



Вестник здорового образа жизни

Информационный бюллетень отдела общественного здоровья

Простые правила здоровья

Здоровье — это бесценный дар, который нужно беречь и поддерживать. В современном мире, где нас окружают стрессы, плохая экология и быстрый темп жизни, важно вести здоровый образ жизни и уделять особое внимание профилактике заболеваний.

Здоровый образ жизни - это полезные привычки, направленные на укрепление иммунитета, повышение физической выносливости и устранение факторов, негативно влияющих на общее состояние организма. Они помогают укрепить иммунитет, улучшить самочувствие и снизить риск развития неинфекционных заболеваний.



Рекомендации по сохранению здоровья:

- 1. Питание.** Употребляйте продукты, богатые витаминами и минералами, избегайте жирной, соленой и сладкой пищи. Старайтесь есть регулярно и небольшие порции.
- 2. Физическая активность.** Регулярные занятия спортом способствуют укреплению мышц и улучшению кровообращения. Ходите на прогулки, занимайтесь йогой, плаванием или другими видами активности. Рекомендуется уделять не менее 150 минут умеренной или 75 минут интенсивной физической нагрузке в неделю.
- 3. Отказ от вредных привычек.** Курение и употребление алкоголя наносят вред вашему здоровью. Постарайтесь избавиться от этих вредных пристрастий.
- 4. Сон и отдых.** Сон продолжительностью не менее 7-8 часов является основой для восстановления сил и энергии. Регулярные перерывы в работе помогут избежать перенапряжения и усталости. Следите за уровнем артериального давления, который должен быть не выше 120/80.
- 5. Гигиена.** Регулярное мытье рук и тела является важной мерой профилактики заболеваний.
- 6. Стресс.** Старайтесь избегать стрессовых ситуаций, практикуйте медитацию, занимайтесь йогой или другими видами релаксации.
- 7. Регулярные медицинские осмотры.** Регулярные посещения врача помогут выявить заболевания на ранней стадии и предотвратить их развитие. Для прохождения ежегодной диспансеризации нужно обратиться в поликлинику по месту жительства, в ФАПы или врачебные амбулатории.
- 8. Знать свои показатели здоровья и держать их в норме:** уровень холестерина в крови, артериальное давление, уровень глюкозы в крови, индекс массы тела, окружность талии.
Берегите свое здоровье!