

Укрепляем здоровье

Самая лучшая профилактика — это здоровый образ жизни! Профилактические мероприятия должны проводиться в течение всей жизни и ежедневно.



Многие люди уверены в том, что здоровый образ жизни — это сложно, вызывает дискомфорт и постоянные ограничения. На самом деле существует много способов вести здоровый образ жизни без кардинальных изменений в жизни!

К сожалению, многие наши привычки могут пагубно влиять на наше здоровье. И если о вреде жареной жирной пищи, алкогольных напитков, табака знают все,

то недостаток сна, постоянные стрессы, малоподвижный образ жизни часто кажутся незначительными проблемами.

Привычки, которые помогут укрепить здоровье

- Питание – это основа здоровья. Приемы пищи должны быть сытными и сбалансированными. Попробуйте ограничить употребление сладкого, фастфуда, чипсов. Здоровое питание предполагает исключение жирных, жареных, копченых продуктов, усилителей вкуса, красителей и консервантов, сокращение потребления соли. Нельзя переедать и голодать, для организма вредно и то и другое. Отдайте предпочтение варке, тушению или запеканию.
 - Откажитесь от вредных привычек.
 - Не экономьте время сна. Взрослому человеку необходимо спать 7-8 часов в сутки. Кровать должна быть удобной, матрас и подушки — достаточно жёсткими, чтобы поддерживать спину во время сна. Проветривайте спальню перед сном. Важно помнить, что недостаток сна негативно отражается на здоровье организма.
 - По возможности, постарайтесь исключить стрессы, конфликтные ситуации, переживания, апатию, недовольство жизнью и плохое настроение.
 - Недостаточная физическая активность может стать причиной некоторых патологий, снижения скорости обмена веществ. Введите физическую активность в ежедневный режим. Ежедневно необходимо гулять в бодром темпе 30 минут. Постепенно можно начать отказываться от лифтов и выходить на две - три остановки раньше. Кроме того, в план дня необходимо добавить гимнастику.
 - Необходимо поддерживать свой вес в пределах нормы. Если у вас явный избыток массы тела или недостаток — постарайтесь это исправить. И то, и другое отрицательно влияет на здоровье. Для оценки своего веса используйте простую формулу определения индекса массы тела (ИМТ) = вес (кг) /рост (м 2).
- ИМТ до 24,9 - это нормальная масса тела;
- 25-29,9 – избыточная масса тела;
- 30-34,9 – ожирение I степени;
- 35-39,9 – ожирение II степени;
- 40 и более – ожирение III степени.

- Следите за гигиеной. Тщательно мойте руки перед едой, после туалета и улицы. Душ следует принимать ежедневно, а чистить зубы — минимум дважды в день. Эти простые действия уберегут вас от множества заболеваний.

- Регулярно проходите медицинские осмотры. Не игнорируйте дискомфорт. Если вы почувствовали недомогание — обратитесь к врачу. Не занимайтесь самолечением.

Если вы не уверены, что знаете всё о своём здоровье и организме, перед сменой образа жизни обязательно проконсультируйтесь с врачом. Возможно, вам противопоказан какой-либо вид спорта, или из-за аллергии или болезни желудка противопоказан какой-то пищевой продукт.

Никогда не поздно начать вести здоровый образ жизни. Не спешите. Нет смысла резко изменить свой образ жизни и пытаться сразу применять все эти правила. Лучше начинать постепенно, чтобы они не вызывали напряжения и прочно вошли в вашу жизнь. Будьте здоровы !