

# 11-17 декабря – Неделя ответственного отношения к здоровью

Ответственное отношение к здоровью – это соблюдение здорового образа жизни, мониторинг собственного здоровья, ответственное использование продукции для самостоятельной заботы о здоровье, правильное хранение и употребление лекарственных препаратов. Расскажем о том, как сохранить здоровье с помощью 5 шагов.

## 1. Режим дня и отдыха

Рациональный режим дня и отдыха – необходимый элемент здорового образа жизни любого человека. Желательно, чтобы характер отдыха был противоположен характеру работы человека («контрастный» принцип построения отдыха). Во время работы через каждые 50 минут сосредоточенного труда отдыхать 10 минут (сделать легкую гимнастику, проветрить комнату, пройтись по коридору, не мешая работать другим). Необходимо избегать переутомления и однообразного труда. Человек, много времени проводящий в помещении, должен хотя бы часть времени отдыха проводить на свежем воздухе.

Также необходим полноценный ночной отдых. Одно из главных правил сна — всегда ложиться спать в одно и то же время. Мелатонин (гормон сна) вырабатывается именно ночью, в полной темноте, начиная с 22:00 и в наибольшем объеме с 00:00 до 02:00 ночи, поэтому важно ложиться спать до полуночи. Дневной сон не считается полноценным отдыхом, так как в это время мелатонин не вырабатывается в полном объеме.

Спать нужно не менее 6 часов, в противном случае может развиваться систематическое недосыпание, которое в свою очередь нарушает работу сердца и сосудов, мозга, порождает склонность к деменции, депрессии, снижает работоспособность и концентрацию внимания. Также недосып повышает риск развития сахарного диабета 2-го типа и появления лишнего веса, снижает иммунитет и ведет к потере сопротивляемости организма простудным и вирусным заболеваниям.

Улучшить качество сна можно без лекарств. Ложиться спать и просыпаться нужно в одно и то же время; минимум за час до сна выключить все гаджеты, исключить громкие звуки и яркий свет; не есть минимум за 2–3 часа до сна, не пить перед сном кофе, а также постараться в принципе исключить алкоголь и сигареты; подобрать для спального места удобные матрас и подушку; проветривать комнату перед сном.

## 2. Правильное питание

Правильное питание не подразумевает жестких ограничений и изнурительных диет, напротив оно весьма разнообразно.

Для увеличения потребления фруктов и овощей рекомендуется всегда включать в свои блюда овощи, употреблять на перекусы фрукты и сырые овощи, разнообразить фрукты и овощи и употреблять их по сезону.

Потребление жиров можно сократить, изменив способ приготовления пищи (удалить жирную часть мяса, использовать растительное масло, отдавать предпочтение не жарению, а отвариванию, приготовлению на пару или запеканию), избегать обработанных пищевых продуктов, содержащих трансжиры, ограничить потребление продуктов с

высоким содержанием насыщенных жиров (например, кондитерских изделий, мороженого, колбасных изделий).

Потребление соли, с учетом ее содержания в других продуктах, не должно превышать 1 чайной ложки без верха (5 гр.) в день. Чтобы улучшить вкус несоленой пищи, добавляйте в нее здоровые заменители: лимонный сок, зелень, специи, чеснок, лук, винный уксус, черный перец.

Суточное потребление сахара не должно превышать 6 чайных ложек (25 гр.). При расчете уровня потребления сахара учитывается не только тот сахар, который вы добавляете в чай или кофе, но и глюкоза и фруктоза, содержащиеся во фруктах, меде, сиропах и варенье. Поступление в организм сахара можно сократить, ограничив потребление пищевых продуктов и напитков с высоким содержанием сахара (подслащенных напитков, пирожных и конфет), употребляя в пищу фрукты и сырые овощи и сухофрукты чтобы перекусить.

На завтрак готовьте кашу из цельной овсяной крупы или мюсли с большим содержанием цельнозерновых продуктов. Добавляйте в кашу орехи, фрукты, сухофрукты, мед.

Замените хлебобулочные изделия на хлеб с отрубями и цельнозерновые булочки.

Правила рационального питания:

- Принимайте пищу в спокойном состоянии, сидя, концентрируйтесь во время еды на процессе.
- Разделите свой дневной рацион на 4-5 маленьких приемов пищи вместо 2-3-х больших, последний прием пищи за 2-3 часа до сна.
- Более калорийную пищу ешьте утром и днем, введите в рацион побольше клетчатки – фрукты и овощи.
- Предпочтительные способы приготовления – отваривание, запекание, тушение.

### **3. Физические упражнения для здоровья.**

Избегайте малоподвижного образа жизни. Даже небольшая физическая активность лучше, чем ее полное отсутствие. Для получения существенной пользы для здоровья взрослые люди должны заниматься умеренной физической активностью не менее 150 минут в неделю (или интенсивной физической активностью 75 минут в неделю).

**Регулярная физическая активность снижает риск:**

- **избыточной массы тела;**
- **артериальной гипертонии;**
- **инфаркта миокарда;**
- **инсульта;**
- **депрессии;**
- **сахарного диабета;**
- **остеопороза;**
- **рака молочной железы;**
- **рака толстого кишечника;**
- **преждевременной смерти.**

Продолжительность одного занятия должна быть не менее 10 минут, и сами занятия желательно равномерно распределять в течение недели.

#### **4. Отказ от вредных привычек**

Вряд ли остался человек, который не слышал про вред алкоголя и табака, однако огромное число людей продолжает следовать этим пагубным привычкам.

Курение повышает уровень артериального давления и холестерина; увеличивает риск инфаркта миокарда, ишемического инсульта, атеросклероза х сосудов, внезапной смерти, многократно увеличивает риск бронхолегочных и многих онкологических заболеваний, повышает риск импотенции у мужчин и вызывает нарушение репродуктивного здоровья, сокращает продолжительность жизни (в среднем на 7 лет).

Курящим считается человек, который выкуривает одну и более сигарет в день. Уменьшение числа сигарет, курение «легких» или электронных сигарет, трубки, кальяна и другие формы потребления табака не снижают риск, необходим полный отказ от курения.

Да и вред алкоголя весьма небезобиден, под ударом оказываются практически все органы и системы организма: сердце, сосуды, поджелудочная железа и даже кровь. Также страдает и внешний вид: алкоголь нарушает обмен веществ, так человек может как набрать вес, так и сбросить его, цвет кожи становится менее здоровым, сероватым, сама кожа начинает сохнуть, белки глаз мутнеют, волосы секутся и выпадают.

Если отказаться от вредных привычек в одиночку очень тяжело, вы всегда можете обратиться к врачу, который поможет сформировать план борьбы с зависимостью и ответит на возникающие вопросы.

#### **5. Душевное спокойствие**

Стресс – это естественный спутник человека. Незначительные стрессы неизбежны и не приносят большого вреда. Угрожают здоровью острые сильные стрессы или длительное хроническое психоэмоциональное перенапряжение. В стрессовых ситуациях у людей нередко развиваются тревожные или депрессивные состояния. Эти факторы более чем в 2 раза увеличивают риск осложнений и смерти от сердечно-сосудистых заболеваний.

Лучшая профилактика стресса - физическая активность, рациональное распределение время труда и отдыха, общение с близкими и принятие своих эмоций.

Помните, что болезнь лучше предотвратить, чем лечить. Поэтому не забывайте и о важности прохождения диспансеризации – это позволит убедиться в отсутствии каких-либо заболеваний или выявить их на ранних стадиях. По статистике профилактика болезней – более эффективная и менее затратная мера, чем лечение. В первую очередь наше здоровье находится в наших собственных руках и больше чем наполовину зависит от того, насколько сознательно и ответственно мы ведем себя в повседневной жизни.