

Всемирный день здоровья

Ежегодно 7 апреля отмечается Всемирный день здоровья.

Здоровье – это не просто отсутствие болезней. Это состояние полного физического, душевного и социального благополучия. С ростом благосостояния общества основные риски для здоровья смещаются в сторону поведенческих факторов: курение, употребление алкоголя, малоподвижный образ жизни, высокий уровень холестерина. Такие распространенные проблемы, как повышенное кровяное давление, излишний вес, высокое содержание глюкозы в крови, также ранее относившиеся к поведенческим рискам, сейчас считаются метаболическими. Все они приводят к росту числа неинфекционных заболеваний. Раковые, респираторные, сердечно-сосудистые заболевания и сахарный диабет становятся основными причинами всех смертей в мире. К сожалению, виновниками этого во многом становимся мы сами. Профилактика неинфекционных заболеваний в большей части зависит от самих людей. Это не только здоровый образ жизни, физическая активность, правильное питание, но и своевременное обращение за помощью, регулярные медицинские обследования и соблюдение рекомендаций врачей.

Чтобы оставаться здоровым как можно дольше, рекомендуется:

- Вести активный образ жизни. Сидячая работа должна компенсироваться физическими нагрузками после трудового дня не менее 150 минут умеренной или 75 минут интенсивной физической нагрузки в неделю;
- Правильно и полноценно питаться. В рационе должно быть не менее 500 г овощей и фруктов в день, цельнозерновые крупы, нежирное мясо, орехи, сухофрукты. Желательно питаться 5 раз в день небольшими порциями. Соль, сахар, жиры следует ограничивать. В качестве способа кулинарной обработки продуктов лучше выбрать приготовление на пару, тушение, запекание;
- Беречь себя от психоэмоциональных перегрузок и избегать стрессовых ситуаций по возможности;

- Соблюдать баланс труда и отдыха, уделять сну достаточно времени – не менее 7-8 часов – для полноценного восстановления организма.

- Отказаться от вредных привычек, в первую очередь, от курения и от злоупотребления алкоголем.

Важно помнить, что здоровье – это не только отсутствие болезней, но и состояние нашей души. Обретите единение между телом и духом, найдите взаимопонимание с самим собой и другими людьми, питайтесь правильно, не забывайте о движении, верьте в себя, любите спорт и приложите все силы для работы над собой.

Наше здоровье бесценно. Будьте здоровы!