу в течение 8 часов до исследования, можно пить чистую негазированную воду;
- Исключить физическое и эмоциональное перенапряжение в течение 30 минут до исследования;
- Не курить в течение 30 минут до исследования.

Напоминаю, что для исследования берут венозную кровь (иногда капиллярную).

### **Что показывает общий анализ крови?**

1. Гемоглобин – кровяной пигмент эритроцитов, его главная роль – перенос кислорода к органам и тканям.

Показатель содержания гемоглобина в расшифровке результатов общего анализа крови имеет очень большое значение, поскольку отклонение от нормы в меньшую сторону указывает на недостаточность снабжения органов кислородом, а в большую – на то, что кровь у человека слишком «густая». Повышение гемоглобина возможно при сахарном диабете, слишком тяжелых физических нагрузках, курении, у любителей мочегонных препаратов.

Понижение уровня гемоглобина наблюдается при анемии, при беременности, инфекциях, паразитарных заболеваниях.

2. Эритроциты – красные клетки крови, образуются в красном костном мозге.

Эритроциты могут быть понижены по следующим причинам:

- Потеря крови в результате [кровотечения](#), травмы, операции;
- Заболевания крови ([лейкозы](#));
- Аутоиммунные заболевания – это заболевания иммунной системы;
- Врожденные ферментопатии (проблемы с ферментами крови);
- Недостаток витаминов и микроэлементов, нехватка железа в пище.

Повышение эритроцитов может быть по следующим причинам:

- Сердечная или легочная недостаточность;
- Некоторые заболевания крови
- Недостаточный питьевой режим;
- Обезвоживание после рвоты, поноса (к примеру, перенесли отравление).

3. Тромбоциты – отвечают за свертывание крови.

Повышение числа тромбоцитов может быть при туберкулезе, болезнях крови (лейкоз), артрит (болезни суставов). Понижение наблюдается при болезнях печени (цирроз, гепатит), у женщин – при обильных месячных.

4. Лейкоциты – это наш иммунитет. При появлении в организме инфекционного агента количество лейкоцитов увеличивается.

5. Эозинофилы – помогают бороться с аллергией, паразитами.

6. Лимфоциты-клетки иммунной системы, борются с вирусами, выделяют иммуноглобулины.

7. Моноциты – уничтожают чужеродные клетки, очаги воспаления.

### ***Общий анализ мочи (ОАМ).***

Врачи многих специальностей просят своих пациентов сдать общий анализ мочи.

#### **В каких случаях он применяется?**

– Для диагностики заболеваний почек: нефрита, опухолей, мочекаменной болезни, амилоидоза почки.

– Для выявления пиелонефрита (это болезнь почек),

– Заболевания мочевого пузыря (цистит),

– Заболевания предстательной железы,

– Для профилактики ранних заболеваний на медосмотрах.

#### **Как правильно подготовиться к этому обследованию?**

Накануне воздержаться от употребления алкоголя, не есть овощи и фрукты (они могут изменить цвет мочи), не принимать мочегонные препараты.

Воздержаться от физической и эмоциональной нагрузки.

Женщинам – не сдавать ОАМ во время месячных.

Для анализа используют первую утреннюю порцию мочи (предыдущее мочеиспускание должно быть не позже, чем за 4—6 часов). Перед сбором мочи нужно обязательно хорошо подмыться, мыло и другие средства использовать не надо. Собираете мочу в стерильную баночку и сразу отвозите на анализ.

Для профилактики достаточно сдать мочу один раз в год (при отсутствии жалоб).

### ***Биохимический анализ крови (БАК).***

БАК – это комплексный анализ, целью его является оценка состояния внутренних органов и систем и выявления потребности организма в микроэлементах и уровня ее удовлетворения. С помощью него выявляют состояние печени, почек, поджелудочной железы и других органов, получают данные об обменных процессах (липидном, белковом, углеводном обменах). Проведение развернутого биохимического БАК рекомендовано в профилактических целях для контроля состояния здоровья и ранней диагностики заболеваний ежегодно. Кроме того, назначается он при подозрении на инфекционные и другие заболевания.

#### **Какие показатели выявляет биохимия?**

– Глюкоза – основной показатель сахарного диабета

– АЛТ, АСТ – ферменты печени. Повышение АСТ наблюдается при заболеваниях печени и сердца, а также при длительном приеме аспирина и гормональных контрацептивов. Повышение АЛТ наблюдается при болезнях печени (цирроз, гепатиты).

– Общий белок-показатель, отражающий количество белка в организме. Его снижение наблюдается при некоторых болезнях печени и почек. Повышение – при заболеваниях крови и инфекциях.

– Калий, натрий, хлор – элементы водно-электролитного баланса.

- Креатинин, мочевая кислота, мочеви́на – показатели состояния почек.
- С – реактивный белок (СРБ)

Это чувствительный элемент крови, быстрее других реагирующий на повреждения тканей. Наличие реактивного белка в сыворотке крови – признак воспалительного процесса, травмы, проникновения в организм чужеродных микроорганизмов – бактерий, паразитов, грибов. Чем острее воспалительный процесс, активнее заболевание, тем выше С -реактивный белок в сыворотке крови.

### **Как правильно подготовиться к анализу?**

Накануне должен быть легкий ужин, без сладостей, алкоголя, жирной пищи. Ужин должен быть не позднее 19 ч.

Взятие крови желательно производить натощак в утренние часы. Сок, чай, кофе, жевательная резинка не допускаются. Можно пить воду. Необходимо исключить повышенные психоэмоциональные и физические нагрузки.

### **ЭКГ.**

Электрокардиограмма – это диагностический метод, позволяющий определить функциональное состояние важнейшего органа человеческого тела – сердца.

ЭКГ обычно проводится в следующих случаях:

- Ощущение сильного сердцебиения;
- Одышка, слабость;
- Боли в сердце;
- Шумы в сердце;
- Осмотр перед операцией;
- Для контроля лечения пациентов с заболеваниями сердца;
- Медосмотры.



Также проведение электрокардиограмма рекомендуется при беременности, эндокринных заболеваниях (например, проблемы со щитовидкой).

### **Как правильно подготовиться к процедуре?**

Перед процедурой:

– Не пить кофе, крепкий чай. Кофеин стимулирует сердечную активность, и результат будет неверным.

– За 15—20 минут до проведения ЭКГ нужно расслабиться, успокоиться.

### **Флюорография органов грудной клетки (ФОГК).**

ФОГК – метод исследования органов грудной клетки путем облучения. Основная цель ее – выявление туберкулеза (уточню, что детям не делают ФОГК – им проводят БЦЖ-диагностику).

ФОГК проводится раз в год обязательно!

Если врач подозревает проблемы с легкими, то может назначить рентген легких. Рентген обычно назначают при длительном кашле – он позволяет вовремя заподозрить обструктивную болезнь легких, рак легких, отек легких, некоторые болезни сердца.

Это были основные анализы для профилактики, которые каждый должен сдавать хотя бы раз год. Многие, к сожалению, пренебрегают анализами, говорят: У меня нет времени, работы много! НО! Это ведь делается для себя. Анализы говорят правду. Анализы – это цифры. А цифры, не врут.

А как насчет врачей, спросите вы? Как часто их посещать?

Терапевт-раз в год. Это если чувствуете себя хорошо. Если плохо – приходите, как только стало плохо (заболели, нужен больничный). К терапевту обычно обращаются с разными жалобами.

Я бы назвала терапевта «главнокомандующим», ведь именно он направляет к другим специалистам, исходя из жалоб пациента.

Стоматолог – в идеале нужно посещать его раз в полгода. Кариес, вероятно, встречается у многих. А кариес-источник инфекции, причина гастритов и многих других проблем со здоровьем.

Офтальмолог (окулист) – Людям в возрасте до 30 лет (при условии отсутствия жалоб или ношения контактных линз) вполне достаточно одного визита в год, а вот после 40 частоту посещений следует удвоить – высок риск развития глаукомы.

Гинеколог (для женщин) / андролог (для мужчин) – посещаем раз в год. Они помогут правильно запланировать беременность, «найти и обезвредить» вовремя какую-либо патологию.

Вот основные специалисты, которые помогут вам оставаться в «седле».

Еще важный момент-это регион вашего проживания. К примеру, в Республике Башкортостан очень распространена патология щитовидной железы. Связано это с дефицитом йода в почве. Поэтому жителям своей республики рекомендую проходить УЗИ щитовидной железы раз в год, врача-эндокринолога для установления диагноза и подбора лечения.

Естественно, я не сказала про остальных врачей. Их посещаем при наличии жалоб: невролог, хирург, ортопед, лор и т. д. Здесь уже индивидуально. Главное вовремя обратиться к специалисту, если есть проблемы со здоровьем.

Из чего состоит наше тело? Это мышцы, нервы, сосуды. Это много различных органов, которые несут свою функцию. Хочу рассказать вам подробнее о профилактике разных заболеваний.

Для наглядности и легкости вашего восприятия, я разбила тему профилактики на разделы. Так будет проще вам читать мою книгу и все понять.

## ГЛАВА 3



### **ПРОФИЛАКТИКА БОЛЕЗНЕЙ ОРГАНОВ ДЫХАНИЯ.**

Как предупредить болезнь? Это на самом деле вопрос не простой. В организме человека так много органов и систем, и каждому требуется внимание.

Давайте начнем с дыхательной системы.

Какую функцию выполняет дыхательная система, наверное, знает каждый. Это внешнее дыхание.

Заболевания органов дыхания – самые распространенные среди людей.

#### **Что относится к болезням органов дыхания?**

Это фарингит, ангина, бронхит, ОРЗ, пневмония, туберкулез и много других.

Для начала, откуда берутся болезни органов дыхания:

*Инфекции* – при заражении от человека (воздушно-капельным путем, при контакте с больным).

Органы дыхания легко подвергаются инфекционным заболеваниям.

Причины этому:

– бактерии,

- вирусы,
- простейшие
- грибки.

Большинство микроорганизмов задерживается слизистой оболочкой верхних дыхательных путей, нейтрализуются и удаляются вместе со слизью. Но часть из них может попасть в органы дыхания и вызвать заболевания: грипп и ОРЗ, туберкулез, ангину, дифтерию. Инфекции передаются от человека к человеку при кашле, чихании, разговоре, иногда с предметами, которыми пользовался больной.

ОРЗ и ОРВИ – самая распространенные инфекции органов дыхания. Нет, наверное, человека, который бы не болел ими. Ежегодно этими инфекциями заболевают около 40 млн. людей во всем мире. Как они передаются? Через капельки слюны, выделяемые больным человеком при кашле, чихании, при пользовании общей посудой. Симптомы вы, вероятно, знаете: повышение температуры, насморк, слабость, слезотечение. Может присоединиться кашель.

Туберкулез легких вызывает бактерия, которая называется палочкой Коха. Она благополучно обитает в природе, может находиться во вдыхаемом воздухе, на посуде, одежде, которыми пользовался больной. Обычно иммунитет здорового человека борется с развитием палочки в организме. Но при неблагоприятных условиях (антисанитарные условия, недостаточное питание, сырость, снижение иммунитета), болезнь переходит в активную форму и поражает легкие. К сожалению, сейчас это заболевание все чаще встречается даже у здоровых людей.

Бронхиты. В большинстве случаев бронхиты имеют инфекционную природу. Начинаются они обычно на фоне перенесенной ОРЗ.

Основные симптомы:

- Слабость
- Головная боль
- Температура
- Кашель- сначала сухой, потом переходит во влажный (то есть выделяется мокрота).

Чем раньше начато лечение, тем выше шанс скорее поправиться и не довести бронхит до хронической формы.

Пневмония. Еще одно инфекционное заболевание, о котором нужно знать. Человек заражается, как и при другой дыхательной инфекции, воздушно-капельным путем.

Часто основным симптомом является просто затруднение дыхания. Человек жалуется на то, что не может вдохнуть полной грудью. Остальные симптомы – кашель, температура, слабость, могут присоединиться позже.

Предупредить инфекции органов дыхания можно. Самое главное – прислушиваться к своему организму, вовремя обследоваться и лечиться. Не переохлаждаться и всегда закалять организм.

*Пренебрежение элементарной гигиеной*

Это мытье рук, лица.

Здоровье начинается с личной гигиены. Самый простой и дешевый способ реже болеть респираторными болезнями. Без соблюдения простых правил гигиены невозможно сохранить здоровье. Все просто! Нужно тщательно мыть руки и лицо после посещения общественных мест. Особенно в сезон ОРЗ. А до того не прикасаться к глазам, носу, губам.



### *Курение.*

Провоцирует бронхиты, обструктивную болезнь, рак легких. Наиболее частой причиной рака легкого обычно считается курение. Однако, как американские выяснили ученые, рак легких может передаваться по наследству. Для этих людей особенно важна интенсивность курения, так как вероятность развития рака легких у них остается неизменно высокой даже, если они будут пытаться минимизировать количество сигарет. Чтобы избежать печальных последствий для здоровья, необходим полный отказ от курения.

Пассивное курение, к сожалению, тоже повышает риск развития болезней органов дыхания. Все, кто находится рядом с курящим человеком в одном помещении, вдыхает те же химикаты, что и курящий. В этом случае происходит отравление никотином, окисью углерода и другими веществами. Доказано, что нахождение человеком в «прокуренном» помещении в течение 8 часов, равносильно 5 выкуренным сигаретам. Такое курение раздражает слизистые носа и глаз, может появиться головокружение, головные боли, тошнота. Дети, живущие в одной квартире с курящими, чаще страдают бронхитами, бронхиальной астмой, аллергией.

### *Профессиональные вредности.*

По статистике, риск заболеваний дыхательной системы при работе на производствах, связанных с работой с веществами, вредными для дыхания (угольная, асбестовая, горнорудная, машиностроительная промышленность, деревообрабатывающее и текстильное производство), значительно повышен.

Сюда отнесем следующие заболевания:

- Отравления химическими веществами
- Аллергия
- Заболевания, вызванные воздействием промышленных аэрозолей
- Новообразования.

### *Загрязнение воздуха.*

Загрязнение воздуха – одна из основных факторов риска для здоровья, связанных с окружающей нас средой.

!По оценкам ВОЗ, в 2016 году около 58% случаев преждевременной смерти, связанной с загрязнением атмосферного воздуха, произошли в результате ишемической болезни сердца и инсульта, 18% – в результате хронической обструктивной болезни легких или острых инфекций нижних дыхательных путей и 6% – в результате рака легких.

Причем разные вещества в воздухе по-разному влияют на организм и вызывают различные заболевания. Например, вдыхание воздуха, в котором все время присутствуют продукты горения (от выхлопа автомобилей), увеличивает риск развития бронхитов, а также ишемической болезни сердца.

Промышленные предприятия, автомобили выбрасывают черный дым и диоксид углерода, которые повышают риск ранней смерти. Даже низкая их концентрация в воздухе вызывает бронхиты и бронхиальную астму. А выхлопы автомобилей, а также заводы, сжигающие уголь, насыщают воздух мелкими частицами загрязнений, которые способны вызвать повышение свертываемости крови, образование тромбов. Именно поэтому жителей городов чаще госпитализируют по причинам болезней сердца и сосудов.

Часто крупные промышленные города накрывает густая пелена копоти – смог. Это очень сильное загрязнение воздуха, состоящее из примесей дыма, газовых отходов, аэрозолей повышенной концентрации. Обычно такое наблюдается в безветренную погоду. Смог – огромная проблема крупных городов, которая отрицательно действует на здоровье человека. Особенно опасен он для детей, пожилых людей, а также для лиц с ослабленным иммунитетом. Он может стать причиной затруднения дыхания, вызвать воспаление слизистых оболочек, бронхиальной астмы.

Загрязнение воздуха повышает вероятность рождения детей с пороками развития. Огромная концентрация вредных веществ в воздухе вызывает преждевременные роды, иногда рождаются мертвые дети. Если беременная женщина дышит таким несвежим воздухом, то вероятность рождения детей с аномалиями повышается.

К сожалению, загрязнение воздуха – это тот фактор, на который повлиять мы не в силах. Бросить всё и уехать жить за город могут не все. Да и не все, наверное, хотят этого.

Но мы можем максимально беречь себя.

*Аллергены в быту и в воздухе.*

Могут вызвать бронхиальную астму.

Довольно часто аллергию вызывают:

- Домашняя пыль
- Бытовая химия
- Частицы шерсти животных
- Декоративная косметика
- Парфюмерия

Бытовые аллергены проникают в организм человека через органы дыхания. Это называется ингаляционный путь. Поэтому наиболее часто бытовая аллергия выражается в виде респираторной аллергии с такими симптомами, как:

- Насморк
- Слезотечение
- Покраснение кожи
- Приступы кашля
- Удушье, одышка.

*!Причина аллергии может таиться в совсем неожиданных местах.*

#### **Домашние животные.**

Да, мы любим кошек, собак, хомячков, они пушистые и нежные, хоть иногда они доставляют нам неприятности. Часто именно с домашними животными связывают аллергию. Но не шерсть является главной причиной аллергии. Чаще всего это – белок, содержащийся в слюне, моче или перхоти животных, которая летает по всей квартире, оседая на мебель, постель, ковры. А шерсть может быть аллергеном, если на ней собирается пыль или пыльца растений и деревьев.

#### **Ковры.**

Собирают пыль и становятся «домом» для клещей – очень известного аллергена. Чтобы избавиться от клещей, нужно пылесосить ковры с аквафильтром, а лучше вообще выкинуть ковры.

### **Книги.**

В книжной пыли могут обитать клещи, плесень и другие микроорганизмы.

Лучший способ – протирать книги от пыли и держать их в закрытом шкафу. При низкой влажности клещи просто не могут выжить.

### **Мягкая мебель.**

Еще одно место жительство для клещей. Стоит регулярно пылесосить диваны и кровати.

### **Постель.**

В ней вы проводите до восьми часов в день (а некоторые и побольше). А потому на простынях постепенно собирается много частичек омертвевшей кожи, которые привлекают клещей.

Главное решение этой проблемы – купить противоаллергенные матрасы, пододеяльники и подушки. Также стирайте постельное белье каждую неделю при высокой температуре. Лучше не покупать подушки и постельное белье, которое нельзя стирать.

### **Мягкие игрушки.**

Они тоже привлекают множество клещей. Конечно же, не стоит их выбрасывать, но лучше покупать исключительно те игрушки, которые можно стирать. Как и в случае с постельным бельем, мягкие игрушки, с которыми часто играет ваш ребенок, нужно еженедельно стирать при высокой температуре.

А после стирки сушить игрушки на солнце не менее 8 часов.



### **Ванная комната.**

Ванная – идеальное место для плесени, потому что здесь есть все условия для ее роста: тут тепло и влажно. Так называемая черная плесень образуется в скрытых местах под полом. Лучше всего держать свою ванную в чистоте и сухости. И, конечно же, регулярно делать влажную уборку. А после нее не забывайте проветривать ванную комнату.

### **Кондиционер.**

Кондиционеры помогают нашему дому оставаться прохладным и к тому же фильтруют аллергены уличной пыли и пыльцы растений. Однако именно кондиционеры могут стать главным источником аллергии, из-за тех аллергенов, которые остаются в фильтрах. Чтобы избавиться от этой проблемы, нужно регулярно чистить фильтры.

### *Слабый иммунитет.*

Иммунитет человека делится на общий и местный.

Местный – это защитные свойства слизистой оболочки носоглотки. При попадании инфекции, в носоглотке вырабатывается слизь, которая содержит защитные вещества – анти-

тела. Если иммунитет слабый, то процесс борьбы растягивается надолго. Насморк и кашель длятся месяцами.

Иммунитет слабым с рождения бывает редко. Обычно это приобретенное дело. Идет все с детства:

- ребенок дышит пыльным ковром,
- спят на простынке,
- постиранной душистым порошком,
- дышит химией от различных игрушек,
- ребенку не хватает жидкости.

В результате этого слизистая носа пересушена. А это очень опасно. Так вирусы быстрее проникают в дыхательные пути. А с возрастом проблемы с носом дают и аллергию, и частые простудные заболевания.

**А всего-то нужно было:**

- Употреблять достаточное количество жидкости (35 мл на 1 кг тела)
- Пользоваться увлажнителем
- Закаляться
- Гулять на свежем воздухе.

Не трудно же?

*Неполноценное питание.*

Неполноценное питание – это значит, что в организм поступает недостаточное, избыточное или несбалансированное количество калорий и питательных веществ.

В результате недостаточного поступления витаминов и минералов происходит снижение веса, задержка роста.

Когда калорийность питания превышена, то это грозит ожирением, диабетом, инсультом.

Если питание несбалансированно, то есть отсутствуют какие-либо минералы, микроэлементы, то организму не откуда брать вещества для выработки гормонов, ферментов, которые необходимы для роста и развития. Наиболее важными элементами являются йод, витамин А, железо, как для детей, так и для взрослых.

Плохое питание-это не только употребление вредных для здоровья продуктов, но и недостаток минералов, витаминов. Для поддержания здоровья нужно питаться полноценно, чтобы поступление этих веществ было адекватным. Человеку необходимо есть больше фруктов, орехов, овощей, а также продуктов, содержащих омега-3-кислоты. Ограничить стоит соль, выпечку и сладкие продукты.

*Генетика.*

Что и говорить, генетика действительно влияет на развитие многих заболеваний, в том числе и болезней органов дыхания. Особенно развитие бронхиальной астмы и обструктивной болезни легких – они напрямую зависят от индивидуальной восприимчивости к аллергенам. И эта восприимчивость передается из поколения в поколение и может проявляться по-разному – у одного она вызовет атопический дерматит, у другого – бронхит или астму. А корень один – генетика.

**Что можем сделать мы?**

Выделю для вас основные пункты профилактики:

- Закаливание и укрепление организма,
- Вакцинация от гриппа,
- Полноценное питание,
- Избегать мест скопления людей в сезон ОРЗ (осень-зима),
- Личная гигиена,

- Влажная уборка помещения,
  - Прогулки на свежем воздухе.
- Расскажу вам поподробнее про каждый пункт.

### **Закаливание.**

Что сюда входит?

*1. Прогулки на свежем воздухе* – самый приятный вид закаливания. Как говорится, «солнце, воздух и вода – наши лучшие друзья!».

Чем полезен свежий воздух?

- Повышает тонус сосудов,
- Улучшает работу органов дыхания,
- Активирует работу мозга,
- Успокаивает,
- Улучшает сон,
- Нормализует артериальное давление,
- Повышает иммунитет.



Любые физические нагрузки на открытом воздухе гораздо полезнее, чем занятия в тренажерном зале. Конечно, я не говорю, что нужно бросать спортзал – здесь своя польза. Но все же прогуляться по парку в хорошую погоду невероятно здорово. Все дело в кислороде, друзья. Он необходим органам и системам организма. Кроме этого, на свежем воздухе риск заболеть респираторными инфекциями минимален, ведь бактерии и вирусы не смогут размножиться в нем. А в закрытом помещении, как бы оно не было чисто и проветрено, микробы развиваются с легкостью. Что еще хорошего в прогулке? Это растения, которые выделяют фитонциды (это вещества, убивающие болезнетворные микроорганизмы). Особенно полезно, если рядом есть хвойные деревья, они обогащают воздух полезными веществами. Так что если рядом с вами есть сосновый бор или парк с елочками – вперед на прогулку!

Прогулка помогает хорошо успокоиться, расслабиться после тяжелого рабочего дня. Во время нее можно думать о чем-то приятном, красивом, помечтать. Тем самым происходит отвлечение от проблем, человек реже будет болеть и нервничать.

Главное не лениться пройтись на свежем воздухе, особенно перед сном. Гуляйте всей семьей!

### *2. Сауна и баня.*

Сауна нормализует работу всех систем организма, укрепляет здоровье и снимает стресс. Снижается риск развития пневмонии, ОРЗ.

Главное, не переусердствовать. Для новичков рекомендуется посещать сауну не более 10 мин.

Противопоказания к посещению сауны – это низкое артериальное давление, недавно перенесённый сердечный приступ или, к примеру, атопический дерматит – высокие температуры могут обострить данные заболевания.

Людьми с заболеваниями почек следует осторожно посещать сауну, так как они подвергаются более высокому риску обезвоживания при повышенном потоотделении.

#### **Почему полезно париться?**

– В парилке учащается и углубляется дыхание, так как происходит возбуждение дыхательных центров, уровень кислорода увеличивается, и возникает ощущение легкости дыхания.

– При воздействии пара улучшается кровоснабжение, что полезно для сердца и сосудов.

За счет укрепления сосудов усиливаются и защитные силы организма, то есть повышается иммунитет.

#### *3. Обтирание.*

Для начала, что такое обтирание.

Это метод физиотерапии, при котором используют воду. Суть проста – растирают части тела материалом, смоченным в воде. Для обтирания используют кусочки ткани из натуральных материалов (хлопок, лён) или губки для тела. Для повышения иммунитета применяют холодный метод, а при заболеваниях органов дыхания – горячее обтирание.

#### **Как проводят обтирание.**

Расскажу вам вкратце.

Температура воды во время первых процедур должна быть 30—32. С, затем её снижают на 1 С до 18—20 С. Начинают проводить с одной из рук, затем через подмышечные впадины обрабатывают спину, двигаются на заднюю поверхность ноги, проводят по животу, грудь, вторую руку, и на вторую половину спины и ногу. Самый последний пункт – стопы. После обтирания нужно укутаться в теплое полотенце или одеяло.

#### *4. Контрастный душ.*

Контрастный душ укрепляет иммунитет и повышает сопротивляемость к разным болезням. Он помогает доставить кислород и микроэлементы во все органы и системы. Это отличная тренировка для сосудов.

Расскажу подробнее. Контрастный душ – это гигиеническая процедура, при которой чередуется холодная и горячая вода. Благодаря такому чередованию воды происходит закаливание, то есть укрепляется иммунитет. А если иммунитет крепкий, то человек реже болеет ОРЗ.

Контрастный душ ускоряет обменные процессы, что помогает дольше сохранять тепло при охлаждении. Когда человек привыкает к горячей воде, то снижается риск перегрева организма. Это происходит за счет усиления потоотделения и изменения состава пота. Именно поэтому сердце и сосуды быстрее начинают адаптироваться к высоким температурам.

Чем еще полезен контрастный душ? Он отлично поднимает настроение, снимает стресс после рабочего дня. Когда человек принимает такой душ, происходит расслабление всех мышц, уменьшаются боли в спине, омолаживается кожа.

Как правильно принимать эту процедуру?

– Лучше проводить в течение часа после пробуждения или за 2—3 часа до сна.

– Перед тем, как начать, постоять под теплым душем 5 минут. Нужно обязательно почувствовать, что вы согрелись.

– Затем включить прохладную воду (не холодную!), постоять под ней 30—40 секунд, после чего переходим в горячей воде на 30—40 секунд.

– Повторить последовательность три раза.

– Завершаем процедуру холодной водой.

– Согреваемся теплым полотенцем или халатом.

Контрастный душ отлично тренирует сосуды, капилляры, поэтому его можно использовать в качестве профилактики варикоза.

Лучший показатель, что закаливание проходит правильно – это хорошее настроение, прилив бодрости. Если человек мерзнет после душа, то процедура была пройдена неверно.

Вот такая полезная закалка. Но, к сожалению, подходит она не всем.

Есть и противопоказания:

- Анемия,
- Заболевания сердца и сосудов,
- Беременность и грудное вскармливание,
- Заболевания кроветворения
- Вирусные инфекции,
- Повышенная температура,
- Онкология.

При этих состояниях лучше всего проконсультироваться с врачом.



### *5. Ходите босиком!*

Вы, наверное, не раз уже слышали, что подошва – наиболее мощная рефлексогенная зона. Как и любая тренировка, ходьба босиком должна быть постепенной. Лучше всего начать с хождения в теплой комнате по ковру, а летом – ходить по песку на пляже.

Начинают обычно с 15—30 минут в день, постепенно увеличивая тренировку.

Ходьба босиком – отличная профилактика ОРЗ, прекрасный массаж для стоп. Она благоприятно воздействует на нервную систему и эмоциональное состояние – расслабляет, снимает напряжение и усталость.

Но есть и противопоказания к этому виду закаливания. Например, если ходить по холодному полу или асфальту, то это не принесет пользы. Кроме этого, возможны повреждения от осколков, острых камней, лежащих на земле. Поэтому будьте аккуратнее.

### *6. Старайтесь спать с приоткрытым окном.*

Конечно, открыть окно в своей комнате и уснуть под морозом – идея неудачная.

Но можно поставить окно на «микропроветривание» в другой комнате, воздух будет циркулировать и уходить в окно. Можно пользоваться увлажнителем, если воздух сухой.

Кстати, норма влажности – от 40 до 60%. Именно этот норматив полезен для здоровья.

Сухой воздух отрицательно воздействует на слизистые дыхательных путей, из-за этого риск заболеть респираторными инфекциями повышается.

Высушивание слизистых носа приводит к частым носовым кровотечениям и хроническому насморку.

Сухой воздух особенно вреден для маленьких детей – слизистая оболочка носа у них наиболее чувствительна в первые годы жизни. Отсюда частые простудные заболевания.

## **Конец ознакомительного фрагмента.**

Текст предоставлен ООО «ЛитРес».

Прочитайте эту книгу целиком, [купив полную легальную версию](#) на ЛитРес.

Безопасно оплатить книгу можно банковской картой Visa, MasterCard, Maestro, со счета мобильного телефона, с платежного терминала, в салоне МТС или Связной, через PayPal, WebMoney, Яндекс.Деньги, QIWI Кошелек, бонусными картами или другим удобным Вам способом.