

Как сохранить здоровье?

Очень жаль, что многие задумываются о том, как сохранить свое здоровье лишь тогда, когда уже приобрели какое-нибудь хроническое заболевание. Но ведь заболевание легче предупредить, чем лечить. Учеными доказано, что на 50% здоровье зависит от НАШЕГО образа жизни, а лишь 10% от работы системы здравоохранения, 20% - от окружающей среды, 20% - от наследственности.

Принципы здорового образа жизни:

1) Физическая активность. Она благоприятно влияет на организм, увеличивая кровообращение, обмен веществ. Регулярные занятия физической культурой повышают устойчивость организма к переохлаждению, стрессам, придают бодрость, повышают работоспособность. Высокую умственную нагрузку необходимо чередовать с физической активностью, таким образом помогая «отдохнуть» головному мозгу путем смены видов деятельности, что в результате способствует улучшению умственной работоспособности. Очень полезны ежедневная утренняя зарядка, прогулки на свежем воздухе и скандинавская ходьба, различные физические упражнения, плавание и езда на велосипеде и др. Выберите что вам нравится и подходит по состоянию здоровья. Помните, что если после тренировки вы чувствуете усталость и сонливость, то необходимо уменьшить нагрузку.

2) Рациональное питание. Это сбалансированное питание, соответствующее возрасту, полу, и энерготратам человека. Необходимо питаться не менее 3 раз в день, но лучше 4-5 раз в день небольшими порциями. Обязательно завтракать, а последний прием пищи должен быть не позднее 2-х часов до сна. Лучше отдавать предпочтение натуральным продуктам, а не полуфабрикатам, не забывать о пользе молочных продуктов и морепродуктов, овощей и фруктов. Если хочется сладкого, то лучше выбрать зефир и мармелад, так как в них содержится пектин, полезный для нашего кишечника (содержится также во фруктах, овощах, ягодах).

3) Режим дня. Ложиться спать, просыпаться, и принимать пищу, заниматься физической и умственной деятельностью каждый день в одно и тоже время необходимо для лучшей работоспособности нашего организма. Это помогает ему лучше приспособиться и быстрее включиться в работу, препятствует переутомлению, дисциплинирует.

4) Здоровый сон. Спать необходимо взрослому не менее 8 часов, школьникам – 9-11 часов, подросткам – 8-10 часов. Ложиться желательно не позднее 22.00 – 23.00 часов. Перед сном проветривать комнату, за час до сна не слушать музыку и не смотреть телевизор.

5) Отказ от вредных привычек. Алкоголь, курение, наркотики – не совместимы со здоровьем, так как входящие в их состав токсические вещества влияют на все органы и системы. Помните, что легко стать на путь зависимости, но трудно с него сойти.

6) Поменьше стресса. Радоваться жизни и во всем искать позитив.
Будьте здоровы!

Врач-гигиенист отдела ОЗ УЗ «МЗЦГЭ» С.С. Кадушкина