

## ЗАБОТА О ЗДОРОВЬЕ- ВАЖНЕЙШИЙ ТРУД.

### Как сохранить здоровье в студенческие годы?

Для многих студенческие годы становятся самыми счастливыми, ведь это – сочетание молодости, новизны и впечатлений. Именно на этот период приходятся первые «взрослые» жизненные трудности, первая любовь, первое разочарование...

Несколько лет жизнь кипит, экзамены и зачеты сменяются коллективными походами в кино и на дискотеку, а лекции – прогулками под луной. Единственное, на что не хватает времени студентам – подумать о своем здоровье. Им кажется, что таблетки и болячки – удел стариков, поэтому многие получают свой диплом вместе с букетом... Нет, не цветов, а заболеваний.

### Береги здоровье смолоду!

Мы привыкли слышать, что сами строим свое будущее. И здесь речь идет не только о карьере, воспитании, но и о здоровье. В начале жизни наше психическое и физическое здоровье во многом зависит от родителей. Именно они «закладывают фундамент». А дальше все зависит от нас самих. Интересно, каково будет жить на «верхних этажах», если «средние» построены из некачественно материала? Думаю, такое «здание» долго не простоит.

Как надоедает слушать от родителей, что курение – это вред, а обед лучше брать с собой из дома. А еще ежедневные напоминания о том, что надо беречь голову и поясницу от холода.

И представляет себе студент такую картину: все модные и крутые (они же курят), а он стоит в стороне один в теплой бесформенной куртке, да еще и с авоськой в руке. А ведь хочется быть душой компании и производить впечатление на сокурсников.

А лет в сорок те, кто был так крут и моден в студенческие годы, сам будет стоять в стороне с больными почками, легкими, желудком и сердцем. Быть крепким, спортивным и подтянутым в пятьдесят или шестьдесят лет – вот что сегодня действительно в моде и престиже! А начинается все со студенчества.

### Поступил здоровым, окончил больным

Здоровье во многом зависит от образа жизни, об этом говорит и Всемирная Организация Здравоохранения (ВОЗ). С поступлением в институт ритм жизни молодежи меняется. И не всегда в лучшую сторону.

Для студентов характерно:

- Нерегулярное и неправильное питание;
- Недосыпание;
- Маленькая физическая активность;
- Длительное пребывание в душных помещениях;
- Приобретение вредных привычек (курение, алкоголь и др.);
- Постоянные стрессы;
- Большая умственная нагрузка, напряжение зрения.

Вот список основных «врагов» студенческого здоровья, побороть которые не получится, но снизить их влияние на организм можно. Разберемся с каждым в отдельности.

### Еда для студента

Гастрит называют болезнью студентов не зря. К концу учебы почти все сталкиваются с болями в желудке. И это – лишь самая маленькая проблема с пищеварением, которая может развиться от неправильного питания. Иногда возникает желчекаменная болезнь, [панкреатит](#) или язва желудка. Кроме того, не всегда есть возможность вымыть руки, прежде чем съесть на бегу бутерброд, и в кишечник может попасть серьезная инфекция.

Примерный режим питания у студента:

- Утром – едим много, чтобы не проголодаться быстро (если успеваем);
- В обед – едим всухомятку, или не едим вовсе;
- После учебы – снова едим много, последний раз – в 21-22 часа.

Так выглядит самая оптимистичная картина. Зачастую утром девушки тратят время на макияж, парни – на сон, а в обед решаются учебные проблемы. Поесть получается один раз в день (вечером). Даже самый крепкий желудок не выдержит такого насилия над собой.

## Что же делать?

- Старайтесь есть чаще. Ведь соляная кислота без еды начинает переваривать слизистую желудка. Не стоит забывать об обеде, пища – это «топливо» не только для тела, но и для мозга. В идеале между приемами пищи должно быть не более 4 часов. Ещё одно очень важное правило – никогда не пропускайте завтрак!
- Важным моментом является качество питания. Если нет возможности взять еду из дома, попробуйте найти столовую, где есть горячее питание. Тарелка супа стоит не дороже булочки и газированного напитка.
- Если день все-таки прошел на голодный желудок, компенсируйте это нормальным домашним питанием. Кисель и овсяная каша станут настоящим праздником для желудка.
- Не стоит забывать о гигиене. Воду и мыло сегодня можно заменить спиртовыми салфетками или антисептическим гелем для рук.

## Недостаток физической активности

Большую часть дня студентам приходится сидеть. Лекции, семинары, библиотека, работа за компьютером и домашняя подготовка к завтрашнему дню проходят без движения. Да еще и в закрытых помещениях. В результате студенты сталкиваются с такими проблемами:

- Нарушение кровообращения в конечностях;
- Кислородное голодание важных органов, в том числе и мозга;
- Искривление позвоночника.

Но и здесь себе можно помочь:

- Старайтесь проводить в движении даже короткие перерывы между лекциями, никогда не оставайтесь сидеть за партой во время перерыва.
- Следите за осанкой постоянно. Прямая спина – это не только красота, но и нормальная работа легких и кровообращения.
- Когда вы много работаете за компьютером или читаете — делайте небольшие перерывы каждые 40 минут; заботьтесь о своих глазах.
- Не забывайте о свежем воздухе. Читать учебный материал и учить можно в парке. Подойдет для этого любая скамья на улице. А самое малое, что можно делать – это проветривать свою комнату как можно чаще.
- Полюбите спорт! Мысль о том, что для этого нужны большие деньги, является всего лишь отговоркой. Сегодня большинство крупных институтов предоставляют своим студентам для занятий спортивные залы и секции. Если таковых нет, достаточно делать самые простые упражнения дома. А потанцевать под любимую музыку – полезно не только для тела, но и для души.

## Несколько слов об одежде

Возможно, кому-то не понятно, каким образом наши брюки, майки или туфли могут повлиять на здоровье. На самом деле, одежда имеет большое значение в нашей жизни.

Что любят носить девушки? Узкие брюки, короткие куртки и обувь на высоком каблуке. Возможно, это красиво, но вредно для здоровья. Модницам грозит варикозное расширение вен, заболевания почек и воспаление женских половых органов.

Чего не любят носить парни? Теплую обувь, шапку и зимнее белье под брюками. Варикоза, конечно, у них не будет, но застудить уши, и заработать бесплодие они вполне могут.

Еще один частый зимний недуг – это пневмония, осложнения от которой могут оставить отпечаток на здоровье на всю оставшуюся жизнь.

Что делать? Одеваться по сезону. Сегодня в магазине можно найти одежду, которая будет не только модной, но и удобной.

## Как не сойти с ума?

С первых дней обучения информация обрушивается на студентов лавиной. Готовиться к занятиям приходится в ночное время, что приводит к хроническому недосыпанию. Расшатывают психику и стрессовые ситуации (экзамены, зачеты, пересдачи). Ученые говорят о том, что к третьему курсу у многих студентов развивается невроз, а это отрицательно отражается на успеваемости и отношении друг к другу, а также приводит к хроническим стрессам, которые очень негативно сказываются на здоровье. Помимо прочего могут возникнуть две крайности: замкнутость или агрессивность.

К сожалению, психологи есть не во всех вузах, да и отправиться к нему самостоятельно может не каждый. Что делать?

- Нужно чередовать умственную нагрузку с другими делами. Мозг не может находиться в активном состоянии долгое время, постепенно он утомляется. Отвлеклись на еду – уже хорошо, удалось поспать 15 минут – еще лучше. В это время отдыхает и разум, и глаза.
- Планируйте свое время и не оставляйте много долгов на конец сессии. Все это для того, чтобы всегда **высыпаться**. При недостатке сна качество обучения (и жизни) снижается в разы.
- И опять хочется напомнить о спорте. Физическая активность заставляет кровь двигаться по телу, доставляя кислород ко всем важным органам, особенно к мозгу.

Несколько слов о том, чего не стоит делать:

- Отвлекаться на просмотр телевизора. За этим занятием не отдыхают ни глаза, ни мозг.
- Расслабляться при помощи алкоголя, сигарет или наркотиков. Об этом поподробнее...

## Алкоголь и сигареты – развлечение?

О том, что спирт и табак – вред, мы знаем со школьной скамьи, однако останавливает это не всех. Статистика говорит, что к концу учебы курят 25% студентов, хотя на первом курсе эта цифра в 2,5 раза меньше. Немного по-другому обстоит дело с алкоголем. По некоторым данным спиртное употребляют до 70% студентов. К сожалению, есть среди студентов и те, кто употребляет наркотики.

Зачем? Для одних – это способ расслабиться, для других – дань моде, для третьих – любопытство. И в большинстве случаев на решение попробовать влияет окружение.

Один единственный раз может привести к серьезной зависимости. Подумайте о последствиях! Лет через 20 вы станете злостным курильщиком или алкоголиком. А с наркотиками вообще долго не проживете.

Вам нужно расслабиться? Опять же, займитесь спортом. Если вы думаете, что курить и пить – круто, то очень сильно заблуждаетесь. Не стоит геройствовать и доказывать что-то кому-то. Запомните, это не вам слабо попробовать, а им слабо бросить!

Еще одна опасность, которую таит в себе алкоголь и наркотики – снижение контроля над собой и чрезмерная раскрепощенность. Помните о презервативах, незащищенная интимная близость может стать причиной венерических заболеваний, в том числе и СПИДа.

## И еще пара советов

### Громкая музыка

Не все знают, что, обычно, ранняя тугоухость является следствием нашего образа жизни. Это относится к любителям слушать очень громкую музыку и тех, кто часто посещает громкие концерты и клубы. Уровень шума свыше 80 децибел является опасным для ушей (по громкости это шум в вагонах метро). При длительных более громких воздействиях "волосковые клетки", которые служат рецепторами слуховой системы, приходят в негодность. Вы не будете ощущать ухудшения слуха до тех пор, пока количество негодных клеток не достигает 50%! Затем острота слуха начнет стремительно снижаться. Сделаем выводы.

- Ограничивайте громкость музыки, особенно в наушниках.

- Никогда не слушайте музыку в шумном транспорте. Чувствительность слуха в такой обстановке снижается, и тогда вам хочется включить плеер очень громко.
- Откажитесь от самого шумного места на концерте (например, напротив колонок). Для вас будет едва заметна разница между очень громким звуком и ещё более громким, однако она может пагубно (и, поначалу, незаметно) сказаться на слухе.

## Чистите зубы два раза в день

Да да, и это тоже очень важно :) Причем важно чистить зубы равномерно со всех сторон и не жесткой щеткой. Не используйте отбеливающие зубные пасты, если ничего о них не знаете. При постоянном использовании они повреждают эмаль. Чрезмерно тщательная чистка зубов, слишком сильное надавливание на щетку или частое использование грубой щетки и отбеливающей пасты часто приводит к появлению клиновидного эффекта (шейка зуба ослабевает и оголяется), особенно на клыках, которые немного выпирают относительно остальных зубов. Поэтому чистите зубы бережно.

Еще пару важных советов по поводу зубов:

- чередуйте пасты с фтором и без фтора;
- посещайте стоматолога раз в год для профилактики;
- отличный выбор — использование электрической зубной щетки;
- если пользуетесь обычной щеткой, то освежите память, посмотрите в интернете, как ей правильно чистить зубы.

Забота о зубах позволит вам избежать многих неприятных вещей.

## Студентам посвящается...

Не бойтесь выделяться из толпы и отстаивать свое мнение. Особенно если оно касается морали и здорового образа жизни. Вокруг будут те, кто посмеется над вами, но найдутся и единомышленники. Лет через двадцать те, кто вовремя не задумался о своей жизни, поймут, как вы были правы.