

# Как вы оцениваете своё здоровье?

То, как человек оценивает состояние своего здоровья, является критически важным и определяет продолжительность и качество его жизни в последующие десятилетия.

Другими словами, скажите, как вы себя чувствуете, и можно предположить, сколько лет вы будете жить.

Как сообщает ScienceDaily, исследователи из Института социальной и профилактической медицины Цюрихского университета считают, что собственная оценка состояния своего здоровья для человека имеет большое значение. Например, в последовательности ответов «отличное», «хорошее», «нормальное», «плохое» и «очень плохое» риск ранней смертности увеличивается соответственно.

Вопрос «Как вы себя чувствуете?» мы слышим достаточно часто. Можно предположить, что, если люди оценивают своё здоровье как плохое, значит, у них есть вредные привычки, они ведут неправильный образ жизни, часто плохо себя чувствуют или уже больны. Но даже если отбросить эти факторы, пессими-

стичные ответы уже соответствуют плохому прогнозу.

Мужчины, которые оценивают своё здоровье как «очень плохое», имеют в 3,3 раза больше шансов умереть раньше тех, кто оценил своё здоровье как «отличное». Для женщин это соотношение рисков равно 1,9:1. Риск ухудшения здоровья в ближайшие тридцать лет неуклонно возрастает соответственно степени пессимистичности при оценке самочувствия.

И это остается верным, даже принимая во внимание уровень образования, семейное положение, наличие вредных привычек, анализа предыдущих заболеваний, употребления лекарств, артериального давления и содержания глюкозы в крови.

Результаты показывают, что люди, которые оценивают состояние своего здоровья как «отличное», закладывают основу собственного здоровья и жизнеспособности на будущее. По мнению учёных, это



Люди, которые оценивают состояние своего здоровья как «отличное», закладывают основу жизнеспособности

включает в себя положительный настрой, оптимистичный прогноз и фундаментальный уровень удовлетворенности собственной жизнью.

Недаром Всемирная организация здравоохранения расширила концепцию «здо-

ровья» до определения его в качестве «полного физического, психического и социального благополучия».

А как вы оцениваете своё здоровье?

Кирилл БЕЛАН

## СЕМЬ УРОКОВ ЗДОРОВЬЯ: УЧИМСЯ У ЖИВОТНЫХ

**Мы летаем в космос и способны изменять геномы живых существ. Мы уверены в том, что достаточно изучили человеческий организм и обладаем множеством знаний, меняя мир вокруг нас. Однако почему это не принесло нам облегчения?**

Почему заболеваемость раком, сердечно-сосудистой системы, аллергией, депрессиями продолжает нарастать, как снежный ком? Может быть, мы забыли простые правила, которые остаются основой для всего живого, и нам надо вновь научиться понимать природу и жить естественно?

Есть предложение начать с самого простого. Посмотрите на животных – они выглядят намного мудрее некоторых представителей человечества, потому что не утратили естественность.

### 1. Еда – это нечто натуральное, что хорошо пахнет

Все эти синтетические компоненты с непонятными названиями, которые иногда прячутся за буквой «Е», не созданы природой. Эти чужеродные химические вещества нарушают привычный обмен веществ в организме, приводя к множеству заболеваний и формируя зависимость. Вот почему многие смывленные домашние животные не едят «деликатесы» с нашего стола. Например, фастфуд вообще может годами не разлагаться. Другими словами, даже микроорганизмы не считают его едой.

### 2. Есть столько, сколько нужно

Кроме того, еда – это не удовольствие, это просто еда. Питание служит для обеспечения организма энергией и строительным материалом. Не нужно иметь тяги к сладостям, копчёностям и любой другой еде. Все, что было положено на тарелку, должно быть съедено. Ничего личного – это просто еда. После этого о ней можно забыть, пока вновь не почувствуете настоящий голод.



Животные, похоже, мудрее нас. Они все ещё помнят, что хорошо, а что плохо

### 3. Не пропустить сладкий сон

Во сне можно увидеть что-то интересное, не стоит заменять его сидением перед компьютером или телевизором. Сон способствует росту и оптимизации энергетического обмена. Он также важен для памяти и переработки информации. Если завтра у вас намечается интенсивный день, обязательно нужно хорошо выспаться.

Посмотрите на котов, которые считаются признанными мастерами этого дела. Кстати, зимой животные спят дольше, и это также неслучайно.

### 4. Отличать хорошее от плохого

Изменение ценностей вредит не только духу, но и телу. Животные, похоже, мудрее нас. Они все ещё помнят, что хорошо, а что плохо. Когда кого-то бьют или ругают – это плохо. И если будет необходимо, надо поднять лай или встать на защиту. При оценке событий они не думают о деньгах, славе и авторитете. Они никогда не нападают без необхо-

димости – даже хищники. Они ценят ухаживания, поэтому исполнены преданности и готовы платить тем же. Они любят ласку и открыто говорят об этом. Они беззаботны и виляют хвостом без «задней» мысли, не думая об имидже или о том, что о них подумают другие. Разве животные переживают из-за мелочей?

### 5. Меньше говорить – больше делать

Животные не тратят лишних слов. Вместо этого они всегда заняты важными делами, что бы это ни было: вылизывание, поиск пищи, игра, сон или другое. Зачем пустую сотрясать воздух? Не сомневайтесь, когда действительно потребуются слова, они будут сказаны!

### 6. Знать свои силы

Животные не боятся гриппа и простуд. Ветер, солнце, вода, свежий воздух создают оптимальные условия для закалки и развития организма. Животные не пользуются антибиотиками, антисептиками, вакцинами и другими лекарственными препаратами. Поэтому их иммунитет действительно является серьёзной защитой. Животное знает всех своих врагов и знает, как дать отпор, не надеясь на помощь извне. А чем больше мы рассчитываем на чужую помощь, тем на меньшее способны сами.

### 7. Движение – жизнь

Животные гораздо подвижнее нас с вами. Постоянная физическая активность поддерживает их мышцы в хорошем состоянии, тренирует дыхательную и сердечно-сосудистую систему, повышает настроение и дает ощущение жизни, а не существования. Животные знают, когда можно отдохнуть. Но они также помнят о том, когда надо двигаться.

Конечно, если присмотреться внимательнее, то можно научиться гораздо большему. Но лучше начать с простого и совершенствоваться постепенно.

Кирилл БЕЛАН

## УМНЫЕ ФУТБОЛКИ ЗАМЕНЯТ ТРАДИЦИОННЫЕ МЕТОДЫ ДИАГНОСТИКИ

**Печать на футболках значительно расширила пространство молодёжной моды, однако использование традиционного элемента одежды в качестве устройства для диагностирования здоровья человека – поистине свежая идея.**

Учёные из мадридского университета имени Карлоса III разработали уникальную футболку, способную непрерывно отслеживать состояние здоровья человека.

Изобретение получило название Intelligent T-shirt («Интеллектуальная футболка»). Помимо основной хлопковой материи, в её ненавязчивую комплектацию

входят многочисленные электроды, распознающие биоэлектрические импульсы человеческого организма. Таким образом, мониторинг температуры тела и состояния сердца значительно упрощается. Это актуально не только для амбулаторно лечащихся людей, но и для спортсменов при гармоничном переходе на новые уровни физической подготовки.

В умную футболку также встроен тонометр. Её разработчик Хосе Игнасио Морено сообщает, что при использовании этого изобретения не создаётся совершенно никаких помех обычной жизнедеятельности диагностируемого человека.

Если же датчики, живя в материи футболки, зафиксируют какое-либо отклонение от нормы, то сработает звуковое уведомление в виде короткого сигнала. Причём критерии этих норм устанавливаются специалистами для каждого человека индивидуально.

Дмитрий ПОНОМАРЕВ