Владикавказский финансово-экономический колледж-филиал «АБиК»МФРФ.

Курсовая работа

По дисциплине: «Безопасность жизнедеятельности».

На тему: «Основы медицинских знаний и здорового образа жизни»

Подготовила: Студентка 2 курса гр.2-1Ф Колоева Марианна

Проверил: Карапетян И.С.

Владикавказ

2009г.

*Формирование здорового образа жизни*

Большие дозы радиации убивают клетку, останавливают ее деление, угнетают ряд биохимических процессов, лежащих в основе жизнедеятельности, повреждают структуру ДНК и тем самым нарушают генетический, код и лишают клетку информации, лежащей в основе ее жизнедеятельности. В то же время малые дозы радиации, в случае бластогенной трансформации, переводят дифференцированные клетки с ограниченной потенцией к делению в бесконечно делящуюся популяцию, с активным усиленным метаболизмом, с ДНК, сохранившей полную информацию, необходимую для существования и деления клетки. Если, образно выражаясь, при облучении в больших дозах клетки и ткань стареют и гибнут, то при малых возможна трансформация, при которой происходит их омоложение, стимуляция деления, и они начинают бурно развиваться.

Таким образом, явление бластогенеза с общебиологической позиции не противоречит положению о необходимости Природного радиоактивного фона (ПРФ) для нормального существования биоты неблагоприятном воздействии на это существование повышенного ПРФ в пределах малых доз и мощностей.

**1.**Наша реальность и здоровый образ жизни: общая заболеваемость за последние 5 лет в РФ возросла по большинству классов болезней: новообразования на 10,2%, болезни крови на 11%, врожденные аномалии на 11%, психические расстройства на 10,3% (Официальная статистика Минздрава РФ, июнь 2005 г.)

**2.**Средняя продолжительность жизни в России составляет 65, 9 лет. Основные причины такой неутешительной статистики заключаются в невысоком социально-экономическом положении жизни части населения, росте алкоголизма, слабой пропаганде здорового образа жизни и отсутствию серьезной научной программы по укреплению здоровья. (Доклад комиссии Общественной палаты РФ по формированию здорового образа жизни, май 2006 г.)

**3.** Здоровый образ жизни в России культивируется слабо. В январе-феврале 2006 г. по сравнению с январем-февралем 2005 г. число родившихся снизилось на 0,2 тысячи человек, число умерших увеличилось на 0,1 тысячу человек (Аналитическая информация Минздрава РФ, май 2006 г.)

**4.**Смертность от сердечно-сосудистых заболеваний в последние три года росла примерно на 2-3% в год, рассказывает завотделением кардиохирургии НИИ им. Склифосовского Игорь Долгов. Не падает и смертность при инфаркте миокарда, говорит главврач Центральной клинической больницы Московской патриархии Екатерина Пелипенко. Врачи винят в высокой смертности и неправильный образ жизни и медицину. Если люди бросят пить, курить, будут нормально питаться и вести здоровый образ жизни, то цифры будут совсем другие (Материалы счетной палаты РФ, декабрь 2005 г.)

**5**.За годы реформ в стране практически не велась пропаганда здорового образа жизни... Не был сформирован идеал физического здоровья как важнейшей составляющей здорового образа жизни и общественного престижа страны. Здоровый образ жизни не приобрел нравственной ценности и меры в качестве одного из направлений государственной политики. (Выступление Президента РФ на заседании Госсовета-30.01.2002)

**6.**Более 13 тыс. работников Ульяновского автозавода получат премию за здоровый образ жизни. Они ни разу не болели в прошлом году (ИТАР ТАСС, январь 2006 г.)

**7.**Судя по данным статистики, здоровый образ жизни постепенно входит в моду среди столичных экономистов: на сегодняшний день около 25–30% бухгалтеров занимаются фитнесом ("Московский бухгалтер", апрель 2005 г.)

**8.**В мире только ничтожная часть населения придерживается здорового образа жизни. В США таких лишь 3%.(Archives of Internal Medicine, 2005 г.)

**9.**Мнение президента: "Всё больше людей делают выбор в пользу здорового образа жизни, стремятся обрести гармонию между духом и телом"

Выступление на церемонии вручения премий Мировой академии спорта «Лауреус»

Каждый нормальный человек стремится прожить свою жизнь долго и счастливо. Но все ли мы делаем для этого? Если проанализировать "каждый шаг" нашего типичного дня, то, скорее всего, все обстоит с "точностью до наоборот".

Самые "экстремалы" утром, еле встав с постели, как биороботы собираются на работу или учебу, днем нервничают по пустякам, объедаются за столом, ссорятся с близкими, завидуют знакомым и коллегам, вкладывают все силы и средства на приобретение очередной модной вещи или "игрушки для взрослых", по вечерам отдыхают на диване у ТВ, а выходной мечтают провести у мангала с шашлыками или заняться "шопингом". Остальные, не все но многие, проводят свой день, дублируя этот образ жизни в большей или меньшей степени.

Естественным следствием такого образа жизни являются болезни, нервные расстройства и проблемы на работе и в семье. Болезни мы лечим лекарствами, большинство из которых имеют столько побочных эффектов, что одно лечат, а другое калечат. Проблемы, в зависимости от пола, "заедаем" или "запиваем". Круг замыкается и разорвать его можно только сделав крутой вираж в сторону здорового образа жизни.

Здоровый образ жизни предполагает оптимальный режим труда и отдыха, правильное питание, достаточную двигательную активность, личную гигиену, закаливание, искоренение вредных привычек, любовь к близким, позитивное восприятие жизни. Он позволяет до глубокой старости сохранять нравственное, психическое и физическое здоровье.

Подробнее...

Думается, ни у кого нет сомнения в том, что здоровый образ жизни ведет к процветанию. Все мы от рождения получаем определенный генетический набор, который должен обеспечить достижение максимально возможных жизненных целей. Но реализовать эти возможности на практике и достичь своего жизненного потолка даже в идеальных жизненных условиях могут только здоровые люди, которых среди ведущих здоровый образ жизни существенно больше.

Здоровье достаточно многогранная категория. По определению Всемирной Организации Здравоохранения, под здоровьем понимают "состояние полного физического, психического и социального благополучия, а не только отсутствие болезни". Если тело здорово, но нет ощущения радости и полноты жизни, то это уже болезнь.

Регулярные физические нагрузки и физкультура также важны для здорового образа жизни, как и правильное питание. Они поддерживают здоровье, предохраняют от заболеваний и, чему все больше свидетельств, замедляют процесс старения. Физкультура полезна в любом возрасте, поскольку обычная дневная активность редко может обеспечить достаточную физическую нагрузку.

Физкультура имеет два вида влияния на организм человека - общий и специальный. Общий эффект физкультуры заключается в расходе энергии, прямо пропорциональном длительности и интенсивности мышечной деятельности, что позволяет компенсировать дефицит энергозатрат. Важное значение имеет также повышение устойчивости организма к действию неблагоприятных факторов окружающей среды. В результате укрепления иммунитета повышается также устойчивость к простудным заболеваниям, что зачастую обеспечивает саму возможность вести здоровый образ жизни.

Специальный эффект физкультуры связан с повышением функциональных возможностей сердечно-сосудистой системы. Он заключается в оптимизации сердечной деятельности и формированию более низкой потребности сердца в кислороде. Адекватная физическая нагрузка и физкультура способна в значительной степени приостановить возрастные изменения различных функций организма. В любом возрасте с помощью занятий физкультурой можно повысить возможности и уровень выносливости - показатели биологического возраста организма и его жизнеспособности.

Регулярные физические нагрузки и физкультура также важны для здорового образа жизни, как и правильное питание. Они поддерживают здоровье, предохраняют от заболеваний и, чему все больше свидетельств, замедляют процесс старения. Физкультура полезна в любом возрасте, поскольку обычная дневная активность редко может обеспечить достаточную физическую нагрузку.

Физкультура имеет два вида влияния на организм человека - общий и специальный. Общий эффект физкультуры заключается в расходе энергии, прямо пропорциональном длительности и интенсивности мышечной деятельности, что позволяет компенсировать дефицит энергозатрат. Важное значение имеет также повышение устойчивости организма к действию неблагоприятных факторов окружающей среды. В результате укрепления иммунитета повышается также устойчивость к простудным заболеваниям, что зачастую обеспечивает саму возможность вести здоровый образ жизни.

Специальный эффект физкультуры связан с повышением функциональных возможностей сердечно-сосудистой системы. Он заключается в оптимизации сердечной деятельности и формированию более низкой потребности сердца в кислороде. Адекватная физическая нагрузка и физкультура способна в значительной степени приостановить возрастные изменения различных функций организма. В любом возрасте с помощью занятий физкультурой можно повысить возможности и уровень выносливости - показатели биологического возраста организма и его жизнеспособности.

Таким образом, оздоровительный эффект занятий физкультурой связан прежде всего с повышением возможности организма усваивать кислород, уровня общей выносливости и физической работоспособности.

Повышение физической работоспособности сопровождается профилактическим эффектом в отношении факторов риска сердечно-сосудистых заболеваний: снижением веса тела и жировой массы, содержания холестерина в крови, снижением артериального давления, частоты сердечных сокращений и т.д.

Кроме того, регулярные занятия физкультурой позволяют в значительной степени затормозить развитие возрастных изменений физиологических функций, а также дегенеративных изменений различных органов и систем. В этом отношении не является исключением и костно-мышечная система. Занятия физкультурой положительно влияет на все звенья двигательного аппарата, препятствуя развития изменений, связанных с возрастом и гиподинамией. Повышается минерализация костной ткани и содержание кальция в организме, что препятствует развитию остеопороза. Увеличивается приток лимфы к суставным хрящам и межпозвонковым дискам, что является лучшим средством профилактики артоза и остеохондроза.

Многие не занимаются физкультурой, так как считают, что очень заняты и физически не подготовлены. Одна из причин - это бытующее мнение, что для того, чтобы физкультура приносила пользу, упражнения должны быть интенсивными и их нужно делать хотя бы в течение получаса ежедневно. Специалисты же считают, что не обязательно делать упражнения физкультуры непрерывно в течение 30 минут. Занятие можно разбить на небольшие порции: например, утром вы быстрым шагом идете к автобусной остановке, в течение 10 минут прогуливаетесь днем и 15 минут вечером. Если за день набирается 30 минут умеренной физической нагрузки - желательно, чтобы это было ежедневно, - вы тем самым укрепляете свое здоровье. В крайнем случае можно позаниматься утром и вечером по 15 минут дома на тренажерах.

Максимальные дневные физические нагрузки всегда зависят от возраста, видов выявленных заболеваний, длительности пребывания в гиподинамии. Отдых в промежутках между занятиями физкультурой у начинающих должен быть значительно больше, чем у подготовленных.

При этом пульс не должен превышать заданных максимальных значений. Приблизительно, максимальную частоту пульса (МЧП) можно рассчитать по формуле: МЧП=220 – возраст.

Для того, чтобы не нанести вред здоровью строго придерживайтесь правила постепенного увеличения нагрузок физкультуры. Выделите для себя 5 зон тренировки. Переход в следующую зону желателен только после консультаций с врачом.

*Зона физкультуры для здоровья = 50-60% МЧП*

Эта зона для медленной, длительной и легкой нагрузки.

Она должна использоваться начинающими и условно слабыми людьми. Предназначена для восстановления общего кровообращения и тонуса сосудов. Предположим, что человек потерял физическую активность в результате малоподвижного образа жизни или болезни. На первых этапах реабилитации и перехода к здоровому образу жизни может проявляться учащённое сердцебиение, одышка, быстрая утомляемость. Вначале необходимы адекватные и дозированные упражнения физкультуры на те мышцы, которые в меньшей степени утратили свои функции. Это необходимо для восстановления общего кровообращения и мышечного тонуса сосудов. Это может быть простая ходьба. Во время ходьбы участвуют в работе более ста мышц. В зависимости от скорости ходьбы и наклона можно регулировать нагрузку. Можно использовать различные степперы или беговые дорожки.

Четыре зоны физкультуры

1.Зона физкультуры для сгорания жиров = 60-70% МЧП.

В этой зоне укрепляется Ваше сердце и происходит оптимальное сгорание жиров. Сначала Ваше тело должно привыкать к физкультуре. Вы должны укладываться в небольшое время. Затем, постепенно увеличивайте время тренировок: чем больше Вы выдерживаете, тем тренировка считается эффективнее. Теперь, к основным упражнениям физкультуры, по улучшению общего кровообращения можно подключать специальные упражнения и массаж (самомассаж) для восстановления полного объёма движений во всех суставах, устранения мышечных спазмов и восстановления атрофированных мышц.

2.Аэробная зона физкультуры = 70-80% МЧП.

Тренировка в аэробной зоне сжигает больше углеводов чем жиров. Нагрузками в этой зоне Вы укрепляете сердце и легкие. Если Вы стремитесь стать быстрее, сильнее и выносливее - Вы должны тренироваться также и в аэробной зоне. Рекомендована для подготовленных к нагрузкам

3.Анаэробная зона физкультуры = 80-90% МЧП.

Тренировка в этой зоне приводит к повышению способности мышц работать в условиях недостаточного содержания кислорода. Это жесткая тренировка, после которой Вы ощутите типичную боль, истощение, тяжелую одышку и усталость. Если Вы хотите только быть худым Вы не должны никогда тренироваться в этой зоне. Рекомендована абсолютно здоровым молодым людям.

4.Зона физкультуры повышенного риска = 90-100% МЧП.

Это зона высшей интенсивности и должна использоваться с большой осторожностью. Тренируйтесь в ней, если у Вас есть большой опыт и практическое знания работы в экстенсивных нагрузках. Работа в этой зоне может привести к серьёзным нарушениям здоровья. Поэтому предназначена только для опытных спортсменов.

Для человека ведущего здоровый образ жизни существует множество способов выполнить утреннюю физзарядку, особенно если у Вас есть хотя бы один домашний тренажер. Главный принцип: размять все мышцы и обеспечить необходимую для уровня Вашей физической тренированности нагрузку.

Приведенный комплекс упражнений для физзарядки рассчитан на людей с низким уровнем физической подготовки, но не имеющих сильных отклонений в здоровье (если вы можете ходить, бегать, наклоняться, выполнять домашние дела, то вы можете выполнять и приведенный ниже комплекс упражнений).

Упражнения направлены на укрепление основных мышечных групп и профилактику заболеваний суставов. Заниматься физзарядкой желательно каждый день по 10-30 минут (первый месяц - 10 минут, затем постепенно увеличивать время занятия по желанию).

Заниматься надо в проветренном помещении, не раньше чем через час после еды и не меньше, чем за 20 минут до очередного приема пищи. Желательно в одно и то же время. В удобной одежде.

1. исходное положение - стоя ноги на ширине плеч, поднять руки наверх сделать вдох, опустить руки вниз - выдох. 3-6 раз.

2. исходное положение - стоя ноги на ширине плеч, руки на пояс. Круговое движение головой. 10 кругов в одну сторону и 10 в другую.

3. исходное положение - стоя ноги на ширине плеч. Круговые движения плеч назад и вперед по максимальной амплитуде. 10 кругов вперед и 10 назад.

4. исходное положение - стоя ноги на ширине плеч. Круговые движения прямыми руками вперед и назад (руки движутся одновременно). 10 кругов вперед и 10 назад

5. исходное положение - стоя ноги на ширине плеч, руки на пояс. Круговые движения туловищем. 5 кругов в одну сторону и пять в другую.

6. исходное положение - стоя ноги на ширине плеч (или вместе - как удобнее). Наклоны вниз. 5-6 раз.

*Упражнения для отдельных частей тела*

Укрепление мышц ног. Исходное положение - стоя ноги на ширине плеч, руки на пояс. Приседания, руки вперед. 5-50 раз в зависимости от подготовки.

Исходное положение - стоя ноги на ширине плеч, руки опущены вниз (желательно в руках гантели). Сделать широкий шаг одной ногой вперед и вернуться в исходное положение. Затем сделать шаг другой ногой. Спину держите ровно, вперед не наклоняйтесь. по 5-10 шагов каждой ногой.

Исходное положение - стоя около стола (стула), руки держаться за край. Отведение прямой ноги назад. В пояснице при выполнении упражнения не прогибаться, вперед не наклоняться, плечи расправлены. 5-15 движений одна нога, затем столько же другая.

Растягивание мышц ног.

Исходное положение - стоя около стола (стула), положить одну ногу на край и плавно наклоняться вниз к ноге, лежащей на столе (стуле). 5-10 раз к каждой ноге.

Исходное положение - одной рукой опереться о стену, второй взять себя за голеностоп согнутой ноги и потянуть пятку к ягодице с одновременным отведением бедра назад. 15-30 секунд.

Растягивание мышц рук, увеличение подвижности позвоночника

Исходное положение - стоя в наклоне около стола (стула), руки держаться за край (руки на ширине плеч), спина параллельна полу. Плавные пружинящие наклоны вниз. 5-10 раз.

Укрепление мышц живота.

Исходное положение - лежа на спине, руки согнуты под головой, согнутые ноги лежат на стуле, угол в коленях около 90 градусов. Поднять плечи наверх и потянуться прямыми руками вперед. Задержаться в этом положении на 1-4 секунды и плавно вернуться в исходное положение. 5-25 раз.

Растягивание мышц живота, увеличение подвижности позвоночника

Исходное положение - лежа на животе, руки согнуты в локтях и находятся перед лицом. Выпрямить руки и прогнуться назад. Выполнить несколько плавных пружинящих движений назад и аккуратно вернуться в исходное положение. 3-6 раз.

Укрепление мышц спины.

Исходное положение - лежа на животе, руки в стороны и лежат на полу. Прогнуться, приподняв от пола ноги, грудь и руки. Задержаться в этом положении на 1-5 секунд и вернуться в исходное положение. 3-8 раз.

Исходное положение - лежа на скамейке (или живот на стуле), ноги держит партнер или ноги находятся под другим неподвижным предметом. Руки за головой или согнуты перед грудью. Поднимание плеч и груди наверх. Голову назад не запрокидывать. 5-15 раз

*Фитнес как регулятор здоровья*

*Фитнес* - слово, вошедшее в моду несколько лет назад. В переводе с английского «fitness» — это «соответствие». В самом этом слове выражен основной принцип, можно сказать, суть, этого вида физкультуры для похудения и здорового образа жизни. Для непосвященных фитнес - мир элитных спортивных клубов, где стоимость годовой членской карты начинается от 2 тысяч долларов, мир звезд шоу-бизнеса, в котором всегда нужно выглядеть стройными и подтянутыми, ведь давно известно, что фото- и телекамера визуально прибавляет человеку до 5 кг!. На самом деле фитнес доступен и полезен каждому.

Регулярные занятия фитнесом помогают похудеть, укрепить мышцы, сердечно-сосудистую систему, обмен веществ. Люди, регулярно занимающиеся фитнесом, в целом чувствуют себя более бодрыми, активными. Они менее склонны к синдрому хронической усталости, депрессиям; у женщин гораздо легче проходит предменструальный и менструальный период.

На первый взгляд в фитнесе нет ничего нового. Различные виды физкультуры, которые можно здесь встретить, были известны и раньше. Что нового, скажем, в плавании? Но с другой стороны именно в фитнесе сочетаются самые разные упражнения. Причём сочетаются специальным образом. Лёгкий вид нагрузки должен соответствовать тяжёлому. Например, в паре с плаванием могут успешно состоять занятия на тренажёрах или силовые тренировки.

На cегодняшний день фитнес обычно включает в себя основные элементы аэробики, некоторые подвижные игры и боевые искусства, занятия на тренажёрах, силовые тренировки, плавание (или популярную в последнее время аквааэробику). За счёт этого, занятия становятся очень эффективными. Работают все группы мышц, варьируется нагрузка. Разнообразие положительно сказывается не только на физическом здоровье. Не возникает чувства скуки и рутинности.

Так что если Вы любите воду - возьмите абонемент в бассейн. Плавание - отличная нагрузка на все мышцы тела. Хотите укрепить мышцы, сделать их рельеф более четко прорисованным - приходите в тренажерный зал, где опытный инструктор составит для вас индивидуальную программу занятий фитнесом. Сбросить лишний вес помогут аэробные занятия, в процессе которых Вы будете интенсивно выполнять различного рода движения и поддерживать свой пульс в "жиросжигающем коридоре".

*Фитнес* — это система. Если человек каждый день пробегает 2 км, потом 30 минут плавает, то это не означает, что он ;занимается фитнесом. Для составления собственного комплекса лучше всего обратиться к фитнес - инструктору, который подберёт для вас нужные элементы из многочисленных видов нагрузки таким образом, чтобы занятия фитнесом укрепляли здоровье, а не подрывали его. Считается, что в фитнесе, при всей его эффективности, высокая вероятность травм. Именно поэтому к занятиям фитнесом нужно подходить с осторожностью и сбалансированным комплексом, подобранным именно для Вас. Иначе никакого положительного эффекта Вы не добьётесь.

Кроме того, фитнес — это занятия для определённой возрастной группы. Для детей или пожилых людей, а также для тех, у кого ослабленное здоровье, разработаны специальные программы. Занятия в основной группе предназначены для тех, кто хочет скорректировать фигуру и заставить мышцы активно работать (но не надо путать фитнес с культуризмом: здесь Вы не получите «накаченных» мышц, они просто будут хорошо натренированы).

Все существующие фитнес - упражнения можно условно разделить на несколько групп (по принципу развития физических качеств):

-Кардио фитнес программы (развивают аэробную выносливость). К ним относятся ходьба, бег, езда на велосипеде, аэробика, интервальные тренировки, танцы, некоторые виды единоборств и, конечно же, плавание. Эти упражнения рекомендуются для улучшения сердечной деятельности и кровообращения.

-Силовые фитнес программы - в программу тренировок могут входить разнообразные упражнения, целью которых является укрепление развитие мышц туловища. Упражнения могут выполняться как при помощи отягощения собственного тела, так и с использованием дополнительных весов (свободные веса, механические тренажёры, отягощения и аксессуары зала групповых программ).

-Фитнес программы, развивающие скоростные и взрывные качества. В данную категорию можно включить все спортивные игры с мячом, плиометрические упражнения. По типу выполнения данные упражнения непродолжительные и одновременно быстрые. Тренировка быстрых движений пригодиться не только в танцклассе или на футбольном поле, но и на прогулке по сложному маршруту, на скользкой дороге.

-Кроме названных часто составляются специальные фитнес программы на развитие координации движений, баланса и стабильности, а также программы, направленные на развитие гибкости.

Как правило, в одной фитнес программе человек развивает качества из нескольких групп. То есть на практике фитнес - программа для здорового образа жизни представляет собой гармоничную комбинацию упражнений из всех названных групп, но каждый из занимающихся фитнесом с помощью специалистов фитнеса выбирает именно те программы, которые актуальны для него.

Любой живой организм в силу жизнедеятельности клеток, тканей и органов непрерывно тратит входящие в состав организма вещества. Для поддержания здорового образа жизни необходимо, чтобы все эти траты покрывались пищей. Совершенно естественно, что правильное питание человека должна содержать все те вещества, которые входят в состав его организма, т.е. белки, жиры, углеводы, витамины, минеральные вещества и воду. Так как затраты организмом всех этих веществ зависят от ряда факторов: возраста, вида труда, воздействий внешней среды и состояния самого организма, то необходимо иметь представление о значении отдельных веществ и потребности в них для правильного питания и здорового образа жизни в зависимости от указанных факторов.

*Ухоженность* – это обязательное качество и непременное условие для ведущего здоровый образ жизни человека, независимо от его пола или возраста. Хотя понятие ухоженность несколько размыто, очевидно, что состояние кожи, волос на голове, лице и теле, ногтей, зубов, фигуры вкупе с гармоничностью, чистотой и аккуратностью одежды, обуви и аксессуаров, а также аромат, исходящий от человека – характеризуют его ухоженность в очень полной мере.

*Ухоженность -* это далеко не внешний вид, скорее когда Вы спокойно и непринужденно можете снять с себя все, что на Вас надето, и не станете от этого хуже Вы можете считать, что ухожены.

*Лечение наркомании, алкоголизма и игромании*

Существуют десятки увлечений (хобби), которыми занимаются люди в свободное время. Среди них есть очень распространенные и совершенно безобидные (вязание, вышивание, рыбалка, туризм и т.п.) , а есть и такие, которые со временем превращаются в зависимость (например, игромания).

Для человека, ведущего здоровый образ жизни, наличие хобби – мощная поддержка психического здоровья и гармонии с окружающим миром. Ниже приведены те виды здоровых увлечений, которые реализуемы в условиях Российской действительности, по крайней мере, для части россиян.

Лечение наркомании, алкоголизма, игромании и других видов зависимостей – сложный и длительный процесс, к сожалению, дающий очень малый процент исцеления. Даже бросить курить не так уж просто. Конечно, лучше изначально вести здоровый образ жизни и не соприкасаться с этой бедой. Но если она постигла Вас или Ваших близких, обращайтесь к лучшим специалистам в этой области, полумерами здесь не поможешь. На самой ранней стадии зависимости можете попробовать самостоятельно избавиться от нее предлагаемым методом.

Лечение наркомании, алкоголизма, игромании и других видов зависимостей – сложный и длительный процесс, к сожалению, дающий очень малый процент исцеления. Даже бросить курить не так уж просто. Конечно, лучше изначально вести здоровый образ жизни и не соприкасаться с этой бедой. Но если она постигла Вас или Ваших близких, обращайтесь к лучшим специалистам в этой области, полумерами здесь не поможешь. На самой ранней стадии зависимости можете попробовать самостоятельно избавиться от нее предлагаемым методом.

Длительность реабилитации на 1-4 этапах 2-3 недели на каждом, 5 этап максимально совмещается с 4.

На каждом этапе специалистом проводится 4-5 одночасовых занятий с обязательными самостоятельными тренировками не менее 30-40 минут ежедневно.

На 4-5 этапах и в дальнейшем рекомендуется посещение храмов исповедуемой религии и общение со священнослужителями.

Аутогенная тренировка

Концентрация

Начальные навыки управления жизненной энергией

Абстрактная медитация

*Аутогенная тренировка (АТ)*— метод самостоятельного вызывания у себя особого аутогенного состояния. Аутогенное состояние естественно для большинства людей. Обычно мы называем его состоянием задумчивости, и оно бывает довольно часто в транспорте, на неинтересных лекциях, на рыбалке, перед экраном телевизора. В этом состоянии нарастает спокойствие, расслабление, безразличие к окружающему, замедляется мышление.

Аутогенное состояние отличается от дремоты тем, что человек осознает все, что с ним происходит. Сохраняя осознавание, он остается в аутогенном состоянии. Позволяя осознаванию угаснуть, человек переходит в дремотное состояние и затем — в сон.

Место для занятий аутогенной тренировкой должно быть таким, чтобы Вы чувствовали себя в безопасности, были уверены, что Вам не будут мешать, и не воспользуются расслабленным состоянием. Не должно быть слишком холодно или жарко, душно, шумно. Небольшой шум, как правило, не мешает занятиям, следует исключить внезапный и громкий шум. Затемненное помещение не обязательно. Если свет из окна мешает, можно сесть спиной к окну. Перед занятием следует ослабить поясной ремень, расстегнуть верхнюю пуговицу рубашки, ослабить узел галстука, снять часы, очки.

Чаще всего для аутогенной тренировки принимается «поза кучера» потому, что в ней можно заниматься практически везде, где есть возможность сидеть. Для того чтобы принять “позу кучера”, следует:

сесть на край сиденья так, чтобы его край пришелся на ягодичные складки;

широко расставить ноги, чтобы расслабить мышцы, сводящие бедра;

голени поставить перпендикулярно полу; если после этого остается напряжение в голенях, следует подвинуть стопы вперед на 3—4 сантиметра до исчезновения напряжения;

опустить голову вперед, чтобы она висела на связках;

покачиваясь взад-вперед, убедиться, что поза устойчива за счет равновесия между опущенной головой и сгорбленной спиной;

положить предплечья на бедра так, чтобы кисти мягко огибали бедра и не соприкасались; опираться предплечьями на бедра не следует, так как поза устойчива и без этого;

закрыть глаза;

дышать спокойно, как во сне, делая вдох и выдох через нос.

На первых порах поза может показаться неудобной, но по мере ее освоения выявляются такие достоинства, как неприхотливость и универсальность.

Для занятий перед сном и сразу после сна удобна поза лежа. Для ее принятия необходимо:

лечь на спину в постели, на кушетке, диване, под голову положить невысокую подушку;

стопы расположить на ширине плеч, расслабить ноги, при этом носки разойдутся в стороны;

руки слегка согнуть в локтях, положить их ладонями вниз, при этом кисти рук не должны соприкасаться с туловищем.

Обычно для освоения аутогенной тренировки предлагается практически изучить шесть стандартных упражнений, разработанных ее создателем И. Г. Шульцем.

Погружение в аутогенное состояние сопровождается перераспределением крови в организме: уменьшается ее содержание в крупных сосудах и мышцах, увеличивается в капиллярах кожи. Этому сопутствует ощущение тепла в конечностях и туловище.

Расслабьтесь в позе для АТ, если у Вас холодные руки, разотрите их, иначе пассивная концентрация на тепле будет невозможна.

Пассивно сосредоточьтесь сначала на спокойствии, затем на спокойствии и тяжести.

После этого, продолжая чувствовать спокойствие и тяжесть, мысленно произнесите формулу «Моя правая рука теплая» и одновременно сосредоточьтесь на несколько секунд на реальном тепле правой руки (левши — левой).

После этого сделайте выход из аутогенного состояния.

В дальнейшем время концентрации на тепле будет возрастать, а ощущение тепла само собой будет распространяться на вторую руку, ноги, туловище. Можно помогать себе формулами «Моя левая рука теплая» и так далее. Предельное время концентрации определяется по отвлечению внимания и возникновению помех.

*Концентрация на формах*

Нарисуйте черную точку на белом листе бумаги и повесьте лист на стене на уровне глаз. Встаньте напротив точки на расстоянии около 30 сантиметров. Концентрируйтесь на точке. Через несколько минут постарайтесь почувствовать, что когда Вы вдыхаете, Ваше дыхание приходит из точки, и что точка также дышит, беря свое дыхание от Вас. Постарайтесь почувствовать, что есть два человека: Вы и черная точка.

Можно так же, концентрироваться на цветке, пламени свечи, звезде, луне или любом другом приятном для Вас объекте.

Почувствовав напряжение в глазах, закройте их на минуту, мысленно визуализируйте объект. Когда сознание начинает метаться, вновь и вновь возвращайтесь к объекту концентрации.

Упражнение необходимо выполнять ежедневно, начав с одной - двух минут, в дальнейшем в течение 15-20 минут. Цель считается достигнутой, если все это время Ваше внимание было сосредоточено на объекте концентрации.

*Концентрация на образе учителя*

Поместите перед собой изображение Вашего учителя. Христиане могут концентрироваться на образе Христа, Девы Марии или креста. Сядьте в удобной позе. Пристально всматривайтесь в изображение, затем закройте глаза и визуализируйте этот образ в сердечном центре или межбровном пространстве. Когда в вашем мысленном представлении образ учителя растает, откройте глаза и снова вглядывайтесь в изображение. Цель достигнута, если образ сохраняется в Вашем воображении 15-20 минут.

*Концентрация на звуках и запахах*

Поместите механические часы на расстоянии 30 сантиметров от Вас. Посмотрите время, примите удобную позу, закройте глаза. Сосредоточьтесь на «тиканье» часов, станьте ухом. Как бы Ваш ум не стремился отвлечься в сторону, старайтесь все время слушать звук идущих часов. Посмотрите, сколько времени Вы непрерывно его слушали. Цель концентрации достигнута, если это время составляет 15–20 минут.

Поместите ароматно пахнущий цветок на подставку. Встаньте настолько далеко от него, насколько Вы способны не потерять запах. Медленно отходите от цветка, продолжая оставаться внимательным к запаху. Когда вы отодвигаетесь, аромат становится все тоньше, и вам понадобится больше внимания, чтобы его ощущать. Станьте носом. Забудьте обо всем теле и направьте всю энергию на нос, как если бы только нос и существовал. Если вы перестали ощущать запах, шагните немного вперед, снова почувствуйте его, затем двигайтесь назад. Цель достигнута, если Вы чувствуете аромат цветка на расстоянии в 3-4 раза большем первоначального.

*Концентрация на абстрактной идее*

Определите объект концентрации, в качестве которого может быть любая форма: цветок, дерево, стул, лампа, небо, море, животное и тому подобно. Примите удобную позу. Закройте глаза. Размышляйте о цвете, форме, изменении во времени, предназначении, ценности и других абстрактных понятиях, связанных с этим предметом. Мысли должны следовать непрерывно. Не позволяйте появляться мыслям, не связанным с Вашим объектом. Цель считается достигнутой, если Вы пришли к одной основополагающей мысли об объекте концентрации.

*Концентрация на тексте*

Примите удобную позу. Прочтите один или несколько абзацев книги с интересной для Вас идеей. Закройте книгу и глаза. Постарайтесь вспомнить дословно, что Вы прочитали. Позвольте уму ассоциировать, классифицировать, группировать, комбинировать и сравнивать. Снова дословно вспомните то, что Вы прочитали. Цель достигнута, если Вы вспомнили и поняли прочитанное.

Точного определения понятия «жизненная энергия» нет ни у древних, ни в современной науке. Чаще всего под ней понимается некая субстанция, которая оживляет существа и поддерживает в них жизнь. Понимание сущности этой субстанции всегда занимало пытливые умы, но для овладения навыками управления жизненной энергией это совсем не обязательно, так же как, например, не обязательно разбираться в электричестве для того, что бы включить свет.

*Жизненная энергия* – это не субъективное, а вполне объективное понятие. Можно явственно ощущать разнообразные проявления, обусловленные возрастанием нервной или мышечной активности, скорости течения лимфатической жидкости или крови в местах повышения ее концентрации.

*Начальные навыки управления жизненной энергией*

Освоение первоначальных навыков управления жизненной энергией целесообразно начать с тренировки рук, затем освоить техники повышения чувствительности физического тела к различным проявлениям энергии, а так же научиться осознанно активизировать центр накопления и распределения жизненной энергии по организму.

Цель тренировки рук – создать устойчивый энергопоток между ладонями и повысить их чувствительность к жизненной энергии, которая ощущается руками как холод, тепло, покалывание, давление, упругость и тому подобное. Продолжительность упражнений от 15-20 до 30-40 минут ежедневно до полного освоения.

*Основные правила тренировки рук следующие:*

Одна рука подает энергию (у мужчин правая, у женщин левая), другая принимает.

Одна рука двигается, другая неподвижна.

По мере повышения чувствительности расстояние между руками увеличивается.

Перед выполнением упражнений необходимо войти в аутогенное состояние и полностью сконцентрироваться на ощущениях.

*Перемещение энергии внутренним зрением*

Примите «позу кучера».

1. Правую ладонь разместите сверху левой, указательный палец правой руки должен охватывать основание большого пальца левой руки. Кончик языка должен касаться верхнего неба.

2. Держа голову неподвижно, посмотрите вверх на макушку, затем направо, прямо, вниз, налево. Повторите от 9 до 36 раз.

3. Закройте глаза и почувствуйте вращающийся сгусток энергии в межбровье. Когда энергии достаточно много она изменяет направление вращения и расширяется минивзрывом.

4. Повторите вращение глазами в обратном порядке. Энергия расширяется до максимума, затем меняет направление и устремляется к центру вращения.

Повторите п.1-4 с закрытыми глазами без их физического вращения.

Примите "позу кучера".

1. Положите правую ладонь на пупок.

Сфокусируйте внимание на проекции нижнего энергетического центра (муладхара) на физическое тело.

2. Дотроньтесь до этого центра тремя средними пальцами левой руки. Почувствуйте энергию, излучаемую пальцами.

3. Сфокусируйте внимание на проекции сексуального энергетического центра (свадхистхана) на физическое тело.

4. Расположите над этим центром середину ладони левой руки. Почувствуйте энергию, излучаемую ладонью.

Выполните п. 3-4 для остальных энергетических центров.

*Активизация центра распределения энергии*

Упражнение предназначено для осознанной активизации центра накопления и распределения энергии в организме, находящемся между пупком и почками чуть ближе к анусу. Упражнение необходимо выполнять в следующей последовательности, приняв «позу кучера»:

1. Положите руки на область пупка. Кончик языка должен касаться верхнего нёба.

2. Вдохните, расширяя нижнюю часть брюшной полости так, чтобы живот выпячивался наружу. Сохраняя грудную клетку расслабленной, выдохните, притягивая пупок к позвоночнику. Повторите 18-36 раз.

3. Успокойтесь. Сосредоточьте внимание на области пупка. Вдохните. Мысленно вращая глазами вправо-вниз-влево-вверх собирайте энергию, создавая ее шар в этой области. Выдохните, направляя выдох к пупку и сгущая шар в точку. Повторяйте до появления пульсации, обращая внимание на то, что при вдохе энергия расширяется минивзрывом, а на вдохе сгущается в точку.

4. Поместите руки ладонями к телу на расстоянии 5-8 сантиметров над пупком. Сохраняя легкую концентрацию внимания на энергетическом сгустке, почувствуйте, что все Ваше тело излучает тепло.

5. Положите руки на пупок (левая сверху правой). Слегка помассируйте живот и кишечник, совершая руками движения по часовой стрелке, от нижней части живота вправо, вверх и влево. Одновременно используйте мышцы желудка для приведения тела в движение по спирали. Проделайте 36 раз.

6. Положите правую руку на правую почку, а кончики пальцев левой руки поместите прямо над областью справа от пупка. Совершая талией спиральные движения, вдыхайте и выдыхайте, подавая желудок к спине. Повторите 9-18 раз.

7. Поменяйте руки, почку и направление вращения.

8. Закройте глаза. Положите правую ладонь на пупок, а левую на позвоночник между почками. Расслабьтесь. Сделайте вдох и медленный выдох, направляя его под левую ладонь. Повторите 9 раз.

9. Мысленно концентрируя внимание на области между почками, собирайте энергию в одну точку.

10. Расположите правую руку над пупком, а левую над точкой между почками. Визуализируйте между ними энергетический шар размером с теннисный мяч. Мысленно перемещайте энергетические сгустки из точек у пупка и между почками в этот шар, который при этом должен разогреваться, затем начать ритмично расширяться и сжиматься.

11. Накройте ладонями проекцию сексуального центра на низ живота (правая над левой). Несколько раз сожмите и разожмите мышцы ануса и полового органа. Почувствуйте легкое половое возбуждение в сексуальном центре. Переместите правую руку на пупок. Почувствуйте, как пульсирует шар в центре распределения энергии по организму, находящемся между пупком и почками чуть ближе к анусу.

12. Легко, без усилий мысленно поднимайте сексуальную энергию вверх из сексуального центра в центр распределения энергии.

13. С помощью сознания и мягкого дыхания усиливайте пульсацию шара. При вдохе чувствуйте боковые области нижней части живота и нижней части спины, одновременно расширяя их во всех направлениях. Выдох естественный. Почувствуйте, как в центре распределения энергии увеличивается давление.

14. Постепенно замедляйте дыхание, опустите руки на бедра, поместив правую ладонь сверху левой, указательный палец правой руки должен охватывать основание большого пальца левой руки. Продолжайте чувствовать пульсацию и нарастание давления в центре распределения энергии. Вскоре Вы почувствуете сильный поток энергии, текущей по телу. Позвольте ей течь, куда она захочет. У большинства она будет следовать по путь движения энергоинформационного импульса. В этом случае очень скоро Вы узнаете расположение всех энергетических каналов, опоясывающих физическое тело и помогающих питать энергией его органы.

15. Через 10-15 минут медленно верните сознание в физическую реальность.

Вариант для мужчин. Накройте пупок ладонями - левая поверх правой. Массируйте живот по расходящейся спирали от пупка наружу, начав движение вправо – вниз.

Вариант для женщин. Накройте пупок ладонями – правая поверх левой. Массируйте живот по расходящейся спирали от пупка наружу, начав движение влево – вниз. Сделайте 36 витков расходящейся спирали. Поменяйте движение витков на противоположное. Каждый новый виток должен быть ближе к пупку. Сделайте 36 витков. Закончите упражнении

В абстрактной медитации условия наступления медитативного состояния создаются переключением внимания от обыденных проблем на одну из абстрактных философских идей с последующей остановкой процесса мышления. В качестве такой идеи могут быть бесконечность вселенной, природа времени, сущность разума, красота мира, таинство любви, единство всего сущего и так далее.

Абстрактную медитацию рекомендуется проводить в следующей последовательности:

Определите тему медитации.

Примите привычную для Вас медитативную позу.

Полностью расслабьтесь.

Дайте свободу мыслям и эмоциям.

Растождествитесь с мыслями и эмоциями, наблюдая их как бы со стороны. Постарайтесь понять, что больше всего беспокоит в данный момент Вашу личность, и сформулируйте конкретный вопрос.

Попросите Высшее сознание дать Вам совет, как решить эту проблему. Если Вы сразу не осознали ответ, дайте установку на возврат к поиску ответа на этот вопрос после медитации и забудьте о нем.

Начинайте размышлять над идеей медитации. Например, от простирающегося за горизонт бурлящего океана переходите к идее беспредельного Бога, для которого материя всего лишь волны. От гор и лесов с их величественными формами переходите к идее универсальной энергии, из которой они состоят, и которая их объединяет. От всепроникающей природы воздуха переходите к идее абсолютной истины. Ищите сами такие аналогии в различных измерениях и на разных планах в соответствии с темой Вашей медитации.

Если Вы обнаружите, что отвлеклись, возвращайтесь вновь к рассматриваемой идее. На первых порах это может происходить неоднократно.

Закончите медитацию по п.12, как только почувствуете усталость и продолжите ее в другой раз с этой же темой.

Продолжайте рассматривать идею медитации после того, как центр сознания сольется с внутренним «Я». Этот момент перехода объективен и Вы его однозначно определите, так как с этого момента Вы будете другой. Внутренне «Я» отчетливо увидит Вашу личность со всеми ее попытками сохранить себя и его процесс мышления не является обычной работой физического мозга, вызывающей усталость.

Когда Вы придете к высшему пониманию рассматриваемой идеи, то испытаете необычные ощущения. Сосредоточьтесь на них, остановив процесс мышления. Находитесь в этом состоянии сколько возможно.

Как только почувствуете, что возвращаетесь в физическую реальность, откройте глаза, посидите немного в медитативной позе, ощутив необычный прилив сил, особую легкость и умиротворенность, после чего приступайте к Вашей повседневной деятельности.

*Новые изобретения учёных*

Новый прибор разработан израильскими учеными из хайфского Техниона. Он уже прошел первые клинические испытания в онкологическом отделении больницы “Рамбам”.

Ученым давно известно, что собаки способны чувствовать рак. Еще в 1989 году в медицинском журнале Lancet была опубликована статья с описанием интересного случая. Собака постоянно облизывала и покусывала родинку на ноге своей хозяйки. Медицинское обследование установило, что у женщины родинка переродилась в меланому – один из видов опухолей кожи. К счастью, благодаря собаке, болезнь была обнаружена на ранней стадии, и печальных последствий удалось избежать.

Но, оказывается, наши четвероногие друзья могут чувствовать и рак внутренних органов. Опухолевые клетки имеют специфический запах, который вместе с кровью попадает в легкие человека, а затем – в дыхание.

Полтора года назад было сообщение, что ученые работают над устройством, которое будет имитировать собачий нюх. Работа над прибором, способным по дыханию человека поставить диагноз, проводилась на факультете инженерной химии.

Клиническое испытание в онкологическом отделении больницы показало, что новый аппарат может не только достаточно точно определить заболевание на ранней стадии, но и помочь определить, какой именно орган поражен болезнью и установить вид опухоли.

В эксперименте участвовали 60 здоровых добровольцев и 40 пациентов онкологического отделения. У них брались образцы “дыхания” для исследования. В 92% случаев прибор точно поставил диагноз, который ранее был установлен врачами на основании “традиционных” исследований и анализов.

Вполне возможно, что новый аппарат позволит избежать многих процедур, необходимых сегодня для диагностики раковых опухолей. И, что самое главное, он способен выявить заболевание на самой ранней стадии, сообщает “Newsru в Израиле”.

*Профилактика рака лёгких*

На первом месте в структуре онкологической заболеваемости у мужчин находится рак легких. Он очень плохо поддается лечению, быстро прогрессирует, приводит к высокой смертности. По статистике от рака легких умирает каждый 3-й мужчина и каждая 5-я женщина из общего числа онкологических больных. Только один из десяти пациентов остается в живых через 5 лет после установления диагноза. К сожалению, на ранних стадиях рак легких развивается практически бессимптомно. А при позднем выявлении радикальное лечение уже невозможно.

Причины рака легких

Курение, как активное, так и пассивное – основная причина рака легких. Предраковые изменения в легких есть почти у всех злостных курильщиков, и любой курильщик может заболеть раком легких. Только не все до этого доживают, погибают от других причин. Ведь курение значительно повышает риск возникновения и других смертельных заболеваний, например, инфаркта и инсульта.

Особенно опасно курение для женщины. Вероятность заболеть раком легких у курящих дам в 3 раза выше, чем у мужчин.

Не менее вредно курение и для людей, окружающих курильщика. Жизнь с человеком, который курит, повышает риски развития многих заболеваний. Задумайтесь об этом и постарайтесь оградить от табачного дыма своих друзей и родственников!

Ученые выяснили, что пассивное курение вредно и для ваших питомцев. Такое воздействие вызывает у них респираторные заболевания, и даже рак, причем механизм развития заболевания у животных не отличается от человеческого.

Кроме курения причиной страшной болезни может стать и длительный контакт с канцерогенами, находящимися в воздухе (вредное производство, выбросы автомобильного транспорта).

*Курение. Путь к короткой жизни*

Никотин, аммиак, сероводород, бензопирен, азот, углеродные окиси, различные эфирные масла… Вкусный список? Более миллиарда взрослого населения Земли хором ответит: «Да!» Кто они, эти ненормальные поглотители смертоносного химического коктейля?

Ответ банален: курильщики. 4 миллиона из них будет умирать ежегодно – не считая отравленных пассивным курением. На 4 года раньше своих ровесниц умирают ни в чем не повинные жены курильщиков. Из всех ныне живущих 500 миллионов будет убито курением.

Вдумайтесь в эти цифры. Сравните с потерями страшнейших катастроф в истории человечества. Великая Лондонская чума, о которой Даниэль Дефо писал: «Не нашлось бы такого количества гробов для всех, кто погиб в этом великом бедствии», унесла жизни 100 тысяч человек. Блокада Ленинграда – больше миллиона. На фронтах Первой Мировой потеряно около 6 млн. человек.

Наркомания и алкоголизм - одни из самых ужаснейших проблем современности. Они разрушают людей, семьи и общество. Человек, который стал зависим от алкоголя или наркотиков, становится опасным для своих близких. Смысл его жизни сводится к тому, чтобы получить удовольствие. Но пагубное влияние алкоголизма и наркомании на личность, сознание и здоровье не дают возможности больным этими болезнями обеспечить себя не только очередной желанной дозой, но и едой, кровом. Но сузившись до размеров бутылки или шприца, стремления, потребности человека заставляют его делать ужасные вещи. Поэтому алкоголизм и наркомания сковывают жизнь всех, кто связан с больным.

Эти проблемы не позволяют медлить. Лечение алкоголизма, которым страдают сотни тысяч людей в нашей стране - неизбежное следствие болезни. Ведь алкоголик никогда не станет прежним, без помощи близких. Лечение наркомании жизненно необходимо тем, кто ступил на путь таблеток, шприца и травки. Наркотики разрушают мозг, высушивают тело. Не думайте, что это может пройти. Не надейтесь на волю человека, который живет ради капли наркотика или алкоголя. Его воля сломана, его мораль выжжена химией, его сознание порвано на лоскуты. Порой этим людям кажется, что мир, подаренный им препаратами, реальней того, где их мучает похмелье или ломка. Алкоголизм и наркомания - болезни, которые уничтожают человека.

Что делать? Лечить. Прекращать принимать яд в бутылках и шприцах. И начинать восстанавливать сознание, организм. Лечение алкоголизма и или наркомании может занять долгие годы, ведь сила и интенсивность воздействия отравы на тело и мозг может привести к крайне тяжелым разрушениям внутри человека. И чтобы вернуть ему свободу мысли, чтобы дать больному возможность видеть мир во всех красках, необходимо огромное количество времени и сил.

Никотинизм в четырёх случаях из пяти проявляется уже через пару месяцев регулярного курения. Никотинизм на самом деле состоит из двух зависимостей: никотиновой (нейромедиаторной) и психологической. Курильщик может переживать как одну из них, так и обе, при этом сила пристрастия может быть разной.

Силу пристрастия можно определить с помощью тестов Фагерстрома:

1. Выкуриваете ли вы более 20 сигарет в день?

2. Курите ли вы в течение первых 30 минут после пробуждения?

3. Испытываете ли вы сильную тягу или симптомы отмены во время попыток бросить курить?

Положительный ответ на все три вопроса свидетельствует о высокой степени зависимости, а исключительным показателем является непреодолимое желание курить ночью.

Физиологическое свидетельство никотинизма - так называемый абстинентный синдром - проявляется уже через 2 часа после выкуривания сигареты чувством беспокойства, раздражительностью, повышенным слюноотделением.

*Медики выяснили, от чего будут умирать люди через 20 лет*

Специалисты Всемирной организации здравоохранения (ВОЗ) назвали основную причину смертности людей к 2030 году. По прогнозам медиков, главными проблемами, которые отразятся на демографических показателях, станут неинфекционные заболевания (с инфекционными к тому времени практически справятся), стрессы на работе, малоподвижный образ жизни и курение. Еще один техногенный фактор, серьезность которого ощущается уже сейчас, унесет миллионы жизней.

Специалисты рассчитывают, что через 20 лет медикам удастся победить ряд инфекционных болезней. «Смертность от малярии и туберкулеза будет падать. А число умерших от пандемии XX века СПИДа снизится до 1,2 млн в 2030 году», сообщается в докладе ВОЗ.

Наряду с этим число жертв неинфекционных заболеваний увеличится на 30%. По прогнозам представителей ВОЗ, люди станут чаще умирать от сердечно-сосудистых болезней и рака.

Более 8 млн людей погибнут из-за курения, 80% из них в развивающихся странах. Снижаться коэффициент смертности не будет: как показывают исследования, несмотря на многочисленные законодательные меры, борьба с курением не приносит значительного результата.

Еще одним фактором, который, по прогнозам, сократит демографические показатели, станут автокатастрофы. По расчетам специалистов, за 20 лет рост погибших в ДТП увеличится с 1,3 до 2,4 млн человек, сообщает AFP.

Серьезной угрозой для человечества станет и депрессия. Согласно выводам ВОЗ, безобидное на первый взгляд заболевание часто ведет к болезням внутренних органов, приверженности к алкоголю и наркотикам.

Около 15% страдающих хронической депрессией заканчивают жизнь самоубийством. При этом, предупреждают специалисты, предрасположенность к депрессии носит генетический характер. Наследственность повышает риск развития депрессии в 4 раза. В основе же появления болезни обычно лежит стресс.

Прогнозы специалистов ВОЗ подтверждаются и сугубо российскими тенденциями. Как рассказала газете ВЗГЛЯД глава комиссии Мосгордумы по здравоохранению и охране общественного здоровья Людмила Стебенкова, в российской столице ежегодно от острого инфаркта миокарда и сердечной недостаточности умирает 10 тыс. человек, приблизительно столько же от внезапной сердечной смерти и нарушения мозгового кровообращения.

Заболеваемость населения города злокачественными новообразованиями за последние пять лет увеличилась в Москве на 16,5%, в России на 13,5%.

«Инфаркт, инсульт и рак это болезни мегаполисов. Стрессы на работе, малоподвижный образ жизни, курение все это крайне негативно влияет на здоровье. Более того, москвичи не находят времени посещать врача как в экстренных ситуациях, так и в профилактических целях. Терпят до последнего, потому что боятся потерять работу: начальство не любит тех, кто часто на больничном. Поэтому люди запускают недуг и в больницу попадают на скорой», подчеркнула эксперт.

Кроме того, по словам, неблагоприятно на состоянии здоровьи людей сказывается загазованность, повышенный уровень шума, уменьшающееся количество зеленых насаждений и т.д.

По мнению академика Российской академии медицинских наук Сергея Колесникова, на показатели смертности влияет множество природных и социальных факторов. «Прежде всего это образ жизни, который формирует 50% состояния здоровья, генетические данные, экология и медицинская помощь», рассказал он в интервью газете ВЗГЛЯД.

«И если в рамках нацпроекта «Здравоохранение» власти стали уделять внимание сердечно-сосудистым и онкологическим заболеваниям (открываются центры по лечению ишемической болезни, проводится ранняя диагностика злокачественных опухолей), то с травматизмом и несчастными случаями дело обстоит хуже. В Москве эти показатели одни из самых высоких в мире», подчеркнул Колесников.

«Нужно себя беречь: чтобы продлить жизнь, в первую очередь необходимо отказаться от сигарет и перестать нервничать», советует специалист.

Курение и алкоголь - верный способ умереть до старости

У женщин значительно увеличивается риск заболеваний сердца, если они пьют алкоголь, курят и переедают. К такому выводу пришли ученые из университетов Оксфорда и Ливерпуля.

По результатам исследований, смертность от инфарктов и закупорок коронарных артерий в последние десятилетия падает во всех половозрастных группах, за исключением женщин, не достигших 50-летнего возраста.

Ученые выявили, что смертность от кардиологических заболеваний устойчиво росла во всех группах на протяжении XX века и достигла своего пика в 1970-е. С тех пор наблюдается относительно постоянное снижение этого уровня. Осознав опасность курения, многие люди смогли избавиться от этой привычки. Кроме того, уровень диагностики и лечения болезней сердца возрос, а методики лечения стали быстрее и эффективнее.

Тем не менее уровень смертности среди женщин до 50 лет скорее возрос. Эксперты связывают это с ростом числа страдающих ожирением, не занимающихся спортом, но особенно с тем, что увеличилось количество женщин, которые курят и употребляют много алкоголя.

Дополнительным фактором риска является то, что женщины часто не осознают опасности для собственного здоровья и обращаются к врачам, когда запущенное заболевание сердца гораздо сложнее лечить.

По мнению директора медицинского центра Weight Concern доктора Иэна Кэмпбелла, если бы пациенты следили за своим весом, то риск заболеваний сердца можно было предотвратить на одну пятую часть. «Все эти научные выводы тревожны, но совсем не удивительны. С комплексными рисками заболеваний сердца сталкиваются именно женщины среднего возраста, - поясняет он. - Как правило, они более 20 лет ведут малоподвижный образ жизни, страдают ожирением и продолжают курить. В целом именно нездоровый образ жизни приводит к заболеваниям».

*Витамин C замедляет рост раковых опухолей*

Инъекции больших доз аскорбиновой кислоты - витамина C - замедляют скорость роста раковых опухолей на 50%, говорится в статье, опубликованной группой американских ученых в журнале*.* Проводя эксперименты на мышах, авторы статьи показали, что инъекции витамина С снижают скорость роста и вес опухолей мозга, поджелудочной железы и яичников. Это связано с тем, что благодаря аскорбиновой кислоте в жидкости вокруг опухоли образуется большое количество перекиси водорода, способной убивать раковые клетки. Здоровые клетки при этом не повреждаются.

При приеме аскорбиновой кислоты в виде таблеток или с едой физиологические механизмы в организме не дают ее концентрации превысить определенный уровень. "Если вы употребляете с пищей более 200 миллиграммов витамина C в день, например, два апельсина и порцию брокколи, ваш организм не дает подняться концентрации аскорбиновой кислоты в крови выше определенного уровня.

Чтобы преодолеть эти контролирующие механизмы, ученые вводили аскорбиновую кислоту в вены или в брюшную полость грызунов с опухолями мозга, яичников или поджелудочной железы. Благодаря этому они получили возможность вводить высокие дозы витамина - более 4 граммов на килограмм массы тела ежедневно. Витамин C играет важную роль в организме, его нехватка приводит к цинге и, в конечном счете, к гибели. Это вещество выполняет функцию антиоксиданта, защищающего клетки от вредного воздействия свободных радикалов.

В высоких дозах витамин C будет играть противоположную роль, генерируя свободные радикалы и способствуя образованию перекиси водорода, которая, по предположению экспертов, может убивать раковые клетки. В экспериментах с 43 разновидностями раковых и пятью типами здоровых клеток ученые обнаружили, что аскорбиновая кислота в 75% случаев действует на раковые клетки. В экспериментах на мышах, больных раком, инъекции витамина C снижали скорость роста опухолей на 41-53%.

Интерес к витамину C как средству от рака возник около 30 лет назад, когда серия исследований показала возможную пользу от его применения при опухолях. Однако позже было обнаружено, что прием витамина в виде таблеток не оказывает влияния на опухоли у больных раком людей. По словам Левина, в настоящее время идет планирование будущих клинических испытаний нового противоракового средства на основе витамина C.

В помещениях каменных домов нередко образуется радиоактивный газ радон, который очень вреден для легких. Туберкулез и частые облучения грудной клетки также способствуют развитию опухолей.

По последним данным ученых есть люди, которые генетически предрасположены к развитию рака легких. У них в организме химические канцерогены очень быстро переводятся в опасные и ядовитые формы. Таким людям курение строго противопоказано!

Предрасполагающими факторами возникновения опухоли являются: плохое питание, недостаточное потребление фруктов и овощей, витаминов А и С, бета-каротина.

У вас повышенный риск развития рака легких, если:

вы курите или курили в прошлом,

раньше болели туберкулезом,

по роду профессии вам приходится иметь дело с асбестом или другими канцерогенами.

Профилактика

Лучшей индивидуальной профилактикой рака легких для курильщиков является отказ от курения! Стремитесь максимально обезопасить себя от воздействия профессиональных канцерогенов, радона в быту, автомобильных и промышленных выбросов. Одновременное воздействие курения и канцерогенов воздуха взаимно усиливают риски.

Главная задача в медицинской профилактике рака легких – выявление его на ранних стадиях развития. К сожалению, даже ежегодная флюорография грудной клетки не дает гарантии своевременного распознавания болезни. Как правило, диагностика проводится слишком поздно и может быть вполне очевидной из жалоб, описанных врачу.

Необходимо очень внимательно следить за состоянием своего здоровья.

Как можно скорее обратитесь к онкологу, если у вас:

постоянный кашель,

кровь в мокроте,

затруднения дыхания,

охриплость голоса,

отдышка,

воспаление легких, которое не поддается лечению.

Почему безалкогольные фруктовые напитки опасны для женщин?

Регулярное употребление подслащенных фруктовых безалкогольных напитков связано с повышенным риском диабета, установили медики Университета Бостона (США). Заболеваемость диабетом второго типа значительно выросла за последние годы во всём мире, в то время как возраст пациентов наоборот снизился. Исследователи рассмотрели данные о росте, весе, медицинской истории и диетических привычках среди 59 тысяч женщин. Было доказано, что сфера действия диабета увеличивалась при частом потреблении фруктовых напитков с добавлением сахара.

Женщины, которые выпивали по два или более безалкогольных сладких напитка ежедневно, имели на 24% повышение риска диабета. В некоторых случаях отмечалась 31% вероятность развития заболевания. Безалкогольные фруктовые напитки считались более здоровой альтернативой газировкам и содовым, однако врачи говорят, что состав фруктовых вод так же обогащён сахаром и консервантами, которые способствуют дисбалансу инсулина в крови и ожирению, передает АМИ-ТАСС.

*Дистрофия от жвачки*

Злоупотребление классической жвачкой "sugar-free" может привести к катастрофической потере веса и диарее, предупреждают британские врачи. Причина - сорбит, широко применяемый заменитель сахара, который содержится в жвачке.

В исследовании, опубликованном в Британском Медицинском журнале, эксперты приводят пример двух пациентов, чья норма - 20 жевательных пластинок в день. В конце концов они заболели.

Представители «жвачной индустрии» настаивают на том, что сорбит - вполне безопасный ингредиент. Он применяется не только для изготовления жвачки, но также для производства продуктов без сахара, в том числе и диабетических. Сорбит также используется как слабительное, но, несмо­тря на соответствующие предупреждения на упаковках со жвачкой, люди не отдают себе отчета в том, что злоупотребление этим продуктом может вызвать серьезные проблемы со здоровьем. В частности, проблемы с желудком.

Одна 21-летняя пациентка страдала диареей и желудочными болями целых восемь месяцев, а врачи не могли понять, в чем дело, пока не обнаружили, что она жует слишком много жвачки. За эти восемь месяцев девушка потеряла 11 килограммов.

Во втором случае мужчина потерял за год 22 килограмма, и дело дошло до госпитализации. Причина та же - жвачка. Оба пациента в общей сложности потребляли, как выяснилось, от 20 до 30 граммов сорбита ежедневно. Каждая пластинка или подушечка жвачки содержит соответственно 1,25 г сорбита.

Доктор-гастроэнтеролог Юрген Баудитц утверждает что доза сорбита от 5 до 20 г в день способна вызвать мелкие неприятности, такие, как вздутие живота, однако доза свыше 20 граммов ежедневно - это уже гарантированная диарея и потеря веса. Исследование показало, что как только пациенты полностью отказыва­лись от жвачки, все симптомы исчезали, и они опять начинали набирать потерянный вес.

Пресс-секретарь компании Wrigley, буквально завалившей и отечественный, и зарубежные рынки жвачкой sugar-free, утверждает, что все компоненты этой продукции абсолютно безвредны, а на упаковках есть предупреждения о слабительных свойствах сорбита; кроме того, «сорбит совершенно естественно содержится во многих фруктах и ягодах. Например, в грушах, сливах, финиках, абрикосах, персиках, яблоках, и вишнях».

По словам представителя компании Wrigley, природное содержание сорбита во всех этих фруктах подтверждено многочисленными исследованиями чуть ли не двадцатилетней давности. Однако, видимо, сорбит в виде фруктов все-таки значительно безопаснее, чем в виде жвачки.

*Корейские ученые нашли способ блокировать раковые клетки*

Биологи из южнокорейского университета "Йонсе" создали искусственный вирус, который сможет проникать в раковые клетки и доставлять в них противоопухолевые средства - лекарства и гены, передает РИА Новости.

Команда исследователей под руководством Ли Мен Су использовала новую стратегию, которая позволила им создавать искусственные вирусы определенной формы и размера. Корейские биологи использовали в качестве шаблона белковую структуру, похожую на ленту. К ней присоединялись "белковые руки", которые "держали" короткие спирали так называемой интерферирующей РНК.

Этот тип РНК играет роль своеобразного ключа - он может "выключать" в клетке гены, к которым подходит. В результате синтез соответствующего белка блокируется, что является многообещающей технологией в генной терапии. Кроме того, ученые показали, что созданный ими вирус может проникать в ядра раковых клеток, где и находится "сломавшаяся" ДНК, и блокировать их дальнейший рост.

Молоко и молочные продукты - главный источник кальция, который необходим для укрепления костей. Это общеизвестный факт. Но это не единственный повод для того, чтобы включать в свое меню молочные продукты. Последние исследования показали, что они препятствуют возникновению диабета.

Ученые бостонского Университета Тафтса установили: люди, ежедневно употребляющие по 200-450 г молочных продуктов, на 15% менее склонны к сахарному диабету II типа, чем те, кто ест их недостаточно (реже 1 раз в день). Эффект этот ученые объясняют наличием в составе молочных продуктов комбинации кальция и витамина D. Медики проанализировали многочисленные ранние исследования и результаты собственных экспериментов. Они пришли к выводу: кальций и витамин D могут предотвращать развитие диабета. Эти компоненты молочных продуктов помогают организму вырабатывать и использовать гормон инсулин. Его нехватка или недостаточная эффективность - основная причина развития болезни.

*Проблема диабета* - одна из самых острых для современной медицины. Диабет уже признан ВОЗ пятой по распространенности причиной смерти жителей Европы и США. В России эта проблема еще более актуальна.

С другой стороны, нехватка витамина D и кальция в организме также широко распространена за последние годы. Молочные продукты могут стать дешевым и простым способом профилактики.

Продукты, богатые кальцием

300 мг кальция содержат:

Молочные продукты

40 г сыра пармезан

40 г швейцарского сыра

200 г нежирного йогурта

150 г нежирного творога

Морепродукты

120 г слабосоленого лосося

100 г сардин, консервированных с костями в собственном соку

150 г мяса креветок

Зеленые овощи и орехи

4-5 средних соцветий свежей брокколи или цветной капусты

1/2 стакана нарезанного сельдерея или петрушки

150 г (5-6 кочанчиков) брюссельской капусты

10 крупных зрелых оливок

100 г миндаля

ВОЗ поведала о смертельных угрозах

**Заключение**

Для сокращения курения можно применять много разных мер, включая и строгое ограничение мест для курения, и штрафы, и законы для жалоб со стороны некурящих, и государственные медицинские учреждения, специализирующиеся на лечении этого вида проблемы и т.д. Говоря о помощи некурящим, можно предложить бесплатное лечение и санаторный отдых страдающим от аллергии на табак и от заражённости организма продуктами дыма сигарет. Но всё это требует пересмотра, как экономической, так и социальной политики государства, в котором мы живём. Выход сегодня может быть только один: проблемы, связанные с наркоманией и алкоголизмом нужно решать на местах. Органам здравоохранения в территориях нужно оценить объективную обстановку и добиваться финансирования из местных бюджетов. Уже ясно, что помощи из Центра можно ждать очень долго. В качестве примера приведу Самарскую область, где существует программа выплат по объемам оказанной наркологической помощи из средств ОМС. И, нужно сказать, финансирование там на значительно более высоком уровне по сравнению с другими mтерриториями. Сегодня у субъектов Федерации большие права - так пусть они распорядятся ими разумно. Ведь наркомания и алкоголизм - это не только беда каждого отдельного человека, но и болезнь общества в целом. Необходимо вытащить Россию из этого страшного водоворота пороков.

**Список используемой литературы:**

1. Копыт Н. Я., Скворцов Е. С. Алкоголь и подростки. М.: Медицина,

2005г., 48с.

2. Российский экономический журнал. 2008 г.

3. Социологический журнал. 2008 г.

4. Журнал «Пробудитесь» от 22 июля 2007 года, стр. 24-25.

5. Братусь Б.С. “Психология, клиника и профилактика раннего алкоголизма” 2005г.

6. Муратов И.Д., Сидоров П.И. “Антиалкогольное воспитание школе”.2007