**Здоровье и долголетие.**

Здоровье — одно из главных условий полноценной жизни и долголетия.

 Состояние здоровья каждого человека зависят  от нескольких составляющих:  наследственности,   уровня жизни и  уровня развития медицины,   от самого человека.

До 82% смертей в нашей республике, составляют мужчины трудоспособного возраста.  Высокую смертность специалисты связывают с нежеланием посещать врачей в случае недомогания и игнорированием тревожных сигналов в самочувствии.

Какой бы совершенной ни была медицина, она не может избавить от всех болезней. Человек - сам творец своего здоровья, за которое нужно неустанно бороться, ведь наше здоровье более, чем на 50% определяется образом нашей жизни.   
С раннего возраста необходимо вести активный образ жизни, закаливаться, заниматься физкультурой и спортом, соблюдать правила личной гигиены, добиваться разумными путями подлинной гармонии здоровья.

Сердечно-сосудистые заболевания являются главной причиной преждевременного ухода из жизни. На сегодняшний день существует множество препаратов, способных снизить риск осложнений при высоком кровяном давлении и продлить жизнь больного.

Большинство людей без особых затрат может укрепить своё здоровье и сердечно – сосудистую систему, для чего следует иметь только одно желание.

Лень и неорганизованность, пристрастие к пагубным привычкам заставляют человека действовать во вред своему здоровью.

**К главным врагам разрушения нашего здоровья относят**:

- наличие вредных привычек (алкоголь и табакокурение подрывают здоровье, увеличивают количество хронических и онкологических патологий);

- малоподвижный образ жизни (при сидячей работе, следует использовать любую свободную минуту, чтобы пройтись пешком, подышать свежим воздухом, посетить спортзал);

- стрессы и [депрессии](https://dnevnyk-uspeha.com/psihologiya/kak-vybratsja-iz-depressii.html). (не допускайте их в свою жизнь, научитесь не нервничать по пустякам);

- переутомление и отсутствие полноценного сна (во сне происходит восстановление сил, оздоровление и омоложение организма – норма 8 ч. для взрослого и 9 ч. для ребенка);

- употребление вредной пищи (полуфабрикаты не имеют пищевой ценности, поэтому организм не дополучает микроэлементы и витамины).

В природе заложены все силы, способные поддерживать здоровье человеческого организма до глубокой старости:

- свежий воздух, часть которого состоит из кислорода, необходим человеку для жизнедеятельности клеток всего организма;

[](https://i1.wp.com/vmirechudes.com/wp-content/uploads/2014/09/show_image_NpAdvHover.php_.jpg)- солнце является дезинфекционным механизмом, убивающим микробы, его жизненная энергия, помогает различным веществам организма вступать в реакции;

- для нормального функционирования организма нужно около 3 - х л. чистой воды в день ( без воды человек проживет около 2 -х недель),

- важно употреблять продукты, созданные самой природой и снизить в рационе долю продуктов, содержащих консерванты, усилители вкуса, стимуляторы и т.д;

- важно давать отдых пищеварительной системе (особенно – перед сном), поскольку в постоянно-загруженном состоянии она быстро изнашивается;

- при оптимальном увеличении физических нагрузок, вырабатывается мелатонин – гормон удовольствия, снижается болевой порог, улучшается кровообращение и происходит активный вывод ненужных веществ из организма, снижается аппетит, нормализуется сон;

Увеличить физическую активность, это не подразумевает труд до седьмого пота или бег до изнеможения.

Главные условия для выбора нагрузки и физических занятий — умеренность, последовательность и стабильность. Специалисты предупреждают, резко менять двигательный режим и повышать физическую нагрузку не следует.

В пожилом возрасте оптимальны прогулки быстрым шагом (в таком темпе, чтобы не появлялась одышка), плавание, езда на велосипеде, подъём по лестнице – отличный кардиостимулятор.

Специалисты поддерживают увлечение людей пожилого возраста скандинавской ходьбой, которая позволяет тратить больше калорий, нежели обычная ходьба.

Физическая, духовная, интеллектуальная активность — отличная профилактика преждевременного старения.

Те, кто уходит на заслуженный отдых с крепким здоровьем и в хорошей форме, не страдают от одиночества, изолированности, ощущения собственной ненужности.

**Опасность заражения реальна**

Паразитарные заболевания человека – это отдельная группа болезней, которые провоцируются паразитарными организмами **(**гельминтами, насекомыми, клещами).

Паразитарные инвазии имеют широкое распространение во всём мире. По данным статистики, каждый 4-й житель Земли является носителем того или иного паразита (в мире заражено более 4,5 млрд. человек).

Кишечные гельминтозы относят к наиболее опасным болезням, так как наносят ущерб здоровью человека.

Пик заболеваемости приходится на теплое время года (лето, начало осени).

В нашей стране паразитарные заболевания вызывают чаще всего круглые черви - аскариды, острицы,  власоглавы.

Наличие дома животных (кошек, собак) увеличивает вероятность заражения.

Пожирая питательные вещества, поступающие в организм с пищей, паразиты выделяют токсины, тем самым ослабевая иммунную систему и нарушают обмен веществ.

Возбудитель способен на протяжении длительного времени жить в организме человека, вызывать повторное заражение, а человек даже не подозревает об этом.

 В организм человека паразиты попадают: с овощами, фруктами, ягодами; с мясом, рыбой; с воздухом (вдыхая пыль с яйцами); через грязные руки; при заглатывании воды во время купания в пресноводных водоемах; от домашних животных.

Ущерб человеку наносится под видом общих расстройств и недомоганий: хронической усталости; расстройства аппетита, приступов голода; повышенного слюноотделения (особенно по ночам); скрежету зубов; расстройству желудочно-кишечного тракта - боли, повышенное газообразование, запоры, поносы, изменения стула.; боли в мышцах и суставах; аллергическим реакциям, бронхиальной астме; высыпаниям на коже, зудящим дерматозам; анемии; частым бактериальным и вирусным заболеваниям; депрессии, тревожности и другим расстройствам нервной системы; частым пробуждениям (особенно между 2 и 5 часами ночи); проблемами с весом; зудом в области анального отверстия.

Симптомы паразитарных заболеваний часто бывают смазаны, могут отсутствовать на протяжении многих лет или могут проявляться остро.

Паразиты могут обитать: в желудочно-кишечном тракте; печени; легких; сердце; головном мозге.

Иммунодефицит, вызванный паразитами, может явиться   причиной возникновения тяжелых заболеваний: атеросклероз, ишемическая болезнь сердца, болезни желудочно-кишечного тракта, болезни вен и кровеносных сосудов, сахарного диабета, онкологических заболеваний и др.

Аскаридоз – возбудителем заболевания является аскарида, достигающая в длину 25 – 40 см.

Самка аскариды ежедневно в кишечнике пациента откладывает до 200 тысяч яиц, которые с испражнениями выделяются наружу. В почве происходит созревание яиц (развитие личинки).

Аскариды живут в тонком кишечнике человека в среднем 1 год, число их может варьировать от единичных особей до сотен.

На первичном этапе заражения личинки аскариды мигрируют в кровь, попадают в лёгкие, бронхи, печень, глаза и оседают там.

В начале заболевания паразиты могут спровоцировать кашель, боли в груди, в животе, головокружение, слюнотечение, нарушение сна, через пару месяцев снижается аппетит, возникают проблемы с желудочно-кишечным трактом (запоры или диарея, тошнота и рвота), снижается трудоспособность, появляются аллергические высыпания.

Скопившись в кишечнике в большом количестве, аскариды переплетаются в клубок и могут вызвать опасную для жизни ситуацию, кишечную непроходимость.

Источником распространения инфекции является больной человек.

Основу профилактики составляет комплекс санитарно - гигиенических мероприятий:

1. Мытье рук с применения мыла (удаляет до 99% вирусов, бактерий, гельминтов).

Мойте руки после посещения туалета; перед едой, придя домой с улицы, по пришествии на работу.

 2. Стригите коротко ногти, избавьтесь от привычки грызть их.

3. Сырые овощи, ягоды, фрукты перед едой тщательно мойте в проточной воде и желательно обдать кипятком.

4. Сырое мясо и рыбу употребляйте в пищу после тщательной термической обработки.

5. Не пейте сырую воду из рек, прудов, колодцев, используйте только кипячёную воду или в бутылках.

5. Защищайте продукты питания от насекомых.

Соблюдать элементарные правила гигиены дети должны с раннего детства, а родители личным примером должны в этом им помочь.

**Не молчите о щепетильном**

В русском языке медицинский термин «геморрой» давно превратился в синоним слова «проблема» и тем, кто с ним столкнулся, совсем не до шуток.

В чём причина и как защититься?

Прямая кишка и зона анального канала имеют внутренние и наружные венозные сплетения, называемые геморроидальными. У здорового человека они – важные анатомические образования. Но когда имеются их патологическое расширение с формированием узлов, выпадение, воспаление, кровотечение или тромбоз, специалисты говорят о геморрое и его осложнениях. Это наиболее частое заболевание: в течение жизни с ним сталкиваются 8 человек из 10.

Росту заболевания способствуют многочисленные факторы: наследственная предрасположенность, запоры, малоподвижный образ жизни, работа за компьютером или занятия тяжёлой атлетикой, регулярный подъём тяжестей. Кроме того, болезнь могут провоцировать беременность и роды, избыточный вес, воспалительные заболевания органов малого таза, чрезмерное употребление копчёностей, солёной, острой, пряной пищи, алкоголя.

Болезнь проявляет себя не сразу – развивается постепенно, в течение нескольких месяцев и даже лет. Вначале пациент отмечает неприятное ощущение инородного тела, тяжесть и зуд, эпизодические выделения крови.

Для начальных стадий заболевания наличие постоянных жалоб нехарактерно – признаки появляются лишь при кишечных расстройствах (запорах и диарее), после физической нагрузки (особенно подъёма тяжестей), длительного сидения, погрешностей в диете, перегрева или переохлаждения (после бани, горячей ванны, зимней рыбалки). Далее процесс обостряется, геморроидальные узлы выпадают, развиваются кровотечения. Кровотечение бывает настолько обильное, что дело доходит до тяжёлого малокровия.

Довольно часто, особенно у молодых людей, недуг манифестирует острой болью, усиливающейся при движении и прикосновении к проблемной области.

Диагноз становиться ясным при наружном осмотре: геморроидальные узлы в виде венчика с сине-багровым оттенком располагаются по окружности заднего прохода.

В тоже время необходимо помнить, что появление таких жалоб, как дискомфорт, зуд, боль, выделение крови или слизи, постоянные запоры, - это повод обратиться к специалисту для обследования, поскольку под маской геморроя могут скрываться онкологические заболевания кишечника.

В начальной стадии заболевания рекомендуется диета с включением овощей и фруктов, восходящий душ, гигиенические ванночки. Из рациона питания важно исключить острые, солёные, горькие блюда, алкогольные напитки и раздражающие приправы.

При кровоточащем и остром геморрое может потребоваться хирургическое вмешательство.

С целью профилактики данного заболевания необходимо соблюдать простые рекомендации:

вести активный образ жизни, заменить мягкое офисное кресло на более жёсткое, почаще отрываться от компьютера, вставать и прохаживаться, делать зарядку.

Кроме того, полезно съедать по 25-30 граммов растворимой клетчатки и выпивать не менее 1,5-2-х литров жидкости в день. Во чтобы ни стало следует добиться регулярного опорожнения кишечника, сбросить лишний вес, отказаться от использования жёсткой туалетной бумаги.

Но если всё-таки это не даёт положительного результата, не занимайтесь самолечением и не откладывайте визит к врачу-проктологу.