

Липецкие Нарко *вест*и ЛОГИЧЕСКИЕ

Апрель 2016 г.

Информационный наркологический бюллетень



**7 АПРЕЛЯ –
ВСЕМИРНЫЙ ДЕНЬ ЗДОРОВЬЯ**

ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ

Понятие «**здоровый образ жизни**» во мнении разных людей оказывается довольно спорным, что связано с двумя проблемами. Во-первых, в самом здоровом образе жизни каждый человек видит не всю совокупность формирующих его компонентов, а лишь тот его аспект, с которым он лучше всего знаком. Именно этим обусловлен широко известный тезис: здоровый образ жизни – это не пить, не курить и заниматься физкультурой. Ничего удивительного в таком взгляде нет, потому что он сам по себе бесспорен, очевиден. А вот если доказывать, что разбираешься в вопросах рационального питания, психорегуляции, закаливания... – тут уже можно встретить не только соратников, но и оппонентов.

Во-вторых, трудности в объективной характеристике здорового образа жизни обусловлены тем обстоятельством, что до настоящего времени, как это не прискорбно, **не существует научно обоснованных рекомендаций в отношении почти любого компонента, формирующего жизнедеятельность**. Об этом свидетельствуют, например, различия и противоречивость имеющихся по этим вопросам рекомендаций в разных странах (например, по рациональному питанию, определению нормальной массы тела и др.) или периодически нарастающие дифирамбы, а затем хула на то или иное средство жизнедеятельности (например, на роды в воду, на «Детку» У.К. Иванова, на определенные средства народной медицины и т.п.). Именно поэтому человек оказывается заложником доминирующих в настоящее время представлений, навязчивой рекламы, некомпетентных людей (увы, – в том числе порой и врачей, кото-

рым мы слепо доверяем), сомнительного качества доступной литературы и пр.

Человек представляет собой противоречивое единство эволюционного прошлого и социального настоящего. Исходя из этого, будет справедливо утверждать, что именно это обстоятельство должно быть отравным в поисках методологии здорового образа жизни. Прежде всего это означает, что его следует рассматривать с позиций генотипа и фенотипа данного человека. Например, зеленые яблоки должны найти свое место в рационе человека с пониженным уровнем желудочной секреции, но их желателно избегать человеку с повышенной секрецией; в выборе вида спорта холерику больше подойдет единоборства или игры, а флегматику – упражнения на выносливость; человеку, относящемуся к функционально-метаболической классификации «стайер», вряд ли стоит на несколько дней ездить на отдых в зарубежье, а вот «спринтеру» это сделать даже желательно...

Следовательно, в определении понятия здорового образа жизни необходимо учитывать два отправных фактора – генетическую природу данного человека и ее соответствие конкретным условиям жизнедеятельности. С этих позиций **здоровый образ жизни** есть способ жизнедеятельности, соответствующий генетически обусловленным типологическим особенностям данного человека, конкретным условиям жизни, и направленный на формирование, сохранение и укрепление здоровья и на полноценное выполнение человеком его социально-биологических функций.

Существует целый ряд обстоятельств, общих для всех людей и построенных на базисных принципах органи-

зации и содержания здорового образа жизни, о которых будет сказано ниже. Пока лишь отметим ряд ключевых положений, лежащих в основе здорового образа жизни:

- Активным носителем здорового образа жизни является конкретный человек как субъект и объект своей жизнедеятельности и социального статуса.

- В реализации здорового образа жизни человек выступает в единстве своих биологического и социального начал.

- В основе формирования здорового образа жизни лежит личностно-мотивационная установка человека на воплощение своих социальных, физических, интеллектуальных и психических возможностей и способностей.

- Здоровый образ жизни является наиболее эффективным средством и методом обеспечения здоровья, первичной профилактики болезней и удовлетворения жизненно важной потребности в здоровье.

Итак, у каждого человека должна быть своя система здоровья как совокупность обстоятельств образа жизни, которые он реализует. Понятно, что для выработки «своей» системы человек перепробует различные средства и системы, проанализирует их приемлемость для него и эффективность, отберет лучшее.

Чем же следует наполнить образ жизни, чтобы считать его здоровым? В этом должен помочь анализ факторов, которые в нашем повседневном поведении помогают и которые вредят здоровью (табл. 4).

Таблица. Факторы образа жизни, сказывающиеся на здоровье человека

Факторы	Положительные	Отрицательные
Цели в жизни	Ясные, позитивные	Отсутствуют или неясные
Оценка своих достижений, места в жизни (самооценка)	Удовлетворенность, ощущение благополучия	Неудовлетворенность, синдром неудачника
Настрой на долгую здоровую жизнь	Сформирован	Отсутствует
Доминирующее настроение (эмоциональное состояние)	Эмоциональная гармония	Отрицательные эмоции, фиксация на стрессовых состояниях
Уровень культуры – общей, духовной, нравственной, физической	Высокий	Низкий
Отношение к здоровью		
Менталитет здоровья	Сформирован	Отсутствует
Уровень культуры здоровья, в том числе:	Высокий	Низкий или отсутствует
Осознанность отношения к здоровью	Сформирована	Отсутствует
Место здоровья в иерархии ценностей и потребностей	Приоритетное	Иные приоритеты (вещизм, карьера) в ущерб здоровью
Уровень знаний о сохранении и укреплении здоровья (валеологическое образование)	Высокий, стремление к повышению валеологической образованности	Низкий, отсутствие стремления к освоению валеологических знаний

Стиль жизни, в том числе:	Здоровый	Нездоровый
Социально полезная активная деятельность	Любимая работа (учеба), профессионализм	Неудовлетворенность работой (учебой)
Оздоровительная, в том числе физическая активность	Оптимальная	Отсутствует или недостаточна
Самоконтроль	Использование интегрального метода оценки своего состояния	Отсутствие, игнорирование последствий вредных привычек
Профилактика заболеваемости	Постоянная, эффективная	Неэффективная, необоснованное самолечение
Отношение к нормам ЗОЖ в повседневной жизни	Соблюдение, здоровые привычки	Вредные привычки, нездоровое поведение
Режим дня, труда и отдыха	Четкий, рациональный	Беспорядочный
Питание	Полноценное	Некачественное
Состояние		
Вес	Нормальный	Избыточный или недостаточный
Профилактические медицинские осмотры	Регулярные	Несвоевременные
Оценка по показателям оптимального и нормального здоровья	Соответствует	Не соответствует
Адаптационные возможности организма	Достаточные	Недостаточные
Наследственность	Неотягощенная	Отягощенная
Заболевания	Отсутствуют	Есть
Условия жизни		
Социально-политические	Благоприятные	Неблагоприятные
Экономические (материальные)	Достаточные	Недостаточные
Экологические	Благоприятные	Неблагоприятные
Бытовые, в том числе влияние окружающих	Благоприятные	неблагоприятные
Стрессовые нагрузки на работе (в учебе) и в быту	Умеренные	Чрезмерные
Отношения в семье	Здоровые	Проблемные
Воспитание детей	С установкой на здоровье	Вопреки нормам ЗОЖ
Влияние на детей поведения родителей, педагогов, медработников	Положительное – примерами соблюдения норм ЗОЖ	Отрицательное – пренебрежение требованиями ЗОЖ
Круг общения(компания)	Приятный, здоровый	Нездоровый или недостаток общения, одиночество
Общественная оценка личности и деятельности человека	Положительная, одобрение и поддержка	Негативная, социальная изоляция, отсутствие поддержки

Принципы здорового образа жизни

С учетом всех указанных предпосылок, которым должна соответствовать здоровая жизнедеятельность человека, можно сформулировать принципы организации и содержания здорового образа жизни.

1. Принцип ответственности за свое здоровье: только разумное отношение к здоровью позволяет человеку на долгие годы сохранить бодрость, высокую работоспособность, социальную активность и достичь долголетия. И, разумеется, каждый человек должен понимать, что его здоровье – это спокойствие близких ему людей, жизнеспособность его будущих детей и сила страны. У больных людей рождаются больные дети. Страна хилых и больных людей – это страна без будущего. Больной человек – в той или иной степени обуза для родных и окружающих. А это означает,

что здоровье человека отражает его степень ответственности перед своими родителями, детьми и перед Отечеством.

2. Принцип комплексности: нельзя сохранять здоровье по частям. Здоровье означает согласованное действие всех систем организма и личности, так что изменение в любом из них обязательно скажется на здоровье в целом. Поэтому не стоит пренебрегать ни одной из «частей» единого здоровья. Чтобы обеспечить их гармоничное взаимодействие, необходимо уделять внимание всему комплексу обстоятельств, формирующих образ жизни данного человека. При этом тренироваться должны практически все функциональные системы: сердечно-сосудистая, иммунитет, пищеварительная, опорно-двигательная, дыхательная и т.п. Воздействуя на любую из них, мы через так называемый

«перекрестный эффект» добиваемся положительного (или отрицательного) воздействия на все остальные.

3. Принцип индивидуализации обусловлен той предпосылкой, что каждый человек уникален как с точки зрения биологической (генотипической), так и психологической и социальной. Поэтому у каждого из нас должна быть своя программа здорового образа жизни, в которой должны быть учтены соответствующие особенности.

Учет генотипических факторов предполагает внесение в программу здорового образа жизни корректив, связанных с типом телосложения, особенностями обмена веществ, преобладающим характером вегетативной регуляции, биоритмологическими показателями и т.п.



Учет психологических факторов. Уже в программе здорового образа жизни должны быть предусмотрены соответствующие особенности чередования бодрствования и сна, выбора профессии, друзей и будущего супруга (супруги), самопсихорегуляции и вообще всего того, что поможет этому человеку использовать свои сильные стороны и тренировать слабые.

Учет социальных факторов. В программе здорового образа жизни должны найти место меры, оптимизирующие взаимоотношения человека с окружающими, помогающие предупредить нездоровые конфликты и вооружить его приемами выхода из конфликтов и пр.

Учет семейно-бытового статуса. Задачей рациональной жизнедеятельности должны быть, с одной стороны, максимально полное обеспечение функций человека в семье как ребенка, супруга и родителя, а с другой – создание в самой семье условий, позволяющих человеку поддерживать высокий уровень здоровья.

Учет уровня культуры человека предполагает, что организация его жизнедеятельности должна определяться его жизненными приоритетами, среди которых одно из основных – отношение к здоровью. В связи с этим особое значение приобретает воспитание культуры здоровья, здоровых потребностей и привитие навыков здорового образа жизни.

4. Принцип умеренности означает, что для тренировки функциональных систем должны использоваться умеренные нагрузки. Под «умеренными» имеются в виду такие, которые вызывают среднюю степень утомления. Меньшие нагрузки (психические, интеллектуальные, физические), как правило, не спо-

собствуют росту резервов организма, а более значительные могут привести к переутомлению.

5. Принцип рационального чередования нагрузки и отдыха. Важно таким образом строить образ жизни, чтобы последующий отдых в полной мере соответствовал характеру выполненной перед этим работы. Поэтому, например, после большого объема выполненной интеллектуальной работы должен следовать специально организованный физический труд (по эффекту «активного отдыха» он стимулирует более активное восстановление интеллектуального потенциала) или сон, после сытного обеда – физический покой. Такое разумное чередование позволяет организму рационально не только расходовать, но и восстанавливать свой потенциал.

6. Принцип рациональной организации жизнедеятельности. Так как принцип рационального чередования нагрузки и отдыха требует осознанного отношения человека к организации своего труда и отдыха, то, следовательно, надо научиться правильно работать и правильно отдыхать. Если же исходить из того, что под работой понимается любая приходящаяся на организм нагрузка, то отсюда следует, что каждый ее вид необходимо не только учитывать, но и планировать, тогда человек сможет в оптимальные для себя сроки и с соответствующей интенсивностью нагрузки выполнить все необходимые дела согласно их действительным приоритетам.

7. Принцип «сегодня и всю жизнь». Здоровье не дается человеку впрок, оно требует постоянных и упорных усилий. Примеры многих спортсменов показывают, что значительная часть из них после окончания активных занятий спортом, давших им высокий уровень

функциональных резервов, довольно быстро становятся «обычными людьми», подверженными, как и все остальные, различным недугам. Известно, что достигнутые годами результаты в закаливании практически полностью исчезают уже через несколько месяцев после прекращения закалывающих процедур.

8. Принцип валеологического самообразования. Формирование здорового образа жизни имеет своей конечной целью совершенствование условий жизни и жизнедеятельности на основе валеологического обучения и воспитания, включающих изучение своего организма и своей личности, освоение гигиенических навыков, знание факторов риска и умение реализовать на практике весь комплекс средств и методов обеспечения здорового образа жизни. Осуществляя сознательную и целенаправленную здравотворческую деятельность, создавая среду обитания и деятельности, влияя на внешние условия, человек приобретает большую свободу и власть над собственной жизнью и обстоятельствами жизни, делая саму жизнь более плодотворной, здоровой и долголетней. Чтобы достичь этого, **человек должен прежде всего стать носителем идеи здоровья как основного жизненного приоритета эта проблема и является важнейшей задачей валеологического образования и самообразования.** Именно на этой базе валеологического образования формируется определенная организация самосознания человека, ориентированного на понимание роли и места различных средств, методов и форм здорового образа жизни и на умение применить их в своей жизнедеятельности. При этом важно, что в каждом случае валеологическое образование становится элементом валеологической культуры именно данного человека, и здесь неприемлемы подходы массовой медицины, для которых свойственны всеобщие, единые нормы и рекомендации.

Таким образом, программа и организация здорового образа жизни для данного человека должны определяться следующими основными посылами:

- индивидуально-типологическими наследственными факторами;
- объективными социальными и общественно-экономическими условиями;
- конкретными обстоятельствами жизнедеятельности, в которых осуществляется семейно-бытовая и профессиональная деятельность;
- личностно-мотивационными факторами, определяемыми мировоззрением и культурой человека и степенью их ориентации на здоровье и здоровый образ жизни.

КЛУБ СОЗАВИСИМЫХ

Состоялась очередная еженедельная встреча в клубе созависимых родителей и родственников «SOS родительской заботы», который проводится в амбулаторном отделении медико-социальной реабилитации ГУЗ «Липецкий областной наркологический диспансер» совместно с Липецкой областной общественной организацией «Родители – против наркотиков».

На встрече присутствовали родители и родственники, которые заинтересованы получить помощь и поддержку в разрешении семейной проблемы, связанной с употреблением психоактивных веществ членами семьи (ПАВ: алкоголь, наркотики, токсические вещества). Каждая встреча не только информирует об особенностях или свойствах действия ПАВ, а позволяет снять эмоциональное напряжение или приобрести какое-либо собственное умение психической саморегуляции. Такие занятия позволяют преодолеть социально-психологическую дезадаптацию, вызванную алкоголизацией/ наркотизацией членов семьи или близких людей, способствуют тому, чтобы восстанавливать здоровье. Двери клуба открыты всем желающим.



РАСТИ ЗДОРОВЫМ!

Главная наша забота – здоровье детей

Укреплять здоровье ребенка необходимо начинать как можно раньше. В идеале – до зачатия. Для начала откажитесь от вредных привычек.

Женщина, которая ожидает появления на свет ребенка, ни в коем случае не должна употреблять алкоголь. Научные данные иллюстрируют, что алкогольный напиток в полной мере проникает сквозь плаценту матери, что значит, что малыш от спиртного не защищен никоим образом. Алкогольный напиток если не убьет маленькое создание, то обязательно нанесет непоправимый вред его здоровью. Стоит помнить, что ответственность за возможную трагедию полностью ляжет на плечи матери, которая употребляла спиртное, а также отца ребенка, который позволял матери пить.

Еще одно революционное утверждение ученых относительно беременности и алкоголя звучит так: при беременности разница между типами алкогольных напитков несущественна. Раньше медики запрещали беременным употреблять крепкие напитки, а именно: водочные напитки, бренди, различные виды виски и ликеров. В списке дозволенных напитков фигурировало вино и пиво. Однако результаты свежих научных изысканий говорят о том, что любой алкоголь одинаково опасен для ребенка. Обладая такой информацией, несложно дать себе ответ на вопрос о том, какой алкоголь дозволен при беременности. Ответ будет категоричен и однозначен – абсолютно никакой.

То же можно сказать и о курении. Курение на ранних сроках может спровоцировать выкидыш, а на поздних – преждевременные роды. Известно, что в среднем смертность среди младенцев курящих женщин на 30% выше, чем некурящих. Это наблюдение особенно касается близнецов.

– Поскольку кровообращение у курящих женщин нарушено, малыш тоже страдает, прежде всего, от недостатка кислорода. Это приводит к замедлению его развития и появлению на свет слабых и недоношенных детей.

– Кроме того, курение мамы во время беременности может привести к нарушениям в работе нервной системы и отразиться на психике ребенка. Оно сказывается и на формировании внутренних органов малыша.

– Очень распространены случаи рождения у курящих женщин детей с пороком сердца, косоглазием и даже паховой грыжей. Эта пагубная привычка плохо сказывается и на самочувствии самой мамы, особенно если она страдает от токсикоза.

– Курение влияет на состояние плаценты: ее структура меняется, уменьшается объем и форма, а кровоток в сосудах нарушается.

От пагубных привычек лучше отказаться во время планирования беременности, но если вы этого не сделали тогда, сделайте это сейчас! Помните: здоровый образ жизни родителей – залог здоровья детей.

Укрепление здоровья ребенка в домашних условиях

Учитывая те нагрузки, которые выпадают на долю наших малышей, следует уделить особое внимание укреплению здоровья ребенка дома. Речь идет в том числе и о закаливании, как о защите здоровья детей. Начать вполне можно с того, чтобы купать вашего младенца в воде, температура которой на градус ниже, чем обычно. Потом еще на градус... Если вы видите, что малышу водные процедуры по-прежнему не доставляют дискомфорта, постепенно сделайте воду прохладной (но не холодной, не ниже 24 °С). Здоровье и развитие ребенка зависят от иммунитета, который заметно повышается даже от таких простых закаливающих процедур.

Безусловно, одним из важнейших факторов закаливания и здоровья детей являются регулярные прогулки. Главное, правильно одеть ребенка. Помните, что перегревание наносит больше вреда здоровью детей, поскольку именно перегревание чаще ведет к простудам, чем переохлаждение.



Еще один верный помощник в укреплении здоровья ребенка – всем известная зарядка. Не обязательно проводить ее непременно утром, лучше в течение дня несколько раз выбрать время для нескольких простых и веселых упражнений. Бегайте вместе с вашим отпрыском босиком по массажному коврику, подражайте различным животным – только не превращайте зарядку в унылую обязанность. Здоровье наших детей в наших руках.

Особый аспект сохранения здоровья ребенка – правильное питание. Здоровое питание для детей – это не только сбалансированность, но и определенные привычки, прививаемые с самого детства:

- Не заставляйте детей есть то, что им не нравится. Насильно принуждая сына или дочку есть здоровые продукты, которые кажутся им невкусными, вы невольно создаете в их сознании ассоциацию – все, что полезно, невкусно. Ценность одного продукта в большинстве случаев можно заменить другим.

- В большинстве случаев ребенка уговаривают «съесть за папу, дедушку, маму и т.д.», либо просто приказывают «пока не доешь, не встанешь из-за стола». А если представить, как бы мы себя чувствовали в такой ситуации? Организму малыша в данный момент не нужна еда, поэтому он и не хочет, только и всего. Аппетит может возникнуть спустя какое-то время, и нет смысла обижаться.

- Фрукты детям можно есть без каких-либо ограничений, практически невозможно ими объесться, и они являются очень полезными. Но если ребенок отказывается, не нужно принуждать. При недостатке какого-либо минерального вещества или витамину ребенок сам попросит нужное ему яблоко или даже зелень.

- Отдельно стоит остановиться на правильном питании ребенка при заболеваниях. Очень широко практикуется практика «закармливать» больных детей. Существует мнение, что это дает организму дополнительную энергию для борьбы с болезнью.

Парадокс – в следующем: организм действительно нуждается в силах, он мобилизует все ресурсы, чтобы восстановить пошатнувшееся равновесие. И у больного нет аппетита именно потому, что вся энергия направлена на борьбу с болезнью, и ее просто не остается на процесс пищеварения. К примеру, больные звери не притрагиваются к еде, даже если она лежит перед носом. И принудительное кормление в лечебных целях несет ребенку прямой вред. Предпочтительнее всего – предлагать ему горячее питье – чай с медом, теплый морс и т.д.

Помните, что, обеспечив здоровое питание для детей, вы обеспечиваете их полноценное всестороннее развитие, укрепляете иммунитет, защищаете от болезней и в целом улучшаете качество их жизни.

Укрепление здоровья ребенка – это не периодические мероприятия, а идеология воспитания, поведенческая база, которая останется с человеком на всю жизнь. Если вы с раннего детства приучаете ненаглядное чадо к активному образу жизни, правильному распорядку дня, прививаете полезные привычки, причем делаете это в ненавязчивой форме, не вызывая внутреннего протеста, будьте уверены – вы позаботились о дополнительном бонусе для ребенка – здоровье, а этот бонус несомненно поможет добиться больших успехов в любой сфере жизни. Укрепление и сохранение здоровья детей – одна из главных задач родителей.

КУРЕНИЕ И ЗАНЯТИЯ СПОРТОМ

Давно всем известно, что «курение – вред», «курить – здоровью вредить» и «курение убивает». Но тем не менее, находятся энтузиасты, утверждающие, что всё не так страшно, можно, мол, курить и дожить до 80 лет ... А ещё есть мнение, что регулярные занятия спортом якобы нейтрализуют вредное влияние сигарет на организм. Конечно, сразу приходит в голову мысль, что это мнение распространяется слабовольными курильщиками, которые не могут победить свою пагубную привычку, поэтому вот и придумали отговорку. Курю? Да! Но я же спортом занимаюсь, какой вред может быть? Поэтому возникают вполне логические вопросы. Так как же совместимы курение и спорт? И совместимы ли они вообще?



Что происходит с организмом курильщика

Давайте для начала выясним, что происходит с организмом, когда в него попадают ядовитые вещества от выкуренной сигареты, так как в табаке содержит более 4 тысяч ядовитых химикатов, но самые ядовитые (вредные) из них являются: жидкая смола, никотин и оксид углерода, но о нем чуть ниже.

Во-первых, страдают лёгкие, так как при курении в организм попадает жидкая смола, причём порядка 70% её оседает именно в лёгких. Естественно, ухудшается газообмен, то есть доставка кислорода ко всем органам. Нарушается дыхание и возрастает нагрузка на лёгкие. Курение повышает риск заболевания раком лёгких, эмфиземой, различными бронхитами и так далее.

Во-вторых, из-за содержания в табаке никотина – страдает нервная и сердечно-сосудистая системы, а так же ДНК клеток.

Для начала о влиянии никотина на нервную систему:

Никотин – это, как никак, легкое наркотическое вещество (психотропное), которое всасывается в кровь и уже после 5-10 секунд, после затяжки – попадает в мозг. А там уже и происходит его влияние на нервную систему. Удивлены? Считали, что до неё вред курения «не доходит»? И зря! Курение ухудшает стрессоустойчивость организма, вы больше нервничаете и вам сложнее после этого успокоиться. Так же нарушается сон, так как выделяются стрессовые гормоны, а ведь именно во сне происходит максимальное восстановление (отдых) организма. Получается замкнутый круг. Курите – становитесь нервными – плохо спите – устаёте – ещё больше нервничаете – ещё больше курите... Курящий человек зависим от своей пагубной привычки, это довольно сильно влияет на его сознание и волю, без возможности покурить он чувствует себя «не в своей тарелке». Любое дело, которое курильщик удачно завершит, не принесёт ему радости, если после этого он не выкурит сигаретку. Родные курильщиков, пытающихся отказаться от своего пристрастия, подтвердят, какими нервными и раздражительными те становятся без сигарет.

Влияние никотина на сердечно-сосудистую систему:

Никотин – сужает сосуды, что приводит к кислородному голоданию мозга и других органов. Так же никотин истончает сосуды и делает их менее эластичными, благодаря этому сер-

дечно-сосудистая система быстрее изнашивается. А это все приводит к инсульту, атеросклерозу, гипертонии, ишемической болезни сердца, язвам, гангрене и других болезней.

Влияние никотина на клетки:

Всем давно известно как пагубно влияет радиация на ДНК клеток, так вот никотин так же вызывает мутацию клеток, пусть не в таком объеме, как если бы от радиации, но факт остается фактом. Доказательство этому является рождение неполноценных детей у курящих женщин... Так же многие ученые уверены, что эти мутированные ДНК передаются не только от матери, но и других поколений (бабушки, прабабушки).

Что происходит с организмом курильщика при занятиях спортом

Вот тут-то наверняка некоторым курильщикам и приходит в голову вполне здравая сама по себе мысль: а займусь-ка я спортом! Хорошее дело, отчего ж не заняться, верно? Вот только есть тут одно большое, пропахшее сигаретным дымом «но». Если человек собрался заниматься спортом, чтобы на волне общего оздоровления организма бросить курить – это одно и это здорово. А вот если то же самое он затеял, лишь чтобы снизить вредное воздействие табака на своё здоровье – это другое ... И тут ещё разобраться надо, лучше он себе сделает этим совмещением или хуже. Давайте разберёмся!

Начнём опять с лёгких. Во время спортивных тренировок (физических нагрузок) – учащается дыхание, повышается газообмен (легкие увеличиваются в объеме), в результате чего легкие испытывают нагрузку (стресс) и это полезная и хорошая нагрузка (стресс). Они работают, как стахановцы на благо Советской Родины. А если спортсмен перед тренировкой ещё и покурил ... И после неё, сигаретку в рот потянул? То это уже двойной стресс для организма, один спортивный (хороший), другой от сигареты (плохой) – представьте каково легким при совмещении этих нагрузок, хорошая нагрузка ведь не нейтрализует плохую. Но что самое интересное это, то, что тренируясь, вы улучшаете работоспособность легких, а покурив после или перед тренировкой – все химикаты от табачного дыма еще быстрее и глубже распространяются по вашему телу (оседают). Вот и выходит, что занимаясь спортом и продолжая курить, вы не делаете себе этим лучше, так как покурив – ваш газообмен в организме ухудшается, кислород в ткани и органы не доставляется в полном объеме. И в результате спортивных результатов понемногу катятся вниз. Возможно, пока у вас еще молодой организм, вы не замечаете последствий, но через некоторое время, если продолжать в том же духе, совмещая курение и спорт – ваш организм выйдет из строя.

Переходим к сердечно-сосудистой системе. Как уже говорилось – курение сужает сосуды и делает их намного тоньше (менее практичными), а тренировки наоборот расширяют их и сердце в том числе (от тренировки сердца). Так вот представьте, что происходит с сердечно-сосудистой системой, когда ее туда сюда гоняют, то надувают, то спускают. А у курильщика оно ведь и так слабовато, и без того «пашет» в две смены, можно сказать, оттого, что его владелец уже десять лет сигарету изо рта не вынимает. А тут ещё работы прибавилось. И сердце принимается работать в авральном режиме – получает огромный стресс (нагрузку). Это не только быстрее его изнашивает, но и самого курильщика весьма ограничивает – из-за плохой работы сердечной мышцы – он быстрее устаёт и

не может эффективно тренироваться. А если, несмотря ни на что, продолжить в том же ритме, то проблемы с сердечно-сосудистой системой не избежать, да и с организмом в целом... А инфаркт, как известно, значительно «помолодел».

Естественно, мы не можем обойти стороной и нервную систему. Помните, мы выше разобрались, какое влияние на нее оказывает курение? А ведь оно отвечает за координацию, восстановление после тренировки, настроение, спокойствие и так далее. Поэтому чтобы добиться результатов в спорте, нужно уметь ждать, терпеть боль, нагрузки и стойко переносить стресс, ведь любая нагрузка – это уже стресс на наш организм, который необходимо быстро преодолевать.

Полезный совет для тех, кто решил бросить курить

Каждый, кто бросал курить, знает, что курение уменьшает аппетит, именно поэтому чаще хочется кушать. Но ведь это можно использовать и на благо, то есть можно кушать белковые батончики или фрукты (малокалорийные продукты), кроме бананов и винограда. При этом принося только пользу организму.

Мнения «за» и «против»

Конечно же, больше всего всё вышесказанное напоминает страшилку для подростков. Мол, смотри, как страшно! Будешь курить – тебя и спорт не спасёт, умрёшь во цвете лет! А мы все взрослые люди, нас такой ерундой не напугаешь, мы вообще в мегаполисах живём, у нас всё вокруг вредное ...

Вот в том-то всё и дело! Неужели мало человеку плохой экологии, искусственных продуктов, загрязнённой воды и прочих «прелестей» современного мира, чтобы дополнительно травить себя, губить своё здоровье? И есть ли вообще смысл тогда заниматься спортом, если после тренировки тянуть в рот сигарету, сводя на нет все усилия? Лучше уж просто по парку погулять, хоть лёгкие немного очистятся...

Если сделать выводы, то получится примерно следующее. Совместимы ли курение и спорт? В принципе, «да». Ведь есть же люди, запивающие солёный огурец сладким чаем и утверждающие, что это вкусно. Так и тут – совместить можно практически всё. Но вот есть ли в этом смысл и польза? Например, если вы курите лёгкие сигареты и не более одной-две сигареты в день. Тогда нагрузка на организм будет не такая выматывающая, в отличие от той если бы вы не тренировались и курили по пару пачек в день. Даже если вы курите 1-2 сигареты в день, то будьте готовы к тому, что ваши результаты будут менее впечатляющими, чем без пагубной привычки, а здоровье от такого совмещения точно не будет улучшаться. Чтобы здоровье становилось лучше нужно бросить вредные привычки, заниматься спортом и питаться натуральными продуктами, а не полуфабрикатами и другой гадостью.

Сейчас сторонники курения дружно возмущаются – им же надо отстаивать свои права! Дескать, вред курения – выдумка врачей, они вот курят уже 10 (15,20) лет – и ничего, не болеют! Возможно, внешне никаких признаков вы не замечаете, но организм изнашивается, и болезни могут выскочить внезапно, к старости, букетом, если кто-то доживет до нее конечно же, так



как смертность курильщиков – печальна (мало кто доживает до пенсии).

А по поводу того, что некоторые люди курят и проживают долгую жизнь ... Организмы у всех разные и судьба тоже. Возможно, тот, кто курил всю жизнь и дожил до 70, но мог бы прожить и сто двадцать лет, если б не пагубная привычка. Кто-то будет курить до 70 и спокойно умрёт в своей постели от старости, но таких случаев лишь 0,1% из 100%. А кто-то после 15 лет курения «сгорит» быстро и болезненно, от рака лёгких.

Подведем итог

Курение вредит организму всегда и везде, это научно подтверждённый факт. Спорт, в меру, полезен для здоровья – это также подтверждено. Если попытаться их совместить – может получиться всё, что угодно. Кто-то на волне любви к спорту бросит курить и «выиграет» у смерти и болезней десяток-другой лет. Кто-то наоборот, угодив в больницу из-за непосильных нагрузок, «завяжет» со спортом и другим расскажет, что спорт – это вредно. Если вы с десяти лет курите, дойдя до пары пачек сигарет в день, в 25-30 лет вдруг решите стать спортсменом, не бросая своей пагубной привычки – не надейтесь на высокие результаты, не выйдет. Если же спорт был вашим спутником с юных лет, а в зрелом возрасте вы вдруг решили закурить (в жизни всякое случается), то одна сигарета в день, скорее всего, скажется на вашем здоровье незначительно. Организм, который привык справляться с нагрузками, будет лучше нейтрализовывать пагубные последствия курения, но лишь малую его часть.

Конечно, можно утешать себя мыслью, что все мы смертны, что можно не курить, не пить, заниматься спортом, а в 25 лет попасть под машину – всё верно! Но если жизнь такая хрупкая штука, стоит ли уменьшать свои шансы на долгое и счастливое существование сознательно? Может, лучше сделать всё, что в ваших силах, чтобы свою жизнь продлить и улучшить? Хотя бы для начала поменять плохую привычку – курить, на хорошую – заниматься спортом.

Занимайтесь спортом, питайтесь правильно и станьте лучше – успехов Вам!



Сайт Липецкого областного наркологического диспансера

NARKOLOG48.RU

Адрес электронной почты
narkolog48@mail.ru