

ЗДОРОВОЕ ПИТАНИЕ - ЗАЛОГ АКТИВНОГО ДОЛГОЛЕТИЯ

Здоровье – это дар природы, но от человека и от общества зависит, сохранится, умножится или растратится этот бесценный дар. Человеческий организм "скроен" так, что при благоприятных условиях может действовать безотказно не менее 150 лет. Тем не менее, даже в самых развитых и экономически благополучных странах средняя продолжительность жизни примерно вдвое короче, а в России она составляет в среднем 67,5 лет (61,64 года у мужчин и 73,87 лет у женщин).



Сокращают жизнь человека инфекционные болезни, от которых не застрахован ни один человек. Даже такие "безобидные" и легко протекающие недуги, как острые респираторные инфекции, укорачивают период полного здоровья, не говоря уже о таких, как туберкулез, вирусные гепатиты, ВИЧ-инфекция и др.

Внесли свою лепту научно-технический прогресс, процессы урбанизации и городской образ жизни, следствием которых явилась глобальная гиподинамия (пониженная подвижность) и гипокинезия (уменьшение объема движений).

Изменился характер питания человека. Все в большей степени распространяются высококалорийные и рафинированные продукты, обедненные или вовсе лишенные незаменимых биологически активных веществ, макро- и микроэлементов.

Психоэмоциональный стресс – одно из наиболее часто встречающихся состояний современного человека – оказывает всестороннее разрушительное влияние на жизнедеятельность организма.

Важной причиной нарушения здоровья человека является дефицит сна. Однако самый мощный удар по своему здоровью наносит сам человек, злоупотребляя курением, алкоголем, наркотиками, допуская множество ошибок, порой роковых, которых легко можно избежать.





По данным ВОЗ модель здоровья, обусловленная факторами риска, выглядит следующим образом:

Формула (модель) обусловленности здоровья

Категории факторов риска	Примеры факторов риска	Доля, %
Образ жизни	Курение Употребление алкоголя Несбалансированное питание Стрессовые ситуации Вредные условия труда Гиподинамия Низкая физическая активность Потребление наркотиков, злоупотребление лекарствами Напряженные семейные отношения Напряженные психоэмоциональные отношения на работе Низкий культурный и образовательный уровень	60%
Внешняя среда	Загрязнение воздуха, воды и почвы Резкие смены состояния атмосферы Повышенные гелиокосмические, радиационные, магнитные и другие излучения	25%
Генетические факторы	Наследственные болезни Наследственная предрасположенность к тем или иным заболеваниям, например к гипертонии, некоторым эндокринным заболеваниям	15%



12 ПРАВИЛ АКТИВНОГО ДОЛГОЛЕТИЯ

Не пере едайте!

Употребляйте в пищу не менее 500 граммов овощей и фруктов в день, сладкое сократите до минимума. Не ешьте перед сном!



из плана мероприятий Министерства здравоохранения РФ по борьбе с сердечно-сосудистыми заболеваниями в Российской Федерации в 2015 году.



Чаще улыбайтесь!

Позитивное отношение к жизни увеличивает ее продолжительность.

Уберите солонку со стола и не подсаливайте пищу

Много соли в пище - это дорога к гипертонии.



Будьте активны!

Не теряйте интерес к жизни.

Не курите

Курение сокращает жизнь более, чем на 10 лет.



Постоянно двигайтесь

10 000 шагов в сутки, езда на велосипеде, лыжные и другие прогулки на свежем воздухе позволят Вам сохранить здоровье на долгие годы.

Не злоупотребляйте алкоголем!



Укрепляйте иммунитет

Употребляйте кисломолочные продукты, совершайте регулярные прогулки на свежем воздухе, проводите оздоровительное закаливание.

Контролируйте свое артериальное давление

Ваше давление не должно быть больше 140/90 мм рт. ст. В случае его повышения обращайтесь к врачу.



Следите за своим весом и своей талией

Ее окружность должна быть не больше 102 см у мужчин и 88 см у женщин.

Регулярно проверяйте уровень холестерина в крови

Максимально допустимый уровень - 5 ммоль/л. В случае его превышения необходимо проконсультироваться с врачом.



Контролируйте уровень сахара в крови.

Максимально допустимый уровень натощак - 6,1 ммоль/л.

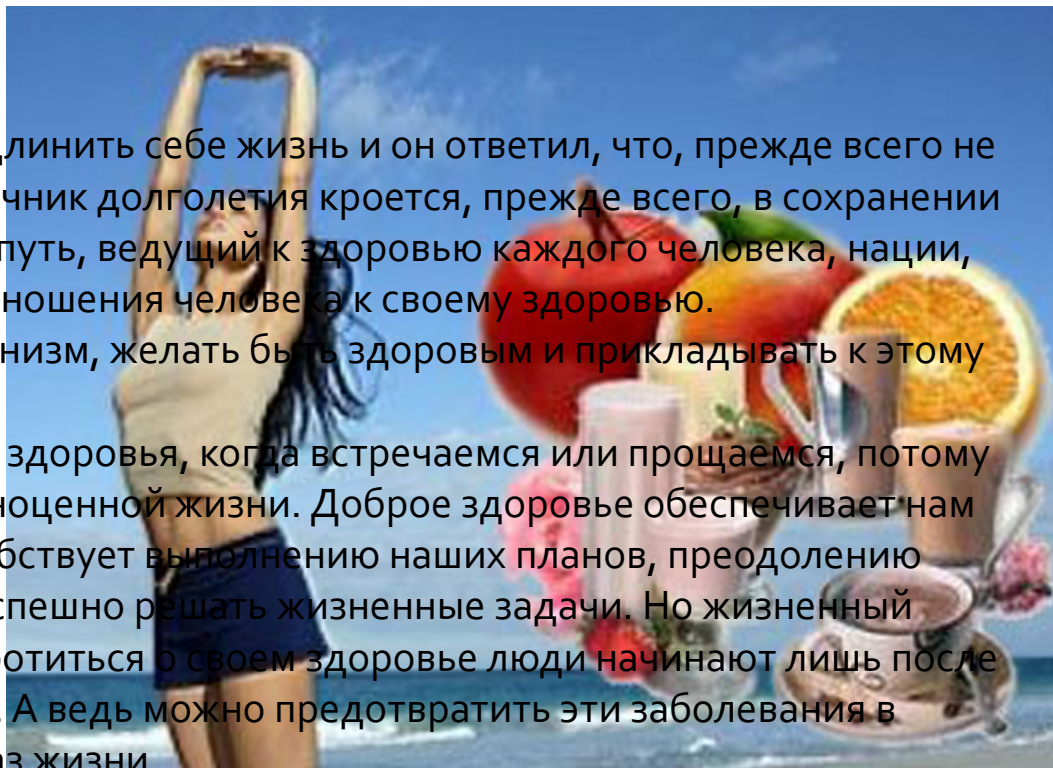


Как жить не болея?

Одного ученого спросили, как удлинить себе жизнь и он ответил, что, прежде всего не нужно ее себе укорачивать. Источник долголетия кроется, прежде всего, в сохранении своего здоровья. Единственный путь, ведущий к здоровью каждого человека, нации, человечества – это изменение отношения человека к своему здоровью.

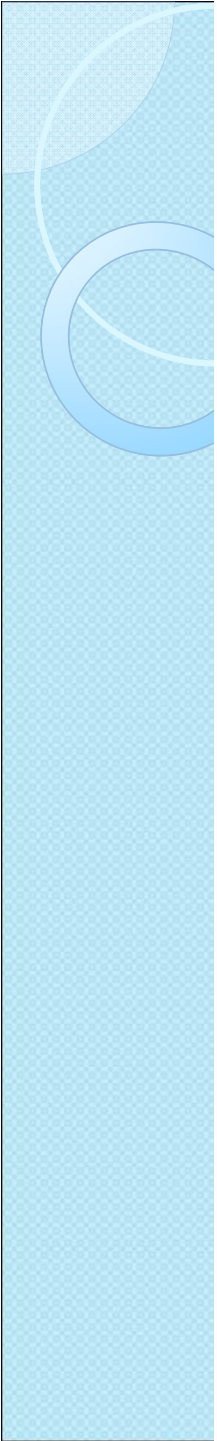
Для этого нужно знать свой организм, желать быть здоровым и прикладывать к этому усилия.

Мы желаем друг другу крепкого здоровья, когда встречаемся или прощаемся, потому что это основа счастливой и полноценной жизни. Доброе здоровье обеспечивает нам долгую и активную жизнь, способствует выполнению наших планов, преодолению трудностей, дает возможность успешно решать жизненные задачи. Но жизненный опыт показывает, что обычно заботиться о своем здоровье люди начинают лишь после того, как недуг даст о себе знать. А ведь можно предотвратить эти заболевания в корне, если вести здоровый образ жизни.



Отличается ли отношение к своему здоровью жителей нашей страны от других цивилизованных стран?

В странах с развитой экономикой и общественным менталитетом, направленным на заботу о своем здоровье, идеи профилактической медицины получили широкое практическое распространение. Например, около 30% американцев и 50% японцев регулярно по собственной инициативе проходят обследование у различных специалистов с профилактической целью. У нас, к сожалению, такое начинание не закрепилось.



Существует ли в нашей стране комплексные меры государственного характера, которые бы помогли поддержать и улучшить общественное здоровье?

В настоящее время в рамках реализации приоритетного национального проекта "Здоровье", инициированного Президентом РФ В.В.Путиным осуществляется дополнительная диспансеризация работающих граждан, углубленные медицинские осмотры работников, занятых на работах с вредными и (или) опасными производственными факторами, с 2007 года – граждан пенсионного возраста.

Амбулаторно – поликлинические учреждения были оснащены необходимым современным оборудованием, что значительно снизило сроки ожидания и повысило качество диагностических исследований.

Диспансеризация – это метод динамического врачебного наблюдения за состоянием здоровья определенных групп населения с целью предупреждения и раннего выявления заболеваний, их профилактики и своевременного лечения.

По итогам диспансеризации выявляются 5 групп граждан с различным уровнем здоровья и необходимости в дополнительном обследовании или лечении.

I группа – практически здоровые граждане;

II группа – граждане с риском развития заболевания, нуждающиеся в проведении профилактических мероприятий;

III группа – граждане, нуждающиеся в дополнительном обследовании для уточнения диагноза или лечения в амбулаторных условиях;

IV группа – граждане, нуждающиеся в дополнительном обследовании и лечении в стационарах;

V группа – граждане, имеющие показания для оказания высокотехнологичной медицинской помощи.

В среде работающего населения первые две группы составляют в среднем около 60% от общего числа осмотренных, то есть это те люди, которые при здоровом образе жизни могут сохранить или полностью восстановить свое здоровье на долгие годы.

ДИСПАНСЕРИЗАЦИЯ

Найди время для
своего здоровья!

Чем раньше болезнь продиагностирована, тем более вероятно, что ее можно вылечить успешно и без последствий.

Секреты здоровья

Пять основных советов для сохранения здоровья на долгие годы.

1. Болезнь легче предупредить, чем ее лечить!

Ведите здоровый образ жизни, откажитесь от вредных привычек, таких как курение и чрезмерное употребление алкоголя. По мнению ученых, за счет избавления от никотиновой зависимости средняя продолжительность жизни людей возросла бы на 4 года. Хотя бы немного времени выделяйте для занятий физической культурой или прогулкам на свежем воздухе.

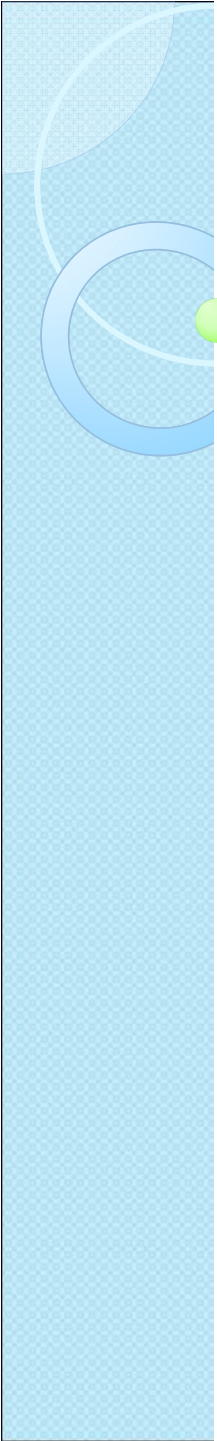
Физическая активность – это мощное средство улучшения физического и психического здоровья, борьбы с избыточной массой тела и ожирением.

2. Правильно организуйте свое питание!

Исключите из своего рациона генетически модифицированные продукты, не пере едайте, но и не следует впадать в крайность и есть слишком мало. Пища должна быть сбалансированной и содержать достаточное количество витаминов и микроэлементов. В ежедневном рационе овощи и фрукты должны составлять примерно треть от всех потребляемых продуктов.

3. Хороший сон – залог здоровья!

Спать лучше в прохладной комнате (при температуре 19-20 градусов), это способствует сохранению молодости. Дело в том, что от температуры окружающей среды зависят обмен веществ в организме и проявление возрастных особенностей.



4. При появлении первых признаков недомогания не затягивайте с визитом к врачу!

• Болезнь, выявленная на ранних стадиях своего развития, легче поддается лечению, нежели запущенные формы.

5. Регулярные профилактические осмотры – это надежный метод сохранения и продления здоровой жизни!

В трудоспособном и, особенно, в пожилом возрасте они должны стать нормой жизни для каждого человека. Контроль за величиной артериального давления, простейшие лабораторные и диагностические обследования помогут своевременно выявить начальные стадии множества сердечно-сосудистых, обменных, эндокринных и опухолевых заболеваний, неощущаемые нарушения в деятельности различных органов и систем. Сохранить здоровье и бороться с начинающейся болезнью можно и нужно. Природа позаботилась о том, чтобы состояние здоровья могло восстановиться.

Профилактика заболеваний – иммунизация, диспансеризация, обследование новорожденных, регулярные профилактические осмотры, здоровый образ жизни – залог крепкого здоровья и долголетия. Помните! Хорошее здоровье – это каждодневные, пусть небольшие, но усилия по его сохранению.



**ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ
- ЗАЛОГ ВАШЕГО
АКТИВНОГО ДОЛГОЛЕТИЯ.
БУДЬТЕ ЗДОРОВЫ!!!!!!**