

Ответственное отношение 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). 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.

2. Правильное питание

Правильное питание не подразумевает жестких ограничений и изнурительных диет, напротив оно весьма разнообразно. Рекомендуются всегда включать в свои блюда овощи, употреблять на перекусы фрукты и сырые овощи, разнообразить фрукты и овощи и употреблять их по сезону.

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).

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).

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

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.