

Здоровье

САМАЯ БОЛЬШАЯ ОТВЕТСТВЕННОСТЬ



Здоровье

Урок 1

ЧТО ТАКОЕ ЗДОРОВЬЕ?

Здоровье — это нечто большее, чем просто отсутствие болезни или повреждения. Всемирная организация здравоохранения дает следующее определение: «Здоровье — это состояние полного физического, социального и умственного благополучия». Еще один взгляд на здоровье — это концепция единства. Мы только тогда можем быть полностью здоровы, когда наша жизнь сбалансирована, и мы заботимся о нашем физическом, социальном, умственном, эмоциональном и духовном состоянии. Духовный аспект включает в себя наши ценности и философию жизни, которые придают смысл жизни, а это важная составляющая здоровья.



МЫ НЕСЕМ ОТВЕТСТВЕННОСТЬ ЗА СВОЕ ЗДОРОВЬЕ

В нашем обществе существует тенденция воспринимать здоровье как упаковку в виде таблеток, снадобья или как набор медицинских процедур. Другими словами, мы часто не задумываемся о своем здоровье до тех пор, пока не заболеем, и тогда мы начинаем искать моментального исцеления. Иногда можно услышать выражение «чудесное исцеление» — в конечном счете это вера в то, что познаний в области медицины и новейших технологий вполне достаточно для того, чтобы решить все наши проблемы со здоровьем.

Подобное представление о здоровье закладывается в нас с раннего возраста. Ответы нескольких учеников подтверждают это. Когда их спросили, кто является самой важной персоной, когда дело касается их здоровья, они ответили: «Доктор».

Врачи-профессионалы, различные виды лечения и лекарственные препараты — все это имеет место в современной жизни и все это ценные инструменты, или способы, лечения заболеваний. Но каждый из нас должен согласиться с тем, что здоровье — это не товар, который можно приобрести при необходимости. К сожалению, люди часто не понимают истинной ценности здоровья до тех пор, пока их не поразит болезнь.

Если бы здоровью и профилактике заболеваний уделялось больше внимания, без сомнения, качество жизни значительно бы улучшилось и продолжительность жизни увеличилась. Очень важно осознать, что в современном состоятельном обществе, в котором некогда самые главные проблемы в области здравоохранения были связаны с инфекционными заболеваниями и плохой гигиеной, главной проблемой являются заболевания, обусловленные образом жизни. К ним относятся: сердечно-сосудистые заболевания, инсульт, повышенное кровяное давление, заболевания дыхательных путей, такие, как эмфизема и рак легких, другие виды рака, а также диабет. Наш образ жизни напрямую влияет на наше здоровье и благополучие.

Каждый из нас должен это осознать и взять на себя ответственность за свое здоровье, а именно:

1. Принять решение вести здоровый образ жизни.
2. В случае болезни выбирать хорошее медицинское лечение.
3. Согласиться с тем, что некоторые проблемы со здоровьем не поддаются нашему контролю.



ПРИМИТЕ РЕШЕНИЕ ВЕСТИ ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ

Исследователи, Бреслоу и Беллок, всесторонне изучили влияние образа жизни людей на их здоровье. Наблюдая почти 7 000 человек среднего и старшего возраста, жителей Калифорнии, ученые обнаружили, что некоторые обследуемые выглядели старше своего возраста, а другие — моложе. Эти исследования показали, что существует разница между фактическим возрастом человека и его физиологическим возрастом, определяемым в зависимости от состояния здоровья и соответственно средней продолжительности жизни.

Исследователи сфокусировали внимание на здоровье, привычках, образе жизни обследуемых людей.



В результате ими были выделены факторы, оказывающие влияние на физиологический возраст, и предложены следующие правила здорового образа жизни:

1. Отказ от курения на протяжении всей жизни.
2. Регулярные занятия физическими упражнениями.
3. Понимание вреда при употреблении алкоголя в умеренном количестве.
4. 7- или 8-часовой ежедневный сон.
5. Нормальный вес тела.
6. Регулярный обильный завтрак.
7. Отказ от перекусываний между приемами пищи.

Участники исследования, которые соблюдали все или большинство из перечисленных принципов жизни, имели лучшее здоровье, чем те наблюдаемые, которые вели неправильный образ жизни.



Фактически продолжительность жизни мужчин старше 45 лет, которые придерживались 6-ти или 7-ми правил здорового образа жизни, была на 11 лет выше, чем продолжительность жизни мужчин того же возраста, которые соблюдали менее 4-х из перечисленных правил. Продолжительность жизни женщин старше 45 лет, придерживавшихся 6-ти или 7-ми правил здорового образа жизни, была в среднем на 7 лет выше, чем у тех, которые пренебрегали им.

Адвентисты седьмого дня на протяжении многих лет пропаганди-

руют сбалансированный здоровый образ жизни. Было опубликовано более двухсот крупных научных работ, доказывающих, что образ жизни человека часто обуславливает его склонность к заболеваемости.

Смертность, когда ее причинами являются главные убийцы в западном обществе — сердечные заболевания и рак, среди адвентистов седьмого дня намного ниже. Исследования показали, что люди, соблюдающие рекомендованные принципы жизни, могут наслаждаться более продолжительной и продуктивной жизнью.

Что такое образ жизни? Адвентистский образ жизни, например — это стремление всегда находить положительное решение, что предполагает сбалансированность и уравновешенность во всем. Некоторые ключевые принципы:

- **Вегетарианская диета**, включающая широкое многообразие фруктов, овощей, зерновых, бобовых и орехов и ограничивающая употребление яиц и молочных продуктов. Вегетарианская диета богата сложными углеводами и клетчаткой с низким содержанием жиров. Умеренное употребление соли и сахара.
- **Воздержание от употребления** алкогольных напитков, табачокурения; осторожное использование в качестве лекарств медицинских препаратов, содержащих кофеин и наркотические вещества.
- **Забота о теле и разуме** посредством полноценного отдыха и регулярных занятий физическими упражнениями.
- **Забота о себе, о других и обо всем мире.**
- **Вера в Бога.**

Помните, что здоровый образ жизни предполагает правильное питание, употребление пищи для поддержания нормального веса, регулярные физические нагрузки, полноценный отдых и отказ от употребления вредных веществ. Итак, почему бы не начать прямо сейчас?. Вы будете чувствовать себя намного лучше!



ОСМОТРИТЕЛЬНО ПОДХОДИТЕ К МЕДИЦИНСКОМУ ЛЕЧЕНИЮ

Соблюдение здорового образа жизни может снизить риск заболеть, но не является гарантией против болезней.

Очень важно лечиться у доктора, которому вы доверяете. Брать ответственность за свое здоровье (или здоровье членов вашей семьи) не означает, что можно все слепо свалить на врача. Мы должны сами заботиться о своем здоровье, а не просто переложить проблему на наши кошельки и медицинские страховки. Задавайте вопросы доктору, чтобы понимать, какие анализы и какое лечение вам назначили. Вы должны знать, почему вам было назначено именно это лечение. Спрашивайте, какого результата вы должны ожидать и нет ли какого-либо риска. Узнайте, возможно ли в данном случае назначение другого курса лечения. Возьмите на себя ответственность за свое здоровье!



ВНЕ НАШЕГО КОНТРОЛЯ

Очень важно понять и признать и тот факт, что иногда жизненные обстоятельства выходят из-под нашего контроля. Если у членов вашей семьи были или имеются такие угрожающие жизни заболевания, как рак, диабет, сердечные заболевания, то вы, придерживаясь здорового образа жизни, можете значительно снизить риск заболеть этими болезнями. Следуя предостережениям и рекомендациям, вы также уменьшите риск пережить несчастный случай. Но даже несмотря на это, несчастия или болезни иногда невозможно избежать.

Брать на себя ответственность за свое здоровье означает, что, если вы ведете здоровый образ жизни, придерживаетесь здоровых привычек, но с вами произойдет несчастный случай или вы заболеете, вы не должны винить себя и проявлять некомпетентность. Способность справиться с подобными неприятностями в большой степени зависит от ваших жизненных ценностей и философии жизни. Если вы верите в Бога, Его любовь и забота могут стать для вас источником силы и поддержки.

Итак, возьмите на себя ответственность за свое здоровье и помните, что достичь полного благополучия можно только тогда, когда наша жизнь сбалансирована и когда мы заботимся о своем физическом, социальном, умственном, эмоциональном и духовном состоянии.