

Здоровый образ жизни человека как социально-гигиеническая проблема.

Личная гигиена, значение, элементы



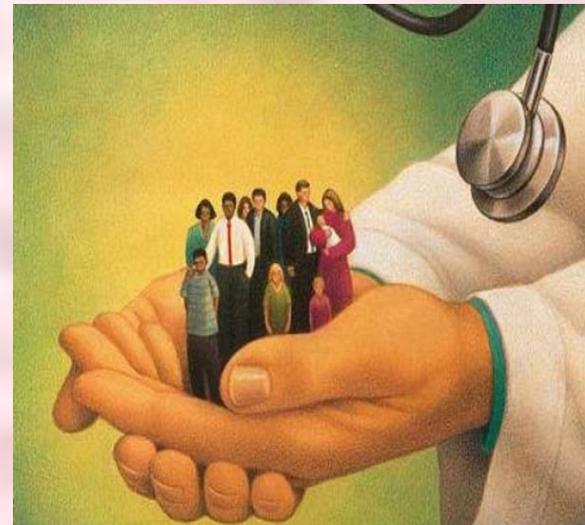
Образ жизни – поведение людей,
характер труда, привычки, обычаи.

Здоровый образ жизни - это
концепция жизнедеятельности человека,
направленная на улучшение и сохранение
здоровья с помощью соответствующего
питания, физической подготовки,
морального настроя и отказа от вредных
привычек.



Здоровье человека определяется:

- **49 - 53 % - образом жизни**
- **18 - 22% - наследственным фактором**
- **17 - 20 % - экологией**
- **8 - 10 % - медицинским обслуживанием.**



Здоровый образ жизни формируют:

1. *Создание, развитие, активизация позитивных для здоровья условий, факторов:*

- Физический и душевный комфорт, гармоничное развитие физических и интеллектуальных способностей
- Высокая трудовая активность, удовлетворённость трудом
- Рациональное сбалансированное питание



- Высокая физическая активность
- Хорошие межличностные отношения
- Устроенность быта
- Здоровая наследственность
- Экологическая активность, деятельность по оздоровлению окружающей среды
- Медицинская активность, своевременное обращение за медицинской помощью.



2. Преодоление или уменьшение факторов риска для здоровья

К компонентам ЗОЖ, являющимися факторами риска, относят:

- Вредные условия труда
- Стрессовые ситуации
- Гиподинамию
- Высокий уровень урбанизации
- Низкую культуру и образовательный уровень
- Несбалансированность питания
- Вредные привычки.



Личная гигиена

- это один из важнейших разделов гигиены, изучающий и разрабатывающий принципы сохранения и укрепления здоровья путем соблюдения гигиенических требований в повседневной индивидуальной жизни и деятельности.

Это основа здорового образа жизни, условие эффективной первичной и вторичной профилактики различных заболеваний.

Несоблюдение правил личной гигиены способствует:

- Снижению работоспособности и активного долголетия
- Сокращению продолжительности жизни
- Повышению заболеваемости
- Может оказывать не благоприятное влияние на здоровье окружающих.



Элементы личной гигиены

- Гигиена зубов и полости рта
- Гигиена тела и кожи
- Физическая культура
- Закаливание
- Предупреждение вредных привычек
- Гигиена труда и отдыха



- Гигиена одежды
- Гигиена обуви
- Гигиена питания
- Гигиена сна
- Гигиена половой жизни.

