**Хороший студент – здоровый студент**

*Человек, достигший тридцатилетнего возраста*

*и не научившийся сохранять свое здоровье,*

*- недостоин его.*

*Китайская мудрость*

Молодые люди практически не задумываются о своем здоровье, если нет сильных болевых ощущений. В это время человек думает, что болезни и прочие неприятности – удел других людей.

Молодой человек, получив свой запас здоровья от предков может его быстро растратить или наоборот укрепить. Это будет зависеть от того, насколько человек ответственно относится к своему здоровью.

Статистика наблюдений за здоровьем школьников, студентов удручает, из всех учащихся менее 10% по окончанию учебного заведения имеют хорошее здоровье (пока тенденция на снижение уровня здоровья существует).

Но если ты студент медицинского учебного заведения, то в первую очередь должен быть здоров, должен уметь предупреждать заболевания, проводить их профилактику в пределах возможного.

В наше время мода очень сильно влияет на здоровье.

(*Под модой понимают «непродолжительное господство определенного вкуса в какой-либо сфере жизни или культуры»).*

Одежда существенно влияет на наше настроение и работоспособность. Человек в уютной одежде, знающий, что его одежда соответствует направлению моды и сезону, чувствует себя хорошо, уверенно, он активен и работоспособен.

С гигиенических позиций особый интерес представляет мода «мини». Наш климат отличается низкими температурами, морозами и холодными ветрами. Но многие девушки при морозе в 10 и более градусов щеголяют в тонких синтетических колготках и коротких юбках, в придачу в курточках настолько коротких, что даже при небольшом наклоне, оголяется спина, а у некоторых поклонниц моды и другие места. Зимняя одежда должна быть изготовлена из натуральных материалов (шерсть, хлопок), с небольшими добавками микрофибры, эластана (для колготок)

Под влиянием систематического переохлаждения у женщин развиваются нарушения кровообрашения органов малого таза, возникают воспалительные заболевания матки, яичников, мочевого пузыря, появляются нарушения менструального цикла, нарушается кровообращение нижних конечностей, на коже голени появляются синевато-красные уплотнения. (Это заболевание называется симметричный эритроцианоз). В последнее время наблюдается прогрессирующий рост инфекционно-воспалительных заболеваний мочевыводящих путей у девушек и **женщин.** Частота возникновения **пиелонефрита (воспалительное заболевание почечных лоханок)** за последнее десятилетие увеличилась в 3,6 раза. А это прямой путь к осложнению при беременности, проблемам у новорожденных.

Сейчас очень модно в холодное время года не носить головной убор. При температуре воздуха — 10°С теплопотери организма увеличиваются на 17%, а при открытой шее в таких условиях — до 27%. Охлаждение головы приводит к нарушению кровообращения волосистой части головы, атрофии волосяных луковиц, выпадению волос и раннему облысению. Часто развивается воспаление лицевого нерва, лобных и придаточных пазух носа.

Моду остановить невозможно, в природе человека заложено стремление к совершенствованию и обновлению. Без модных и красивых вещей мы не представляем современного быта. Однако слепое подражание моде без учета индивидуальных особенностей организма, без учета условий окружающей среды, места, времени может привести к печальным, а иногда к трагическим последствиям.

Добрый совет - никогда слепо не идите на поводу у модных тенденций, одевайтесь по сезону. Здоровье не купишь, а модную вещь – легко. Желаю вам здоровья, а остального вы сами добьетесь, если сильно захотите.

Сиваева Г.Н.