

МИНИСТЕРСТВО КУЛЬТУРЫ И ДУХОВНОГО РАЗВИТИЯ  
РЕСПУБЛИКИ САХА (ЯКУТИЯ)  
ГКУ РС(Я) «РЕСПУБЛИКАНСКАЯ БИБЛИОТЕКА ДЛЯ СЛЕПЫХ»  
ОТДЕЛ УЧЕТА ДОКУМЕНТОВ И БИБЛИОГРАФИИ



# Здоровье прежде всего:

методические рекомендации по вопросам  
профилактики заболеваний  
и сохранения здоровья



ЯКУТСК, 2022

УДК 616-084  
ББК 51.1(2)5  
3-46

*Составитель Е. А. Потапова  
Ответственный за выпуск А. С. Корнилова*

**Здоровье прежде всего** : методические рекомендации по вопросам профилактики заболеваний и сохранения здоровья / Республиканская библиотека для слепых ; составитель Е. А. Потапова ; ответственный за выпуск А. С. Корнилова. – Якутск, 2022. – 19 с.

Как предотвратить самые опасные и распространенные болезни? Что нужно поменять в своем образе жизни и мировоззрении, чтобы сохранить интеллект до глубокой старости, снизить риск заболеваний? Ответы на эти и другие важные вопросы о здоровье — в данном пособии.

УДК 616-084  
ББК 51.1(2)5

© Республиканская библиотека для слепых

## ПРЕДИСЛОВИЕ

*"Здоровье до того перевешивает все остальные блага жизни, что поистине здоровый нищий счастливее больного короля"*

*А. Шопенгауэр*

Здоровый образ жизни представляет собой определенную культурную традицию общества, которая широко привита во многих странах мира. В этой связи особенно актуальными являются издания по здоровому образу жизни, одно из которых Вы держите в руках. Пособие включает рекомендательный список из фонда библиотеки для слепых по профилактике заболеваний и сохранению здоровья.

Профилактика играет огромную роль в снижении заболеваемости и смертности населения и увеличении продолжительности жизни. Мировой опыт показывает, что основные неинфекционные болезни в значительной степени могут быть предупреждены с помощью мер, направленных против основных факторов риска. Профилактические мероприятия должны быть направлены на комплексную борьбу с факторами риска заболеваний.

Надеемся, что методические рекомендации будут полезны и поспособствуют продлению активного долголетия населения нашей республики, страны, мира.

# СОХРАНЕНИЕ И УКРЕПЛЕНИЕ ЗДОРОВЬЯ – ОДНА ИЗ ГЛОБАЛЬНЫХ ЗАДАЧ ЧЕЛОВЕЧЕСТВА

Вопросы сохранения и укрепления здоровья человека актуальны во все времена. Здоровье, бесспорно, является самой главной ценностью и человека, и общества, так как представляет основу для дальнейшего сохранения и развития жизни. Любое общество стремится сформировать человека физически, психически и социально здоровым в соответствии с моральными, интеллектуальными и физическими идеалами.

Многочисленными медико-социальными исследованиями установлено, что здоровье населения обусловлено:

- более чем в 50% условиями и образом жизни;
- в 18-22 % – состоянием окружающей среды;
- в 20% – генетическими факторами;
- в 8-10% – состоянием здравоохранения.

## 1.«ЗДОРОВЬЕ»

Цицерон охарактеризовал здоровье как правильное соотношение различных душевных состояний. Пифагор дал следующее определение здоровья и болезни: *«Здоровье есть гармония и равновесие, болезнь – нарушение гармонии».*

**Здоровье** – это состояние полного физического, психического и социального благополучия, а не только отсутствие болезней или физических дефектов.

(Устав ВОЗ, 1948)

## **Здоровье определяется рядом факторов:**

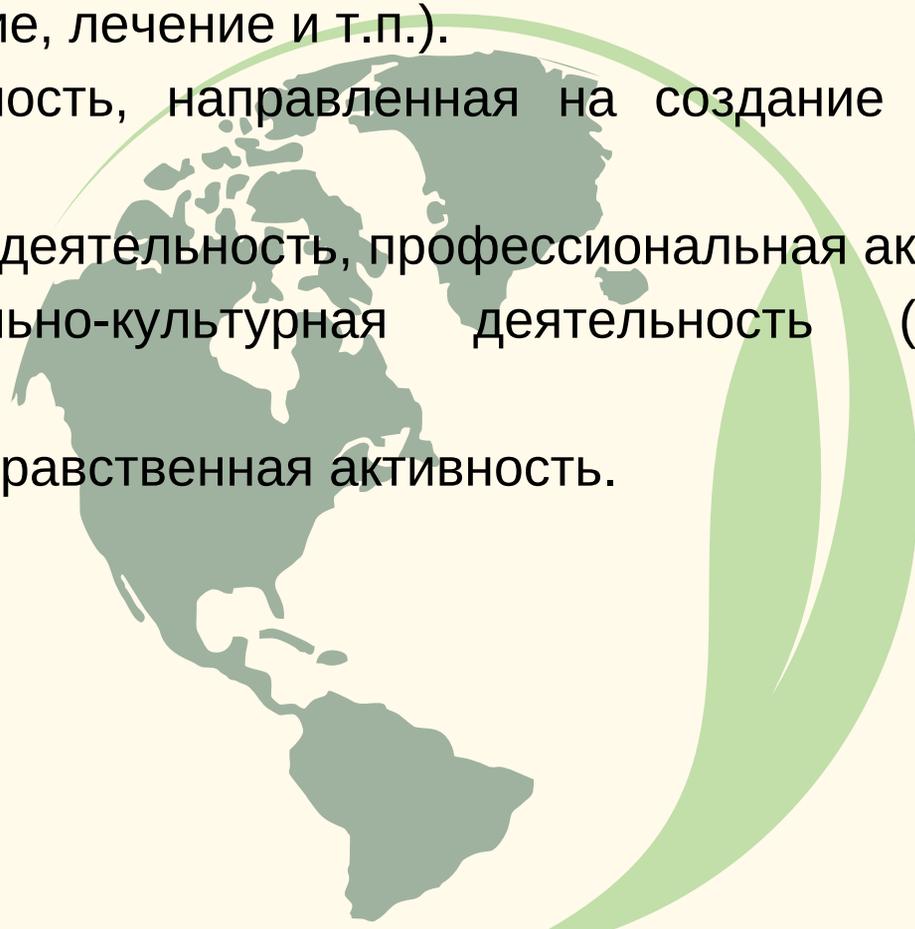
1. *Биологические* (пол, возраст, наследственность, тип конституции, темперамент и др.)
2. *Геофизические* или *природные* (температура, воздух, влажность, ландшафт, флора и др.).
3. *Социально-экономические* (условия труда, быта, состояние окружающей среды, состояние системы здравоохранения, образ жизни и др.).
4. *Психофизиологические* (факторы, связанные с действием второй сигнальной системы).

## **2. «ОБРАЗ ЖИЗНИ»**

**Образ жизни** – это совокупность устойчивых, взятых в единстве с условиями жизни, типичных видов жизнедеятельности людей.

### **В структуру образа жизни входят:**

1. Деятельность, направленная на сохранение и улучшение жизни человека (хозяйственно-бытовая, рекреационная - направленная на восстановление физических сил, оздоровление, лечение и т.п.).
2. Деятельность, направленная на создание и укрепление семьи.
3. Трудовая деятельность, профессиональная активность.
4. Социально-культурная деятельность (общественная активность).
5. Духовно-нравственная активность.



### 3. «ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ»

**Здоровый образ жизни** – это деятельность, активность людей, способствующая сохранению и улучшению здоровья. Это единство и согласованность всех уровней жизнедеятельности человека – биологического, психологического, профессионального, социально-культурного и духовно-нравственного.

Здоровый образ жизни – категория общего понятия «образ жизни», включающая в себя благоприятные условия жизнедеятельности человека, уровень его культуры, в том числе поведенческой, и гигиенических навыков, позволяющих сохранять и укреплять здоровье, способствующих предупреждению развития нарушений здоровья и поддерживающих оптимальное качество жизни.

**3 угрозы здоровью,  
которые ты можешь предотвратить:**



# ЧТО ТАКОЕ ПРОФИЛАКТИКА

**Профилактика** (др.-греч. prophylaktikos – предохранительный) – комплекс различного рода мероприятий, направленных на предупреждение какого-либо явления и/или устранение факторов риска.

**Профилактические мероприятия** – важнейшая составляющая системы здравоохранения, направленная на формирование у населения медико-социальной активности и мотивации на здоровый образ жизни.

## ЗОЖ – основа профилактики заболеваний

Человек, определяя для себя образ жизни, тем самым регулирует уровень вероятности того или иного заболевания. Образ жизни современного человека часто характеризуется гиподинамией, перееданием, злоупотреблением лекарственными препаратами, алкоголем, психологическими стрессами, информационной перегруженностью, отсутствием высоких нравственно-этических идеалов, утерей цели и смысла жизни.

Здоровый образ жизни предполагает выбор таких форм активности, которые способствуют сохранению и укреплению здоровья человека.

Выбор определяется уровнем культуры человека, освоенных знаний и жизненных установок.

## Профилактические стратегии здравоохранения базируются на первичном, вторичном и третичном уровнях профилактики

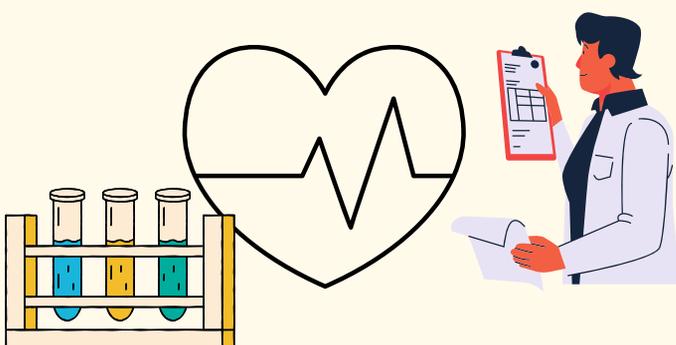
В 1940-х годах Хью Р. Ливелл и Е. Герни Кларк ввели термин первичной профилактики. Они работали в школе общественного здравоохранения Гарвардского и Колумбийского университетов, а позже ими были введены понятия вторичной и третичной профилактики.

### Первичная профилактика



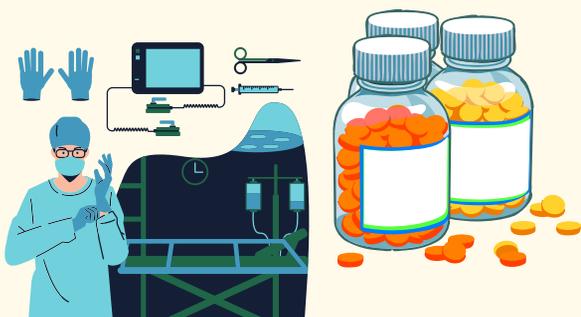
Методы на предотвращение возникновения заболевания путем элиминации возбудителей болезней, либо путем повышения сопротивляемости организма к заболеваниям. Примерами может служить иммунизация, здоровое питание, физические нагрузки и отказ от курения.

### Вторичная профилактика



Методы на выявление и устранение существующего заболевания до появления его симптомов. Например, лечение артериальной гипертензии (фактор риска многих сердечно-сосудистых заболеваний), скрининговое обследование на рак.

### Третичная профилактика



Методы, как реабилитация и лечение, направленные на уменьшение негативного воздействия симптомов болезни, инвалидности. Примером могут быть хирургические процедуры, останавливающие распространение или прогрессирование заболевания..

Одним из актуальных вопросов для современной молодежи является сохранение и укрепление собственного здоровья. Но стоит помнить, что здоровый образ для каждого человека является индивидуальным. Каждый человек руководствуется не только определенными законами общества, но и индивидуальными особенностями организма.

# 15 принципов здорового образа жизни

## 1. Режим дня

Позволяет выработать правильный ритм организма, создать оптимальные условия для работы и отдыха. Все эти факторы позволяют укреплять здоровье любого человека. В качестве основных "столпов" режим труда и отдыха можно выделить: чередование работы и отдыха, нахождение на свежем воздухе, соблюдение гигиены сна, выделение под определенные виды деятельности строго определенное время.



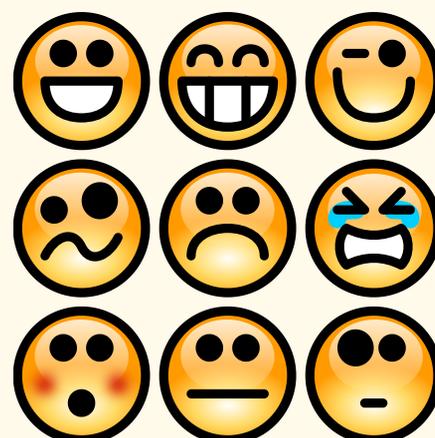
## 2. Полноценный здоровый сон

Вести здоровый образ жизни нужно начинать не с понедельника, а с вечера, когда вы ложитесь спать. Только тогда вы обеспечите себе хорошее самочувствие. Считается, что взрослому человеку нужно спать около 7 часов в сутки, причём желательно ложиться каждый день примерно в одно и то же время и до полуночи. Для сна лучше выбрать не слишком жёсткую, но и не слишком мягкую постель, а комнату стоит заранее проветрить.



## 3. Управление эмоциями

Психологи советуют не впадать в отчаяние, а помнить о том, что мы сами управляем своей жизнью. Неудачи стоит рассматривать как опыт, из которого нужно извлечь полезные уроки. Негативные эмоции могут не только понизить вашу самооценку и доверие к окружающим, но и стать причиной реальных болезней.

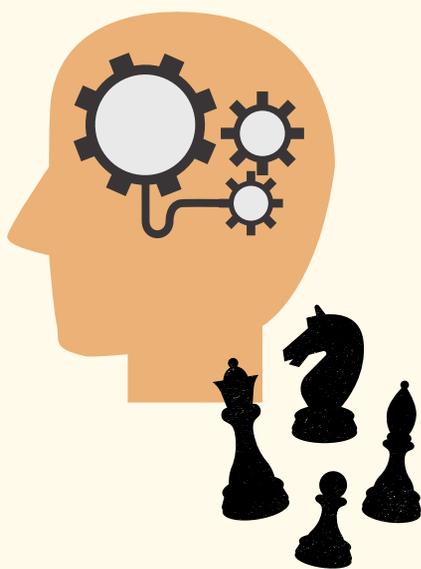


#### 4. Утренняя зарядка



Правильная зарядка станет подготовкой всего организма к рабочему дню. Вы перестанете чувствовать вялость, усталость и сонливость, а настроение заметно улучшится. Комплекс утренней гимнастики можно составить самостоятельно, но лучше включить туда упражнения на гибкость и правильное дыхание.

#### 5. Интеллектуальное развитие



Человеку важно развивать и поддерживать не только свои физические, но и умственные способности. Ясная голова поможет вам в непростых жизненных ситуациях, а также снизит вероятность некоторых заболеваний, связанных со снижением умственной активности. Тренировать мозг можно при помощи чтения, логических игр, головоломок. Полезно также играть в шахматы или решать математические задачи.

#### 6. Системное питание



Выработайте для себя подходящий режим питания, который будет включать минимум 3-4 приёма пищи примерно в одно и то же время. Старайтесь не есть позже, чем за 2 часа до сна. Ваш рацион должен быть разнообразным и сбалансированным.

Не торопитесь и не пытайтесь совместить еду с другими делами, приучите себя есть в течение 20-30 минут, а не пытаться проглотить полноценный обед, пролистывая список дел на смартфоне.

## 7. Любимая работа

Есть множество мотивирующих историй о том, как человек в одночасье меняет свою жизнь: бросает работу, уезжает на другой конец света и становится совершенно счастливым. На такие поступки готовы далеко не все. Но вряд ли вы не согласитесь с тем, что ненавистная работа эмоционально истощает. Человек чувствует себя не на своём месте, он несчастен, быстро устаёт и медленно превращается в робота с ограниченным сроком эксплуатации и вечными мечтами об отпуске. Если вы себя узнали, значит, нужно что-то менять.



## 8. Контроль веса

Избыточный вес, как и нездоровая худоба, негативно влияют на общее состояние организма. Лишний вес создаёт дополнительную нагрузку на внутренние органы и опорно-двигательный аппарат, что может стать причиной серьёзных заболеваний. Причины избыточного веса могут быть разными, а значит, и «лечение» должно быть индивидуальным. Прежде чем проверять на себе эффективность диеты, сходите на консультацию к диетологу.



## 9. Отказ от вредных привычек

«Стандартный набор» дурных пристрастий: курение, алкоголь и наркотики. А также ночные перекусы, многочасовое сидение за компьютером. Отказ от перечисленных вредных привычек станет первым шагом на пути к ЗОЖ.



## 10. Соблюдение личной гигиены



Антибактериальные салфетки или гель в сумке никому не мешает, в идеале же к «дорожному набору» неплохо бы добавить дезодорант, расчёску, ополаскиватель для полости рта и другие вещи, которые помогут избежать неприятных ситуаций. Пренебрежение правилами личной гигиены может не только стать причиной болезней, но и вызвать непонимание окружающих.

## 11. Гармоничные отношения с окружающими



Важно, чтобы общение не было для вас неприятным. Старайтесь выстраивать гармоничные отношения с окружающими, по возможности исключите из своего близкого круга случайных людей и не пытайтесь бороться с собой, стараясь угодить всем и каждому – это недостижимый идеал.

## 12. Физическая нагрузка

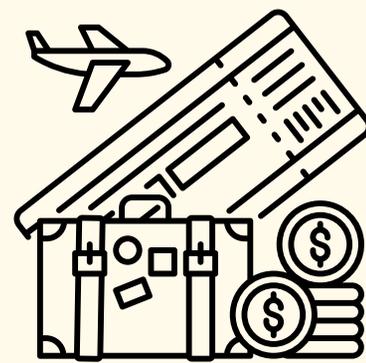


Если у вас нет определённой цели развить у себя тот или иной навык, постарайтесь сделать спорт своим хобби.

Выберите тот вид спорта, который вам понравится и будет доставлять удовольствие. Самый простой вариант для поддержания себя в тонусе – утренние пробежки. Они не требуют особого снаряжения, специальной подготовки и подойдут людям любого возраста.

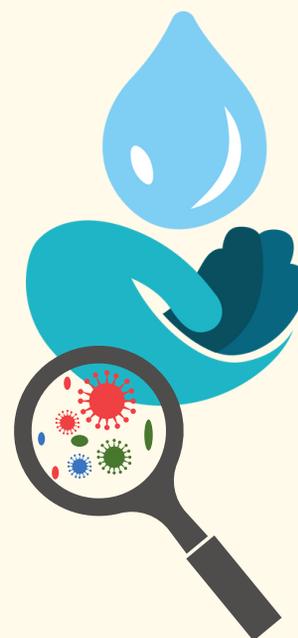
### 13. Эмоциональная разрядка

Рутинная жизнь затягивает и может подорвать организм не меньше стрессов, поэтому нам нужны новые впечатления, яркие эмоции и возможность эмоциональной разрядки. Лучшим способом восстановления душевных сил могут стать отпуск, общение или хобби. Но если отпуск у нас бывает всего несколько раз в год, то заниматься своим хобби лучше регулярно, а не прибегать к нему в качестве последнего средства спасения, тогда ваша эмоциональная разрядка не будет напоминать эмоциональный взрыв.



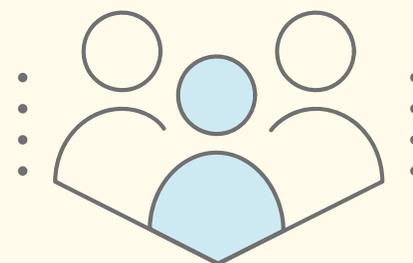
### 14. Закаливание

Закаливание организма делает его более выносливым и способствует омоложению, но тренироваться нужно постоянно. Здесь важно терпение. Не стоит проверять себя на прочность, время процедуры нужно увеличивать постепенно, чтобы организм успевал адаптироваться и перестроиться. Также хорошо использовать контрастные процедуры.



### 15. Собственное мнение

Важно научиться и иметь возможность высказывать свои мнения и суждения. Возможно, вы не всегда сможете выйти победителем в споре, зато точно будете знать, что ваше мнение было услышано и принято к сведению. Чувствовать собственную значимость очень важно. Это, в том числе, укрепляет самооценку.



# МАССАЖ КАК СПОСОБ ЛЕЧЕНИЯ И ПРЕДУПРЕЖДЕНИЯ БОЛЕЗНЕЙ



Лечебный массаж может использоваться в качестве самостоятельного метода, а может применяться в сочетании с другими методами восстановления организма.

Важно помнить, что применять массаж в лечебных целях можно только по назначению врача. В зависимости от возраста и реактивности нервной системы, подход к каждому пациенту должен быть дифференцированным.

Массаж назначается с целью профилактики при многих патологиях организма. Наиболее широкое распространение процедуры получили в лечении опорно-двигательного аппарата. Массаж применяют при возрастных изменениях, связанных с отложением солей, при артрозах и артритах, остеохондрозе. Назначается при наличии межпозвонковых грыж и других дистрофических изменениях позвоночного столба.

## РЕКОМЕНДАЦИИ И ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ:

**Основная причина похода на массаж** – укрепление иммунитета. Научно доказано, что во время массажа увеличивается количество клеток, которые отвечают за иммунитет, тем самым поднимаются жизненные силы организма – человек легче переносит заболевания, а то и вовсе не болеет. Во время массажа повышается упругость и эластичность кожи, потому-что во время воздействия рук массажиста происходит расширение кровеносных сосудов, кожа получает больше питания, большим насыщением кислородом, тем самым повышается тонус и эластичность кожи. Во время массажа сосуды, которые обычно находятся у людей в зажатом состоянии, потому-что человек сейчас чаще всего ведёт малоподвижный образ жизни, постоянно работает.

**Основными противопоказаниями** для процедуры являются болезни сердца и сосудистой системы. Массаж не показан людям, страдающим заболеваниями органов кроветворения, с выявленными онкологическими новообразованиями. Улучшение кровообращения может спровоцировать дальнейший рост опухоли. Запрещено проводить массаж при наличии инфекционного заболевания, сопровождающегося подъемом температуры. А также при гнойничковых высыпаниях на коже и других повреждениях.

## Причины вести ЗОЖ:



ЗОЖ не должен доставлять дискомфорта, все действия должны быть в радость. Прививайте полезные привычки постепенно. Для начала привыкните к новой пище, затем начните утром делать зарядку и т. д. Со временем вы начнете чувствовать себя лучше и спокойнее, и сможете достичь целей, которые казались раньше недостижимыми.

## **Будьте здоровы!**

**Рекомендательный список**  
**из фонда Республиканской библиотеки для слепых**  
**по профилактике заболеваний и сохранению здоровья**

**Берлен, Ж.-К.** Массаж : 20 основных техник : [массаж спины, бедер, ног, ступней, живота, плеч, рук, кистей, шеи, торса, лица] / Жан-Кристоф Берлен, Николя Бертран ; [перевод с французского Ольги Бугайцовой]. – Харьков ; Белгород : Клуб семейного досуга, 2013. – 174 с. : фото. – ISBN 978-5-9910-2459-4. – Текст : непосредственный.

*Массаж – самое эффективное из немедикаментозных средств профилактики и лечения заболеваний позвоночника, опорно-двигательного аппарата, пищеварительной, нервной и сердечно-сосудистой систем. В книге представлено более 20 основных техник массажа. Использование этих методик, доступных даже начинающим, позволит повысить гибкость суставов, укрепить иммунитет, оздоровить организм.*

**Иванова, Н. Е.** Инсультан хайдах харыстаныхха / Н. Е. Иванова-Нэс Дэлэгэй. – Дьокуускай : Бичик, 2009. – 110 с. : ил. – ISBN 978-5-7696-2904-4. – Текст : непосредственный.

*Книга об инсульте, о профилактике и лечении заболевания на основе изучения нравов и быта якутов. Будет полезна для больных и тех, кто ухаживает за больными. В книгу также вошли стихи автора.*

**Когда болеет ребенок** : пособие для родителей / составители: С. Л. Александрова, В. В. Егоров. – Якутск : Бичик, 2011. – 110 с. – (Семейный доктор). – ISBN 978-5-7696-3389-8. – Текст : непосредственный.

*В книге даны рекомендации врачей-специалистов детской городской клинической больницы № 2 г. Якутска по профилактике инфекционных заболеваний у детей.*

**Котешева, И. А.** Гимнастика для женщин / И. А. Котешева. – Москва : ВЛАДОС-ПРЕСС, 2004. – 175 с. – (Профилактика и лечение заболеваний в домашних условиях). – ISBN 978-5-305-00224-9. – Текст : непосредственный.

*Как предупредить, распознать и вылечить наиболее часто встречающиеся женские болезни? Как подготовить организм к рождению ребенка? Как облегчить роды и избежать осложнений после них? Как исправить недостатки своей фигуры? Как оценить эффективность занятий физическими упражнениями? Ответы на эти и другие вопросы, волнующие многих женщин, вы найдете в книге кандидата медицинских наук И. А. Котешевой*

**Котешева, И. А.** Как избавиться от боли в спине / И. А. Котешева. – Москва : ВЛАДОС-ПРЕСС, 2005. – 253 с. – (Профилактика и лечение заболеваний в домашних условиях). – ISBN 5-305-00166-8. – Текст : непосредственный.

*Книга предназначена как людям, страдающим от боли в спине, в результате остеохондроза позвоночника, так и тем, кто хочет избежать возникновения этого недуга. В ней содержатся сведения о строении позвоночника, возможных причинах возникновения болезни, современных методах профилактики, обследования и лечения, а также комплексы оздоровительной гимнастики, направленные на лечение и профилактику остеохондроза, приемы самомассажа, облегчающие болезненные состояния, советы по лечебному питанию и целесообразному поведению в быту как для уменьшения боли во время приступа болезни, так и для предупреждения заболевания.*

**Левшин, В. Ф.** Курить или не курить? : полезные сведения для курящих и некурящих / В. Ф. Левшин. – Москва : Физкультура и спорт, 2002. – 159 с. : ил. – ISBN 5-278-00730-3. – Текст : непосредственный.

Автор этой книги, занимаясь профессиональной помощью в отказе от курения, дает интересную, полезную и достоверную информацию о курении, его последствиях, о плюсах и минусах этой привычки; о том, как бросить курить и как не стать курильщиком. Тех, кто задумал бросить курить, данная книга знакомит с всевозможными методами, приемами, которые следует использовать, чтобы бросить курить эффективно и окончательно.

**Макеева, А. Г.** Все цвета кроме черного : педагогическая профилактика наркотизма школьников : методическое пособие для учителя 10-11 классов / А. Г. Макеева ; под редакцией М. М. Безруких. – Москва : Просвещение, 2005. – 64 с. – ISBN 5-09-013783-8. – Текст : непосредственный.

*В пособии предлагаются различные формы работы с подростками, приведен справочный материал по некоторым аспектам рассматриваемой темы, который поможет педагогу разобраться в системе понятий, расширить представление о признаках приобщения к наркотикам.*

**Роуэн, Б.** Массаж: гармония души и тела / Берни Роуэн ; перевод с английского У. Сапциной. – Москва : Издательская группа «Контэнт», 2010. – 95 с. : цв.ил. – ISBN 978-5-98150-228-6. – Текст : непосредственный.

*Эта книга – прекрасное пособие для всех, кто хочет самостоятельно освоить науку целительного и расслабляющего массажа. В этой книге: история терапевтического массажа, техника смешивания и использования массажных масел, основные приемы, полное пошаговое описание массажа тела, техники массажа. Книга содержит более 150 иллюстраций.*

# СОДЕРЖАНИЕ

Предисловие.....	3
Сохранение и укрепление здоровья – одна из глобальных задач человечества.....	4
- "Здоровье".....	4
- "Образ жизни".....	5
- "Здоровый образ жизни".....	6
Что такое профилактика.....	7
15 принципов здорового образа жизни.....	9
Массаж как способ лечения и предупреждения болезней.....	14
Причины вести ЗОЖ.....	16
Рекомендательный список из фонда Республиканской библиотеки для слепых по профилактике заболеваний и сохранению здоровья.....	17

**г. Якутск, пр. Ленина, 58**

**Республиканская библиотека для слепых**

**<http://rbs14.ru/>**

**К/т: +7-4112-40-39-46**

**WA: +7 914 270-02-66**

**E-mail: [metod-rbs-yakutia@yandex.ru](mailto:metod-rbs-yakutia@yandex.ru)**