

The background of the entire page is a close-up, high-magnification image of numerous red blood cells. These cells are biconcave discs, appearing as bright red, slightly irregular spheres with a darker red center, set against a dark, almost black background. The lighting creates a sense of depth and texture on the surface of the cells.

12+

Дарья Стрекалина

**ПЛАН ОЗДОРОВИТЕЛЬНО —
ПРОФИЛАКТИЧЕСКИХ МЕРОПРИЯТИЙ
ПРИ ЖЕЛЕЗОДЕФИЦИТНОЙ АНЕМИИ**

Дарья Владимировна Стрекалина
План оздоровительно-
профилактических
мероприятий при
железодефицитной анемии

*http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=70821127
ISBN 9785006412972*

Аннотация

В данной книге я предлагаю примерный план оздоровительно-профилактических мероприятий при железодефицитной анемии — состоянии, характеризующегося снижением количества эритроцитов и гемоглобина в крови.

Содержание

Дисклеймер	5
Программа оздоровления	6
Цели	8
Диспансеризация	9
Медицинский ликбез	11
Факторы риска для здоровья	13
Железодефицитная анемия	14
Норма здоровья	17
Биоимпедансный анализ	19
Гомеостаз	21
Гормональный фон	24
Принципы ЗОЖ	29
Личная гигиена	33
Микроклимат	36
Режим дня	38
Гигиена сна	40
Циркадианные ритмы	42
Ортопедическая подушка	45
Отдых	47
Рациональное питание	49
Принципы здорового питания	51
Конец ознакомительного фрагмента.	52

План оздоровительно- профилактических мероприятий при железодефицитной анемии

**Дарья Владимировна
Стрекалина**

© Дарья Владимировна Стрекалина, 2026

ISBN 978-5-0064-1297-2

Создано в интеллектуальной издательской системе Ridero

Дисклеймер

Указанные методы не являются лекарственным средством. Перед применением требуется консультация со специалистом (врачом).

Программа оздоровления

Здоровье определяет широкий диапазон возможностей, способностей и предрасположенностей человека, а также формирует его индивидуальную направленность в жизни.

Бережное отношение к здоровью включает в себя заботу как о физическом, так и духовном благополучии, а также принятие необходимых мер для его поддержания и улучшения.

Цель программы:

- коррекция наиболее важных физических способностей и качеств, обеспечивающих высокий уровень работоспособности и адаптации организма;
- профилактика заболеваний и обострений;
- улучшение физического состояния;
- улучшение психического благополучия;
- улучшение качества жизни.

Комплексный подход к оздоровлению включает в себя 10 модулей:

1 модуль. Медицинский ликбез

2 модуль. Режим дня

3 модуль. Питание

4 модуль. Лечебная физкультура

5 модуль. Закаливание

6 модуль. Самомассаж

7 модуль. Полезные привычки

8 модуль. Режим труда и отдыха

9 модуль. Психологические техники

10 модуль. Коррекция дефицитов

А также, дневник самоконтроля состояния здоровья.

Цели

Цель лечения железодефицитной анемии – привести в норму уровень гемоглобина и восполнить тканевые запасы железа. Нормальные значения гемоглобина:

- у женщин – 120—140 г/л;
- у мужчин – 130—160 г/л;

Достижение целевых показателей метаболизма:

- АД менее или равно 130/85 мм рт. ст.;
- гликемия натощак менее или равно 5,6 ммоль/л;
- триглицериды менее или равно 1,7 ммоль /л;
- ЛПВП более 1,03 ммоль/л у мужчин и более 1,29 ммоль/л у женщин;
- нормализация ИМТ;
- общий холестерин менее или равно 5,2 ммоль/л.

Диспансеризация

Рекомендовано наблюдение врачом-терапевтом (участковым) с интервалом 1 раз в 6 месяцев (2 раза в год), а также плановая консультация врачей: гематолога, гастроэнтеролога, гинеколога (для женщин).

Рекомендуемая частота проведения клинико-лабораторных и инструментальных методов обследований:

- Общий (клинический) анализ крови развернутый 1 раз в год

- Анализ крови биохимический 2 раза в год
- Оценка нарушений липидного обмена 1 раз в год
- Анализ мочи общий с микроскопией 1 раз в год
- ЭКГ 2 раза в год
- Железо в сыворотке крови 2 раза в год
- Эхокардиография 1 раз в год
- Рентгенография органов грудной клетки 1 раз в год
- Холтеровское мониторирование ЭКГ 1 раз в год
- Общеклиническое обследование с измерением АД 2 раза в год

- Определение концентрации МНП/NT pro-МНП 1 раз в год

Оценка метаболического статуса:

- Гликемический профиль (гликемия натощак);
- Липидный профиль (общий холестерин, триглицериды, ХС ЛПВП, ХС ЛПНП)
- Показатели функции печени (билирубин и его фракции, АЛТ, АСТ, ГГТ, щелочная фосфатаза);
- биохимический анализ крови (уровень сывороточного железа, ферритин, трансферрин, печеночные, почечные пробы, витамин В12, фолиевая кислота);
- УЗИ органов брюшной полости;
- гастроскопия;
- колоноскопия.

Медицинский ликбез

Здоровье является состоянием полного физического, душевного и социального благополучия, а не только отсутствием болезней и физических дефектов. Здоровье человека зависит от нескольких факторов, которые тесно связаны между собой.

Важнейшие из них включают:

- **Генетические особенности:** наследственность и генетика могут определять склонность к определенным заболеваниям и общую физическую конституцию.
- **Образ жизни:** факторы, такие как рациональное питание, уровень физической активности, стрессоустойчивость и отношение к вредным привычкам (например, употребление табака или алкоголя), играют ключевую роль в формировании здоровья.
- **Окружающая среда:** качество воздуха, воды, пищи, условия проживания и работы оказывают влияние на риск развития заболеваний. Факторы окружающей среды, такие как загрязнение, шум и радиация, также влияют на состояние здоровья.
- **Психологический аспект:** психическое здоровье, эмоциональное состояние, уровень стресса и наличие поддержки имеют большое значение в формировании общего благополучия.

- Медицинская помощь: доступность и качество медицинской помощи, регулярные профилактические осмотры, а также своевременное лечение заболеваний, также оказывают сильное влияние на состояние здоровья человека.

Факторы риска для здоровья

Риск N1. Неправильный образ жизни. Образ жизни играет ключевую роль в формировании и поддержании здоровья человека. Важность здорового образа жизни обусловлена ускорением темпа жизни и увеличением нагрузок на организм в контексте растущих рисков техногенного и экологического характера.

Риск N 2. Плохая экология. Снизить вредное влияние окружающей среды возможно путём улучшения бытовых и производственных условий, созданием благоприятных условий в доме благодаря климатической технике.

Риск N 3. Отсутствие медицинской помощи. Медицинское обеспечение подразумевает своевременное обращение Вами за медицинской помощью в случае недомогания, прохождение диспансеризации и профилактических осмотров.

Риск N 4. Генетика. И даже на экспрессивность (характер и тяжесть симптомов, а также возраст начала заболевания) наследственных заболеваний возможно влиять посредством снижения воздействия факторов риска.

Железодефицитная анемия

Железодефицитная анемия (ЖДА) представляет собой приобретенное заболевание, характеризующееся снижением уровня железа в сыворотке крови, костном мозге и тканевых депо. Это приводит к нарушению процесса образования гемоглобина и эритроцитов, вызывая развитие гипохромной анемии и трофических расстройств в тканях.

Латентный железодефицит – это состояние, при котором запасы железа в организме истощаются при нормальном уровне гемоглобина.

ЖДА является заболеванием, которое может быть излечено в 100% случаев. Основные цели лечения включают выявление причины снижения уровня гемоглобина и проведение терапии с препаратами железа. Обычно длительность лечения составляет от 3 до 6 месяцев в зависимости от тяжести анемии.

Классификация ЖДА включает следующие типы:

- вследствие кровопотери, желудочно-кишечная, при менструациях и родах;
- легочная (гемосидероз легких);
- через мочеполовой тракт (заболевания почек, гемоглобинурия);
- вследствие нарушения всасывания железа, такое как резекция желудка и кишечника;

- недостаточность поджелудочной железы;
- глютенная энтеропатия, спру, болезнь Крона;
- вследствие повышения потребности в железе, например, быстрый рост (у недоношенных новорожденных детей, подростков), беременность и лактация;
- вследствие недостаточного поступления железа с пищей, включая вегетарианскую или веганскую диету.

Проявления железодефицитной анемии (ЖДА) включают в себя гипоксический и сидеропенический синдромы.

Гипоксический синдром характеризуется общими симптомами анемии, такими как бледность, учащенное сердцебиение, шум в ушах, головная боль и слабость.

Симптомы сидеропенического синдрома включают изменения во вкусе, сухость кожи, деформации ногтей, выпадение волос, ангулярный стоматит, жжение языка и диспептический синдром. Разнообразие клинических проявлений железодефицита объясняется различными нарушениями метаболизма, вызванными дисфункцией железосодержащих и железозависимых ферментов. К малоизвестным клиническим признакам железодефицита относятся невротические реакции, снижение мышечной работоспособности, нарушения метаболизма в миокарде, нарушения периферического кровообращения и микроциркуляции.

При длительном течении ЖДА возможно развитие миокардиодистрофии и симпатикотонии в регуляции сердечной деятельности. ЖДА также может привести к пораже-

ниям желудочнокишечного тракта, проявляющимся в хронических гастритах и нарушениях всасывания в кишечнике. Снижение секреции и кислотности при хронических гастритах рассматривается как следствие, а не причина железодефицита, обусловленного дисрегенеративными процессами в слизистой оболочке желудка.

Лечение железодефицитной анемии (ЖДА) направлено на нормализацию уровня гемоглобина (120—140 г/л у женщин, 130—160 г/л у мужчин) и восполнение запасов железа в тканях (ферритин сыворотки > 40—60 мкг/л). В качестве терапии и профилактики применяется чаще всего сульфат железа.* Лекарственные препараты железа различаются по дозировке и составу: высокодозированные, низкодозированные, однокомпонентные и комбинированные. Согласно рекомендациям Всемирной организации здравоохранения, оптимальная дневная доза железа для лечения ЖДА составляет 120 мг, а для профилактики дефицита железа – 60 мг.

Норма здоровья

В течение длительного времени норма рассматривалась как среднестатистическое значение, полученное в состоянии покоя организма, без учета его индивидуальных особенностей.

Например, в медицине общеприняты следующие среднестатистические нормы покоя:

- кровяное давление 110—130/70—80 мм рт. ст.;
- частота сердечных сокращений – 60—80 уд./мин;
- концентрация Na^+ в плазме крови – 130—140 ммоль/л и т. д.

В настоящее время специалисты все чаще прибегают к комплексному подходу к пониманию понятия «норма».

Согласно данному подходу, норму следует рассматривать как индивидуальное понятие, а показатели нормы следует интерпретировать с учетом конкретных условий жизни человека, а также его конституциональных особенностей, таких как унаследованные черты, характеристики, определяющие физическое развитие, высшую нервную деятельность, темперамент и прочее.

Помимо нормы покоя, которая оценивается в состоянии физиологического покоя организма при оптимальных условиях, в области физиологии и медицины все шире используются нагрузочные тесты, которые позволяют определить

уровень реакции организма и его систем (норму реагирования) и их запасные возможности. В условиях увеличенных требований к организму, вызванных нагрузкой, проявляются гомеостатические изменения, свидетельствующие о снижении запасных возможностей той системы, на которую оказывается нагрузка. По величине и длительности этих изменений можно судить о степени снижения запасов организма, то есть о снижении уровня здоровья.

Биоимпедансный анализ

Биоимпедансный анализ состава тела представляет собой метод диагностики, который отличается оперативностью, неинвазивностью и высокой информативностью. Этот метод позволяет точно и безопасно измерить абсолютные и относительные значения основных параметров организма, таких как мышечная масса, жировая ткань и вода. Кроме того, он способен выявить резервные возможности организма и потенциальные риски развития различных заболеваний.

Данный метод основан на измерении электропроводности тканей организма с учётом различного содержания в них жидкости и электролитов. В домашних условия биоимпеданс можно проводить при помощи «умных» весов. Результат исследования автоматически представляется в форме таблицы и/или графического отчета.

Биоимпедансометрия позволяет:

- Определить содержание жировой и мышечной ткани в организме.
- Произвести расчет процента жировой массы в организме, индивидуальное определение «идеального веса», определение скорости базового обмена (метаболизма).
- Определить соотношение внутриклеточной и внеклеточной жидкости.
- Выявить дисбаланс основных показателей состава тела.

- Произвести расчет калорийности и состава (белки, жиры, углеводы) ежедневного рациона.
- Разработать план мероприятий для здоровой и эффективной коррекции массы тела и её компонентов.
- В ходе динамической оценки необходимо проанализировать эффективность тренировочного процесса.
- Прогнозировать уровень физической работоспособности и скорость реабилитационных процессов.

Гомеостаз

Здоровье обеспечивает и поддерживает определенный уровень жизнедеятельности человека, включая работоспособность, биологическую и социальную активность, на протяжении всей жизни, а также создает запас для поздних лет, когда происходят изменения в метаболических процессах организма, снижаются адаптивные возможности и нарушаются механизмы регуляции.

При определении понятия индивидуального здоровья важно учитывать субъективные ощущения человека в различных состояниях. При хорошем здоровье человек обычно чувствует себя комфортно, не обращает внимания на свои внутренние органы и физиологические системы организма.

Это достигается за счет гармоничного функционирования организма, которое возможно при сохранении стабильности внутренней среды организма даже при различных внешних воздействиях.

Стабильность внутренней среды (гомеостаз) является необходимым условием для нормальной жизнедеятельности организма и различных проявлений человеческой активности.

Гомеостаз можно считать биологическим фундаментом здоровья. В зависимости от степени стабильности внутренней среды человек реализует свои биологические и социальные

ные функции по-разному.

Поскольку степень стабильности гомеостаза изменяется на протяжении жизни под воздействием внешних факторов, уровень комфортности самочувствия также меняется, от хорошего самочувствия вплоть до развития патологических состояний.

Помимо принципов постоянства внутренней среды организма, существует закон нарушения гомеостаза. Этот закон позволяет гомеостатическим системам улучшать свою эффективность по мере развития, обеспечивая рост и прогресс.

Увеличение эффективности гомеостатических систем является проявлением развития и переходом на новый уровень здоровья. Стабильность, устойчивость и гомеостаз достигаются за счет двух ключевых биологических свойств – адаптации и саморегуляции.

Взаимодействие адаптационных и саморегуляционных механизмов поддерживает постоянство внутренней среды организма, усиливает функциональность гомеостатических систем и обеспечивает связь с внешней средой. Воздействие вредных факторов окружающей среды на систему гомеостаза приводит к адаптивной реорганизации, в результате которой одна или несколько функциональных систем организма компенсируют дискоординацию для восстановления равновесия.

Вначале происходит мобилизация функциональной системы, соответствующей данному раздражителю, затем

на фоне снижения резервных возможностей организма активизируется система специфической адаптации, обеспечивая необходимое повышение функциональной активности организма. В случаях, когда раздражитель слишком силен, эффективная адаптация не формируется, нарушение гомеостаза сохраняется, стресс, стимулированный этими нарушениями, достигает высокой интенсивности и длительности, что может привести к развитию заболеваний.

В процессе трудовой деятельности человек платит за адаптацию к производственным факторам. Этот платеж за эффективность труда или оптимальные результаты носит название «цена адаптации», часто выражаясь в виде перенапряжения или продолжительного снижения функциональной активности механизмов нервной регуляции, которые являются наиболее уязвимыми и ответственными за постоянство внутренней среды.

Гормональный фон

Гормоны представляют собой химические соединения, ответственные за регуляцию различных функций организма. Эти вещества вырабатываются железами, органами и тканями, формирующими эндокринную систему.

Эндокринная система представляет собой комплекс гормонов и желез, отвечающих за их выработку.

Она регулирует множество важных процессов в организме, включая:

- Кровяное давление
- Уровень глюкозы в крови
- Баланс электролитов
- Температуру тела
- Метаболизм
- Физическое развитие
- Функцию репродукции
- Половое здоровье
- Регуляцию сна и бодрствования
- Эмоциональное состояние

Организм производит восемь основных гормонов: инсулин, кортизол, эстроген, прогестерон, тестостерон, мелатонин, Т3 и Т4.

• Инсулин играет важную роль в контроле уровня сахара в крови. Инсулин помогает глюкозе из крови проникать

в клетки, где она используется для получения энергии. Как только глюкоза попадает в клетки организма, уровень сахара в крови падает, что приводит к снижению уровня инсулина.

- Кортизол – гормон стресса. Если организм находится в состоянии стресса, он вырабатывает кортизол и адреналин. Длительный или продолжительный стресс, при котором организм постоянно чувствует угрозу, приводит к постоянно-высокому уровню адреналина и кортизола, что оказывает негативное влияние на здоровье и уровень других гормонов.

- Эстроген – это женский и мужской половой гормон, хотя у женщин его количество выше. Эстроген помогает контролировать развитие и здоровье репродуктивной системы. Уровень эстрогена достигает максимума во время овуляции в менструальном цикле и находится на самом низком уровне во время менструации. После менопаузы количество его уменьшается.

- Прогестерон – еще один женский и мужской половой гормон. Прогестерон помогает слизистой оболочке матки, называемой эндометрием, к имплантации и росту оплодотворенной яйцеклетки. Мужчинам прогестерон нужен для выработки тестостерона.

- Тестостерон – женский и мужской половой гормон. Тестостерон помогает регулировать либидо, костную массу, распределение жира, мышечную массу и силу, а также количество эритроцитов и сперматозоидов у мужчин. Некоторые формы тестостерона преобразуются в эстрадиол (форма эст-

рогена).

- Шишковидная железа головного мозга вырабатывает мелатонин, который влияет на циркадный ритм и цикл сна. В ответ на темноту уровень мелатонина увеличивается, вызывая чувство сонливости.

- Т3 (трийодтиронин) – гормон, вырабатываемый щитовидной железой. Этот гормон отвечает за регулирование температуры тела, аппетита, обмена веществ, а также здоровья сердца и пищеварения.

- Т4 (тироксин) – еще один гормон, вырабатываемый щитовидной железой. Он также помогает поддерживать и регулировать температуру тела, аппетит, обмен веществ, функции сердца и пищеварения. Т4 действует как резервный гормон, который помогает транспортировать Т3 туда, где он необходим.

В организме циркулирует множество гормонов, помогающих контролировать обменные процессы. Помимо упомянутых выше гормонов, существуют ДГЭА, грелин, лептин, глюкагон, адреналин, инсулиноподобный фактор роста 1 (ИФР-1), ангиотензиноген и другие.

Поскольку гормоны помогают контролировать многие системы организма, дисбаланс может привести к различным негативным последствиям.

Возможные симптомы дисбаланса гормонов:

- Набор веса
- Необъяснимая/внезапная потеря веса

- Утомляемость
- Депрессия
- Тревожность
- Сухая кожа
- Истончение/выпадение волос
- Бесплодие
- Сухая кожа
- Повышенная потливость
- Одутловатое лицо
- Вздутие живота
- Акне
- Мышечная слабость
- Боль, скованность или припухлость в суставах
- Мышечные боли и ломота в мышцах
- Повышенная или пониженная частота сердечных сокращений
- Чувствительность к холоду или теплу
- Запоры
- Частые опорожнения кишечника
- Частое мочеиспускание
- Диарея
- Повышенный голод
- Снижение полового влечения

Образ жизни, который Вы ведете каждый день, влияет на Ваше общее состояние здоровья. Старайтесь вести здоро-

вый образ жизни, для поддержания стабильного гормонального баланса.

Принципы ЗОЖ

Правильное питание: включает в себя разнообразное и сбалансированное питание, обогащенное питательными веществами, витаминами и минералами. Рекомендуется употреблять достаточное количество фруктов, овощей, злаковых продуктов, белков и здоровых жиров, а также ограничивать потребление сахара, соли и насыщенных жиров. Следует учитывать, что углеводы должны превалировать в рационе над белками, жирами и аминокислотами, поскольку углеводы являются основным источником энергии для организма. Мозгу необходим непрерывный доступ к глюкозе для поддержания его активности, поскольку около 20% потребляемой энергии используется мозгом. Адекватное потребление углеводов в рационе способствует нормальной деятельности мозга, обеспечивая поддержку когнитивных функций, концентрации и памяти.

Регулярная физическая активность: включает проведение систематических спортивных тренировок и выполнение физических упражнений, соответствующих индивидуальным потребностям и физическим возможностям. Рекомендуется интегрировать в повседневную жизнь активные виды физической активности, такие как ходьба, бег, плавание, занятия на лыжах, коньках, велосипеде, а также участие в спортивных играх. Эти виды физической активности доступны боль-

шинству людей.

Поддержание оптимального веса тела: заключается в сохранении здорового веса в соответствии с индивидуальными физиологическими параметрами. Регулярный мониторинг массы тела, следование рекомендациям по здоровому питанию и активному образу жизни способствуют поддержанию оптимального веса.

Отказ от вредных привычек: включает в себя отказ от курения, употребления алкоголя и наркотических веществ.

Регулярный отдых и сон: выделение достаточного времени на отдых и восстановление организма. Важно улучшить режим сна и создать комфортные условия для качественного отдыха.

Управление стрессом: освоение стратегий и навыков управления стрессом, включая практику релаксации, медитации, йоги, дыхательные упражнения и другие методы, способствующие снижению уровня стресса и напряжения.

Проведение периодических медицинских обследований: важно регулярно посещать врача для осмотров и следовать рекомендациям по профилактике заболеваний.

Соблюдение гигиенических норм: регулярное мытье рук, уход за полостью рта, а также за кожей и волосами. Эти действия помогают предотвратить распространение инфекций и поддерживать здоровье на должном уровне.

Умеренность: это принцип, который предполагает балансирование потребления пищи, напитков, дневной нагрузки.

Избегайте чрезмерного переедания, чрезмерных нагрузок или других вещей, которые могут иметь негативное воздействие на здоровье.

Предотвращение вредных воздействий: ограничение контакта с токсичными веществами, загрязненной окружающей средой и другими вредными факторами. Избегайте пассивного курения, защищайте себя от агрессивного ультрафиолета. Это может включать правильную вентиляцию помещений, использование защитных средств и выбор безопасных и экологически чистых материалов.

Психологическое благополучие: необходимо обращать внимание на свое эмоциональное и психологическое состояние. Ключевым является умение эффективно управлять негативными эмоциями, развивать оптимистичное видение жизни и обнаруживать источники радости и удовольствия.

Общение и социальная поддержка: Важно поддерживать и укреплять социальные связи, участвовать в мероприятиях с семьей и друзьями. Общение и поддержка помогают справляться со стрессом, улучшают настроение и способствуют общему благополучию.

- **Образование и саморазвитие:** Постоянное обучение, развитие и расширение знаний и навыков в различных областях играют важную роль. Это может включать чтение, изучение новых тем, прохождение курсов или участие в тренингах. Образование способствует поддержанию умственной активности и стимулирует личностный рост.

- Постановка целей в жизни: Определение своих целей, стремление к самореализации и поиск смысла в жизни являются важными аспектами. Четкая постановка целей помогает сосредоточиться, мотивирует и наполняет жизнь смыслом, способствуя психическому и духовному благополучию.

Личная гигиена

Личная гигиена представляет собой принципы укрепления здоровья путем соблюдения гигиенических стандартов и рекомендаций в повседневной жизни и деятельности.

Правила личной гигиены:

Гигиена тела играет важную роль в поддержании здоровья человека. Кожа выполняет защитные функции, а также регулирует температуру, осуществляет обмен веществ, участвует в иммунной системе, обеспечивает дыхание и другие процессы. Ежедневное мытье тела теплой водой с температурой 37—38 градусов помогает избавиться от выделений кожи, включая себум и пот (до 300 грамм и 7 литров в неделю соответственно). Регулярное очищение кожи необходимо для предотвращения размножения болезнетворных микроорганизмов. Водные процедуры, такие как ванна, душ или баня, с использованием мочалки, рекомендуется проводить не реже одного раза в неделю. Особое внимание следует уделять чистоте рук и ногтей, так как они подвержены загрязнению и могут стать источником болезнетворных микробов. Руки рекомендуется мыть до и после посещения туалета, перед едой. Ежедневное мытье ног прохладной водой и мылом помогает поддерживать их чистоту. Кроме того, холодная вода способствует уменьшению потовыделения.

Гигиена полости рта. Адекватный уход за полостью рта способствует долгосрочному сохранению зубов в здоровом состоянии и помогает профилактировать множество заболеваний внутренних органов. Рекомендуется чистить зубы дважды в день – утром и вечером. Использование чужой зубной щетки является недопустимым. После приема пищи необходимо тщательно промывать полость рта. При появлении первых признаков заболевания зубов или десен необходимо обратиться к стоматологу. Для профилактических осмотров рекомендуется посещать стоматолога не реже двух раз в год.

Гигиена волос. Эффективный уход за кожей головы и волосами способствует нормализации работы сальных желез, улучшает кровообращение. Поэтому необходимо подходить к процедуре мытья волос ответственно. Частота мытья волос зависит от различных факторов, таких как тип волос, длина, состояние кожи головы, интенсивность физической активности, а также сезон. Зимой голову следует мыть чаще из-за ношения головных уборов, которые препятствуют нормальной вентиляции кожи головы, вызывая избыточное выделение кожного сала. Использование горячей воды для мытья волос не рекомендуется, поскольку это может усилить работу сальных желез, приводя к повышенной жирности волос. Кроме того, горячая вода может способствовать оседанию остатков моющих средств на волосах, что затрудняет удаление. Выбор средств для ухода за волосами (шампуни, кондиционеры, лосьоны) следует осуществлять тщательно, учи-

тывая их влияние на волосы, кожу головы и общее здоровье. После мытья волос рекомендуется ополоснуть их прохладной водой. Вытирать голову лучше теплым полотенцем, а затем дать волосам высохнуть естественным образом или использовать фен. При расчесывании волос следует избегать использования чужих расчесок.

Гигиена нательного белья и одежды и обуви. Немаловажное значение в личной гигиене имеет чистота одежды. Одежда служит защитой тела от загрязнений, механических и химических повреждений, переохлаждения, а также от насекомых и других внешних воздействий. Нательное белье следует менять после каждой стирки, то есть ежедневно. Носки, гольфы, чулки и колготки также рекомендуется менять ежедневно. Не рекомендуется использовать чужую одежду и обувь. Одежда и обувь должны быть адаптированы к климатическим условиям. Предпочтение следует отдавать одежде из натуральных тканей и обуви из натуральных материалов. Крой одежды и обуви должен учитывать анатомические особенности и соответствовать размеру человека.

Микроклимат

Микроклимат – это набор физических параметров воздуха в определенном помещении или ограниченной области в определенный момент времени. Факторы, влияющие на формирование микроклимата, включают в себя технологические процессы, климатические условия региона, времени года, а также системы отопления и вентиляции.

Основными показателями микроклимата в помещениях являются температура воздуха, температура поверхности стен, относительная влажность воздуха и скорость его движения. Оптимальный (нейтральный) микроклимат представляет собой сочетание параметров, которое при продолжительном воздействии на человека обеспечивает равновесие теплового режима его тела, достигая приблизительного соответствия между выработкой тепла организмом человека и его теплоотдачей в окружающую среду. Такой оптимальный микроклимат способствует усилению комфорта и создает условия для повышения производительности.

Для обеспечения комфортных условий рекомендуется следующие параметры микроклимата в помещениях:

- Средняя температура воздуха – 18—25° С. Перепады температуры воздуха от наружной к стене к внутренней не должны превышать 2° С в горизонтальной плоскости и 2,5° С на каждый метр высоты в вертикальной. Дневные

колебания температуры воздуха не должны превышать 3°C при центральном отоплении.

- Относительная влажность воздуха может изменяться в диапазоне 40—60% (зимой 30—50%).
- Скорость воздушного потока в помещениях должна составлять 0,2—0,4 м/с, а в ванных и душевых – 0,7 м/с.

Режим дня

Режим дня представляет собой четко установленное расписание, включающее чередование бодрствования и сна, а также эффективную организацию различных видов деятельности.

Правильное распределение времени, учитывающее возрастные особенности, способствует укреплению здоровья, повышению производительности, успешному выполнению различных видов работ и предотвращает переутомление.

Здоровый образ жизни основан на соблюдении определенных рефлексов, направленных на поддержание одного ритма организма. Во время регулярных ежедневных занятий органы и ткани, участвующие в данной деятельности, проявляют стабильное увеличение активности в одно и то же время.

Пример гармоничного распорядка дня:

08:00 Пробуждение, 5—10 минут лимфодренажный массаж

08:10 – 08:30 Гигиенические процедуры, контрастный душ

08:30 – 09:00 Завтрак

09:00 – 10:00 Легкая зарядка, личное время

10:00 – 13:00 Работа

13:00 – 14:00 Обед, личное время

14:00 – 19:00 Работа

19:00 – 20:00 Ужин, личное время

20:00 – 20:40 Физическая нагрузка

20:40 – 21:00 Гигиенические процедуры + контрастный душ

21:00 – 22:40 Личное время

22:40 – 23:00 Мышечная релаксация, дыхательные практики, самомассаж

23:00 Отбой

Гигиена сна

Взрослому человеку рекомендуется спать в среднем от 7 до 8 часов ежедневно, однако это время может варьироваться в зависимости от индивидуальных особенностей и состояния здоровья. Основной целью является обеспечение отдохнувшего и бодрого состояния при пробуждении.

Рекомендации по гигиене сна:

- Регулярный режим сна является основой гигиены сна. Установление постоянного времени отхода ко сну позволяет организму адаптироваться к циклу сна и бодрствования, что способствует качественному отдыху.
- При бессоннице в ночное время следует избегать дневного сна. Короткий дневной отдых продолжительностью 30—45 минут может быть полезен, не оказывая негативного влияния на ночной сон.
- Определенное место для сна. Использование кровати только для сна помогает создать ассоциации, способствующие качественному и продолжительному отдыху.
- Избегайте интенсивной активности за 2 часа до сна. Физические упражнения, особенно во второй половине дня, могут способствовать глубокому сну, но интенсивные тренировки ближе к времени сна могут затруднить засыпание.
- Контролируйте свое питание перед сном. Исключение потребления алкоголя за 4 часа до сна и избегание кофеина

помогают обеспечить спокойный и качественный сон.

- Избегайте яркого света в ночное время, так как он может нарушить циркадные ритмы и сон.
- Создайте комфортные условия для сна. Организация спального места с учетом комфорта и проветривание помещения перед сном способствуют расслаблению.
- Соблюдайте баланс между сном и бодрствованием. Долгий сон или оставание в постели после пробуждения могут повлиять на качество сна.
- Поддерживайте тело. Подбор удобного матраса и подушки способствует расслаблению тела и обеспечивает комфортный сон.

Циркадианные ритмы

Циркадные ритмы представляют собой периодические колебания интенсивности различных биологических процессов, согласованные с сменой дня и ночи. Обычно их период приблизительно равен 24 часам. Самым известным из них является циркадный ритм сна и бодрствования, который регулирует чередование состояний покоя и бодрствования, питательное поведение, выработку гормонов и артериальное давление. Ритмы эти часто называют биологическими часами, поскольку они синхронизируют внутренние процессы организма с внешней средой, включая солнечное освещение. Циркадные ритмы, регулируемые гормонами, генами и белками, существуют практически у всех живых организмов на планете и обеспечивают точную адаптацию физиологических процессов и поведенческих реакций к 24-часовому циклу суток. Эти ритмы предвосхищают ежедневные изменения продолжительности светового дня, температуры, наличия пищи, а также поведения хищников, готовя организм заранее к изменениям в окружающей среде для максимальной адаптации.

Сезонные биологические ритмы, с периодом в один год, традиционно именуются циркануальными ритмами. Несмотря на современные средства защиты от колебаний окружающей среды, у человека прослеживаются годовые

флуктуации биохимических, физиологических и психофизиологических процессов. Сезонные ритмы, охватывая все сферы функционирования организма, оказывают влияние на его общее состояние, здоровье и работоспособность.

Механизмы действия циркануальных ритмов можно условно разделить на три группы.

Первая группа связана с адаптивными изменениями функционального состояния организма, направленными на компенсацию годичных изменений основных параметров окружающей среды, таких как температура и пищевые ресурсы.

Вторая группа включает реакцию на внешние сигнальные факторы, такие как продолжительность светового дня, геомагнитное поле и химические компоненты пищи, которые могут приводить к существенным изменениям в организме.

Третья группа механизмов связана с эндогенными процессами, обеспечивающими адаптацию организма к сезонным изменениям в окружающей среде.

Взаимосвязь сезонных изменений освещенности, температурных условий окружающей среды и состава пищи осложняет их разграничение в контексте формирования циркадных ритмов физиологических систем организма.

Следует отметить значительное влияние социальных факторов на формирование сезонных биоритмов у человека:

- В процессе питания общая калорийность пищи возрастает в осенне-зимний период.

- В зимне-весенний период энергетический обмен организма активнее, чем летом, и теплоотдача с поверхности кожи происходит в обратном направлении.
- В разные сезоны года четко проявляется различие в реакции организма на тепловую и холодовую нагрузку в рамках терморегуляции.
- Данные о сезонных колебаниях в нейроэндокринной системе обширны. Например, весенние месяцы характеризуются максимальной активностью парасимпатического отдела вегетативной нервной системы, в то время как активность щитовидной железы увеличивается зимой. Летом глюкокортикоидная функция надпочечников минимальна, в то время как активность симпатoadреналовой системы достигает пика зимой.
- Динамику репродуктивной функции связывают с сезонными изменениями фотопериодизма, то есть колебаниями продолжительности светового и темного времени суток.
- Многочисленные исследования показывают, что весенние месяцы характеризуются более высокой функциональной активностью сердечно-сосудистой системы. Это проявляется в повышенных показателях частоты сердечных сокращений, артериального давления и сократительной функции миокарда.

Ортопедическая подушка

Разумным выбором будет приобретение подушек с экологически безопасными наполнителями, такими как натуральный латекс, пенополиуретан, холлофайбер и другие, которые не представляют привлекательную среду для размножения пылевых клещей.

Процесс привыкания к ортопедической подушке может потребовать времени. Изначально ее комфортность и мягкость могут показаться не такими же, как у обычной подушки. Однако после нескольких ночей использования вы заметите, что исчезли проблемы с головными болями и мышечным напряжением в области шеи, вызванные неправильным положением головы во время сна, и оцените удобство ортопедической подушки.

Определение подходящего размера подушки – индивидуальный процесс. Однако следует избегать использования слишком крупных и плотных подушек, поскольку это может привести к постоянному неестественному положению шеи, вызывая головные боли и проблемы с позвоночником.

Подушка гарантирует естественное положение позвоночника и не дает чрезмерной нагрузки на межпозвоночные диски. Уменьшает мышечное напряжение. Ортопедическая подушка поддерживает голову, шею и плечевой пояс, способствует восстановлению правильного дыхания и обеспечи-

вадет достаточный приток кислорода к тканям головного мозга. Это способствует снятию головной боли и обеспечивает полноценный отдых.

Эту подушку успешно применяют в комплексе реабилитационных мероприятий при миозитах и невралгиях, после травм шейного отдела позвоночника, хронических болей в шее, нарушений сна любой этиологии, нарушений мозгового кровообращения и ряда других заболеваний и состояний.

Отдых

Организация ежедневного отдыха во время свободных часов от работы представляет собой важный аспект самоподдержания. Существует множество способов и форм отдыха. Человеку необходимо обеспечить не только умственный и физический отдых, но также моральное и эмоционально-эстетическое расслабление.

При планировании еженедельного отдыха следует придерживаться нескольких правил:

- Отдавайте предпочтение активному отдыху.
- Избегать повторения видов деятельности в выходные дни, которыми занимались в течение недели.
- Переключаться между различными видами занятий, чередуя умственные и физические нагрузки.
- Проводить не менее 2 часов на свежем воздухе. Возможно проводить выходные за городом, в парке или на дачном участке.

Необходимо помнить о поддержании высокого настроения. Чувства радости, удовлетворения, торжества и восторга стимулируют центральную нервную систему, снимают усталость и повышают работоспособность, силу и выносливость. В этом контексте туризм, альпинизм, загородные поездки и экскурсии являются содержательными формами отдыха.

Ежегодный отпуск представляет собой важную потреб-

ность. Его целью является получение энергии на весь год.

Именно отпуск может стать отправной точкой для внедрения методов и приемов для сохранения и улучшения здоровья.

Рациональное питание

Вопросы питания в качестве фактора, оказывающего влияние на здоровье, всё больше приобретают приоритетное значение.

Все жизненно важные процессы в человеческом организме тесно зависят от состава пищи, а также от режима питания. Каждый живой организм продолжительное время расходует входящие в него вещества.

Значительная часть этих веществ подвергается окислению в организме, что приводит к выделению энергии. Полученная энергия используется организмом для поддержания стабильной температуры тела, нормального функционирования внутренних органов (таких как сердце, легкие, органы кровообращения, нервная система и др.), а также для выполнения физических нагрузок.

Кроме того, в организме постоянно происходят процессы образования новых клеток и тканей. Для поддержания жизнедеятельности необходимо, чтобы все эти затраты были полностью возмещены. Питательные вещества, поступающие с пищей, служат источником такой компенсации. Рациональное питание означает поступление питательных веществ, удовлетворяющих потребности организма в энергии, строительных материалах и других необходимых элементах, обеспечивая при этом необходимый уровень обмена ве-

ществ.

Ключевыми аспектами рационального питания являются сбалансированность и правильный режим питания.

Сбалансированное питание предполагает получение оптимального соотношения питательных веществ, необходимых для организма. В природе (за исключением материнского молока) не существует продуктов, содержащих все необходимые человеку компоненты.

Принципы здорового питания

Важно, чтобы рацион был разнообразным и включал все основные группы пищевых продуктов.

- мясо и мясопродукты;
- рыба и рыбопродукты;
- молоко и молочные продукты;
- яйца; – фрукты и овощи;
- хлеб и хлебобулочные изделия;
- крупы, макаронные изделия и бобовые;
- пищевые жиры;
- сладости и кондитерские изделия (в строго дозированном объеме).

Одним из ключевых аспектов диетотерапии является оптимизация жирнокислотного баланса в рационе. Для достижения этой цели рекомендуется включение не менее 30% растительных масел.

Также важно обеспечить наличие в рационе полиненасыщенных жирных кислот омега-6 и омега-3. Рекомендуется включать рыбу в рацион питания регулярно (1—2 раза в неделю).

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.