

Простые правила здорового образа жизни на долгие годы

Здоровый образ жизни – ключевой фактор, влияющий на здоровье человека на протяжении всей жизни. По данным Всемирной организации здравоохранения, к 2050 году два миллиарда мужчин и женщин достигнут возраста 60 лет и старше.

Жить долго, оставаясь здоровым и активным, – посильная задача. Да, и начать путь к долголетию никогда не поздно. Для этого не придется переезжать в высокогорные деревушки или добровольно отказываться от всех радостей жизни. Достаточно сказать несколько «да» и «нет».

Нет – переработанным пищевым продуктам

Обилие **переработанных продуктов** – одно из самых вредных изменений в диете современного человека. В процессе производства такая пища насыщается лишней солью, сахаром и жирами. В то время как витамины и клетчатка – разрушаются. Результат такой диеты – распространение эпидемий сердечно-сосудистых заболеваний, гипертонии, рака и диабета.

Да – овощам и фруктам

Ежедневно употребляя овощи и фрукты, вы обеспечиваете организм веществами, замедляющими старение: витаминами и антиоксидантами. Даже обычная капуста, свекла и яблоки не только продлевают жизнь, но и помогают поддерживать **здоровую массу тела**, а также уменьшают долю насыщенных жиров и сахара в рационе.

Нет – курению

Ученые считают курение **неотвратимой причиной смерти**. Статистика показывает: курящие люди теряют в среднем 14 лет жизни, а те, кто начали курить до 15 лет, могут потерять 25 лет жизни. Если вы все еще курите – бросайте как можно скорее. Отказ от этой вредной привычки замечен сразу: в первую очередь, приходит в норму давление и улучшается кровообращение. Кроме того, родные и близкие, наконец, перестанут быть пассивными курильщиками по вашей вине.

Позитивный настрой в каждом поступке — хвалите себя в конце каждого дня: "Этот день я провел без сигарет!", попробуй это сделать завтра, приходит завтра, вы его снова проводите без сигарет, снова хвалите себя. Примите такое решение, пробуйте. Конечно, может быть тяжело, но речь идет о вашей жизни! Настройтесь на волну здоровья и благополучия и у вас все получится!

Да – другим удовольствиям

Борьба со старением – это не отказ от удовольствий. Многие лакомства в разумных количествах: икра, жирная рыба, фрукты и горький шоколад – источник естественных природных антиоксидантов, способствующих продлению жизни.

Еще одно полезное удовольствие – это регулярный защищенный секс. Близость с любимым человеком вызывает полезные для здоровья положительные эмоции и может стать профилактикой заболеваний половой сферы.

Нет – дивану

Последствия сидячего образа жизни трудно излечить даже фанатичной работой в спортивном зале. Поэтому чаще вставайте и больше двигайтесь в течение дня. Результаты многих исследований показывают, что люди, хотя бы делающие утреннюю зарядку, живут дольше, чем проводящие жизнь на диване. Не забывайте о том, что **полчаса движения в день** – необходимый минимум для взрослого человека.

Да – движению

Организм человека устроен так, что не может стоять на месте. Если он не развивается, то идет ухудшение его общего состояния. Физическая активность сохраняет здоровье надолго. Для активной и продолжительной жизни вам пригодятся упражнения на выносливость, гибкость и координацию движений. Однако при этом нужно двигаться **не быстрее или активнее, а дольше**: много ходить и заниматься спортом, предполагающим кардионагрузки низкой и средней интенсивности – плаванием, катанием на лыжах или велосипеде.

В результате регулярной физической нагрузки улучшается качественный **состав крови** и ее защитная функция, повышается уровень гемоглобина и снабжение клеток тела кислородом, укрепляется иммунитет.

Мозг надо тренировать так же, как и мышцы. Один из механизмов, ведущий к старению – это регулярная **гибель нервных клеток**. После 25 лет у каждого человека ежедневно погибает примерно 10 тысяч нейронов в коре головного мозга. Это те из них, которые длительное время не работают. Чем меньше человек с возрастом напрягает свой мозг, тем более обвальным становится процесс гибели клеток, постепенно ухудшаются память и все мыслительные процессы. Поэтому всякая работа, требующая участия мозга, **улучшает его функции**.

Нет – злости

Гнев – не самый лучший способ выразить свое негодование. Он не только портит отношения с окружающими, но и подрывает здоровье.

При сильном стрессе выделяется гормон стресса кортизол. Он негативно влияет на состояние сердечно-сосудистой системы, обмен веществ и иммунитет.

Да – релаксации

Умение расслабляться и бороться со стрессами – необходимое условие для продления жизни. Занимайтесь дыхательной гимнастикой, больше гуляйте и ищите лишний повод посмеяться. Положительные эмоции и душевное равновесие позволяют жить дольше и здоровее.

Бороться со стрессом помогает специальная **антистрессовая диета**. В эту диету входят бананы, в которых много аминокислоты триптофана. Из нее в человеческом организме производится серотонин — «гормон удовольствия». Однако бананы очень сладкие, поэтому ограничьтесь парой штук в день в дополнение к основному рациону. Также в диету входит зелень, в которой много витаминов группы В и магния, обеспечивающих здоровье нервной системы. Замените кофе **чаем с мятой и мелиссой** – днем они успокаивают, а вечером улучшают сон. Подойдет и свежая, и сушеная зелень.

Нет – недосыпу

Качество сна значительно влияет на продолжительность жизни. У регулярно недосыпающих людей риск преждевременной смерти намного выше. Зато полноценный здоровый сон защищает от стресса, депрессии и болезней сердца.

Да – хорошему сну

Создайте себе идеальные условия для сна: задерните шторы и проветрите спальню. Включите запись шума морских волн, воспользуйтесь берушами и маской для сна. От просмотра свежих сновидений не должно отвлекать ничего – особенно свечение монитора.

Нет – «плохой генетике»

Специалисты считают, что продолжительность жизни только на одну треть зависит от наследственных факторов – например, предрасположенности к диабету или болезням сердца. Гораздо большее влияние на здоровье оказывает образ жизни: употребление спиртного, курение, неправильное питание и недостаток движения.

Да – профилактике

Любую болезнь легче и дешевле предотвратить, чем потом лечить. Забота о здоровье ребенка, начиная с нулевого возраста, а точнее до того, как пара подаст заявление в ЗАГС. Соблюдение режима дня: разделите свой день на три части по восемь часов: восемь часов – посвящаете работе, которая соизмерима с вашими силами; восемь часов – время, посвященное не только необходимым делам, но и тем, которые помогают разгрузиться от психологических нагрузок; восемь часов — посвящайте сну. Не держите в себе весь груз негативных эмоций, обратитесь к специалистам за необходимой помощью. Познайте себя – свое психологическое состояние. Прежде всего, думайте о моральной стороне своих поступков и помыслов!

Получайте и следуйте профессиональным знаниям и советам, которые помогают уберечь вас и вашу семью от вредных привычек. Вы можете пройти обследование в Центрах здоровья, минуя длинные очереди в поликлиниках и дорогостоящие анализы в платных лабораториях. Следуйте рекомендациям специалистов Центров – и результаты следующего обследования вас приятно удивят.

Самое важное

Здоровье и долголетие – в ваших руках. Не занимайтесь самоуспокоением, мол, я тот самый счастливчик с неограниченным ресурсом организма. Секрет долголетия уже давно не секрет: откажитесь от курения и злоупотребления алкоголем, правильно питайтесь, много двигайтесь, высыпайтесь и регулярно проходите обследования у специалистов.

Т. Федяева, зав. отделением профилактики
ГБУЗ НО «Павловская ЦРБ»