

## Факторы, положительно воздействующие на здоровье человека

*Гудкова Дарья Анатольевна*

*Приамурский государственный университет им. Шолом-Алейхема*

*Студент*

### Аннотация

В данной статье рассмотрены факторы, которые влияют на психическое и физиологическое здоровье человека, способствуют улучшению самочувствия, укреплению иммунитета, обеспечивают стабильную работу организма. Целью исследования является определение основных факторов, которые влияют на здоровье человека. Основным методом выступает теоретический анализ литературы. Делается вывод о факторах влияния на организм в целом, его психическое и физическое здоровье.

**Ключевые слова:** фактор, здоровье, самочувствие, здоровый образ жизни, психическое здоровье.

## Factors that have a positive effect on human health

*Gudkova Darya Anatolyevna*

*Sholom-Aleichem Priamursky State University*

*Student*

### Abstract

This article examines the factors that affect the mental and physiological health of a person, contribute to improving well-being, strengthening immunity, and ensure stable functioning of the body. The purpose of the study is to determine the main factors that affect human health. The main method is the theoretical analysis of the literature. The conclusion is made about the factors influencing the body as a whole, its mental and physical health.

**Keywords:** factor, health, well-being, healthy lifestyle, mental health.

Актуальность темы заключается в том, что в настоящее время люди стали меньше уделять времени здоровому образу жизни, даже не смотря на ряд причин, негативно воздействующих на организм, таких как: отсутствие физической активности, загрязненная окружающая среда, вредные привычки, отсутствие или недостаточность живого общения, сидячий образ жизни, исходя из этого можно сформулировать цель исследования – определить основные факторы, которые при условии ежедневного выполнения будут положительно влиять на здоровье человека, состояние организма и продолжительность жизни. В современном мире при каких-либо жалобах на здоровье, даже незначительных, мы идем в больницу за помощью и ответами на вопросы. Но никто не может лучше помочь нашему организму, чем мы

сами. Для поддержания хорошего самочувствия и стабильной работы организма необходимо ввести в повседневный образ жизни несколько правил, которые будут способствовать улучшению здоровья, как физического, так и психического.

В статье перечислены факторы, которые воздействуют на здоровье человека и рекомендованы к систематическому выполнению.

1. Недолгое пребывание на солнце, около 15-20 минут, пополнит организм витамином D, улучшит иммунитет, предотвратит различные заболевания.

Витамин D вырабатывается при попадании солнечных лучей на кожу человека. Он хорошо справляется с профилактикой различных заболеваний, таких как: сахарный диабет, онкология, болезни сердечно-сосудистых систем. Повышение иммунитета так же напрямую связано с витамином D, как и функционирование щитовидной железы и улучшение свертываемости крови. Из-за того, что в современном мире люди зачастую находятся в основном в помещении, риск дефицита витамина D очень велик. Это может спровоцировать деминерализацию костей, появление астмы и гипертонии у детей и подростков, повышение уровня сахара в крови и когнитивные нарушения у взрослых и пожилых людей. Людям в возрасте старше 65 витамин D необходим в три раза больше, так же, как и детям до 8 лет.

Помимо солнечных лучей, пополнение витамином происходит за счет употребления продуктов питания, таких как: рыба, молоко. Но только малая часть поступает в организм с питательными веществами, основная масса образуется при воздействии ультрафиолетовых лучей на кожу [2]. Именно поэтому необходимо выработать полезную привычку и наводиться под солнцем в течении 15 минут каждый день, когда излучение не находится на пике.

2. Здоровый сон – залог продуктивного дня и крепкого иммунитета. Сон является основой иммунной системы и стабильного психического здоровья. Из-за недосыпания увеличивается риск заболеваний сердечно-сосудистой системы, нарушение гормонального фона, набор веса, снижение умственной деятельности, увеличение сахара в крови. Так же недостаток сна оказывает влияние на нервную систему, высокий риск депрессии, снижение реакции, ухудшение памяти.

При любом виде недомогания организм впадает в режим стресса. Чтобы этого не допустить и избежать необходимо спать от 6 до 8 часов в сутки, при этом заблокировав все источники шума и света, это способствует улучшению физического здоровья. Во сне вырабатывается мелатонин, гормон, который отвечает за продолжительность жизни и продуктивную работу мозга [3].

«Сон лучше всякого лекарства», чтобы начать новый день, необходимо правильно закончить предыдущий.

3. Выпивать около 3 литров воды в день. Для поддержания здоровья и нормального обмена веществ необходимо выпивать индивидуальную норму воды в день:

- Здоровому взрослому человеку необходимо выпивать 35 мл воды на 1 кг веса;
- Ребенку после года необходимо 300-400 мл в сутки;
- В возрасте от 4 до 5 лет потребление возрастает до 800 мл;
- В пожилом возрасте норма составляет 2,2 и 2,9 литра для женщин и мужчин соответственно.

В основном люди пьют, когда испытывают жажду, но для поддержания здоровья необходимо употреблять небольшие порции жидкости в течении всего дня. Рекомендуют сразу после пробуждения выпить стакан воды, чтобы восполнить недостающую жидкость в организме. При вирусных заболеваниях врачи советуют пить больше воды, для того чтобы из организма выходили токсины. Так же вода необходима при пищевых отравлениях, солнечных ударах, случаях обезвоживания [4].

Достаточное употребление жидкости необходимо для нормального пищеварения, является участником всех химических процессов организма, регулирует температуру тела, служит транспортировкой питательных веществ, минералов, витамин.

4. Утренняя зарядка помогает человеку пробудиться и положительно влияет на здоровье. После того как будильник прозвенел нашему организму требуется от 1 до 3 часов, чтобы начать нормально функционировать. «Загрузка» всех внутренних систем сопровождается заторможенностью, снижением работоспособности, ухудшением настроения, притуплением реакции, именно поэтому необходимо разрабатывать суставы и мышцы по утрам [1].

Физическая активность после пробуждения обеспечивает:

- улучшение кровообращения, за счет этого ткани и органы быстрее насыщаются кислородом;
- укрепление мышечных тканей при регулярном выполнении;
- ускорение метаболизма и обмена веществ;
- укрепление силы воли;
- нормализацию сосудов и сердечно-сосудистой системы, а так же вестибулярного аппарата [1].

Таким образом, факторы, приведённые выше, помогут нормализовать работу организма, способствуют улучшению здоровья и всех внутренних систем, а также улучшат самочувствие и настроение человека при регулярном выполнении.

## **Библиографический список**

1. Воронов Н. А. Влияние зарядки на организм человека //Аллея науки. 2018. Т. 1. №. 6. С. 993-995.
2. Готовцева Л. Н. Роль витамина D в организме человека //Международный научно-практический электронный журнал «МОЯ ПРОФЕССИОНАЛЬНАЯ КАРЬЕРА». 2019. Т.1. № 7. С. 151.

3. Карпова Т. В. Влияние сна на организм человека //Наука, техника и образование. 2017. №. 4 (34). С. 118-120.
4. Мельник К. Н., Баишева Г. М., Алпатова Т. А. Особенности питьевого режима современного человека и его воздействие на здоровье //Тольяттинский медицинский консилиум. 2013. №. 5-6. С. 37-40.