

Если энергетическая ценность дневного рациона превышает энергетические траты организма, то это способствует образованию избыточного количества промежуточных продуктов обмена. Под влиянием ферментов эти продукты легко превращаются в жиры и откладываются в виде энергетического резерва в местах расположения жировой клетчатки.

Психологическая сбалансированность

Стресс—реакция человека на любые события и изменения; это обычное и часто встречающееся явление. Незначительные стрессы неизбежны и безвредны, это естественное сопровождение человеческой жизни. Проблему для здоровья человека создает чрезмерный стресс (дистресс).

Стрессоры — факторы, вызывающие стрессовую реакцию. Условно их можно разделить на зависящие от нас (управляемые) и неподвластные нам (неуправляемые), а также на факторы, не являющиеся стрессорами по своей сути, но вызывающие стрессовую реакцию в результате нашей интерпретации этого фактора как стрессора.

Большинство переживаний происходит по поводу событий, существующих только в нашем воображении.

Часто неприятность, кажущаяся на первый взгляд значительной, по прошествии какого-то времени утрачивает свою актуальность. Так может не стоит так бурно реагировать на мелочи, о которых вы очень скоро едва ли вспомните? Не нужно думать о плохих вещах, произошедших раньше, и уж тем более, не имеет смысла волноваться заранее о том, что может произойти с вами в будущем.

Научитесь мыслить позитивно. Не позволяйте мрачным мыслям овладеть вашим сознанием. Ищите плюсы в любой ситуации, ведь конфликт – это тоже своеобразный опыт, пусть и негативный.



Личная гигиена

Личная гигиена подразумевает соблюдение режима дня, рациональное питание, занятия спортом, гигиену зрения, гигиену тела (уход за кожей, зубами, волосами), гигиену одежды, обуви. Правильный образ жизни человека связан с постоянным выполнением элементов личной гигиены.



Будьте здоровы!

МИНИСТЕРСТВО ЗДРАВООХРАНЕНИЯ РЕСПУБЛИКИ ХАКАСИЯ

ГКУЗ РХ «РЕСПУБЛИКАНСКИЙ ЦЕНТР
МЕДИЦИНСКОЙ ПРОФИЛАКТИКИ»



ГКУЗ РХ
«РЕСПУБЛИКАНСКИЙ ЦЕНТР
МЕДИЦИНСКОЙ ПРОФИЛАКТИКИ»
Тел.: (3902) 34-33-07
E-mail: minzdravcmp@yandex.ru

Узнай больше на
www.zdorovye.khakassia.ru

**Здоровый
образ жизни**

Что такое здоровый образ жизни?

- ✓ отсутствие пагубных привычек и пристрастий
- ✓ достаточная двигательная активность
- ✓ полноценное и сбалансированное питание
- ✓ личная гигиена и закаливание
- ✓ психоэмоциональная стабильность
- ✓ регулярный медицинский осмотр

Человеку в современных условиях, насыщенных различными неблагоприятными факторами, объектами психоэмоциональных воздействий и информацией, сохранить здоровье непросто. И при наличии в жизни человека пагубных пристрастий риск возникновения и развития заболеваний увеличивается в несколько раз, а продолжительность и качество жизни снижается!

Отсутствие пагубных привычек

- Свою лепту в основные причины преждевременной смерти вносят:**
- ✓ употребление наркотических и психотропных средств;
 - ✓ табакокурение;
 - ✓ злоупотребление алкоголем.

Курение - одна из наиболее распространенных вредных привычек, представляющих серьезную опасность для здоровья. По определению Всемирной организации здравоохранения (ВОЗ) курение признано наиболее распространенной причиной смерти и величайшей опасностью для здоровья. Курение способствует развитию целого ряда хронических заболеваний: сердечно—сосудистых, онкологических, хронических болезней легких и других, составляющих около 80% в структуре смертности населения России.

Курящего человека можно сразу узнать в толпе: у него изменяется цвет лица, появляются преждевременные морщины и склонность к сухости кожи. Желтые зубы, подверженные заболеванию кариесом, желтые пальцы рук свидетельствуют о хроническом отравлении организма продуктами табачного дыма. Голос нередко становится хриплым. Особенно быстро эти изменения происходят у молодых девушек.

Алкоголь принадлежит к числу древнейших и наиболее распространенных средств одурманивающего и разрушающего воздействия на организм человека. Особенно вреден алкоголь детям, для которых даже небольшая доза не только опасна, но и может быть смертельна.

Пьянство—это бессмысленное и добровольное выключение себя из жизни—скверная привычка, разрушающая здоровье, приводящая к болезням.

Наркомания - не только дурная зависимость, это очень серьезное заболевание, которое затрагивает все уровни организма - от высших функций мозга до внутриклеточного обмена. Именно поэтому наркомания относится к одной из самых трудноизлечимых болезней. Часто будущее наркомана во многом, если не полностью, зависит от того, есть ли у него терпеливые и, не смотря ни на что, любящие его родственники, чаще всего - родители. Именно на них падает основной груз страданий, и именно они проявляют максимальную активность в поисках эффективного лечения.

Несмотря на то, что в наше время информация об этой болезни доступна всем, большинство, как ни странно, крайне мало знает о наркомании как о болезни, недооценивает ее серьезности и глубины поражения организма, и поэтому даже не представляет, насколько глубоким и многоплановым должно быть лечение.

Физическая активность

Регулярная физическая активность расширяет адаптационные возможности организма, что позволяет улучшить здоровье, достигнуть достаточного уровня физической тренированности, укрепить выносливость организма, развить гибкость, координацию движений и мышечную силу.

Активный образ жизни сопровождается уменьшением риска злокачественных новообразований разной локации. Физически активные люди чаще обладают хорошим самочувствием, настроением, здоровым сном, они устойчивее к стрессам и депрессии.



Современные международные рекомендации по повышению двигательной активности включают совет ходить пешком не менее 3 км в день или по 30-40 мин не менее 4-5 раз в неделю.

Движение — врожденная потребность человека. При физической нагрузке сердце начинает биться чаще: возрастает частота сердечных сокращений и объем крови, выталкиваемый из сердца в сосуды, растёт давление крови. Всё это необходимо, чтобы увеличить поступление кислорода к работающим мышцам, пронизанным тонкими кровеносными сосудами—капиллярами.

Физическая активность - один из ключевых аспектов здорового образа жизни. Она делает человека не только физически более привлекательным, но и существенно улучшает его здоровье, позитивно влияет на качество жизни. Именно поэтому систематические занятия физической культурой приобретают первостепенное значение.

Здоровое питание

Питание здорового человека должно быть:

- ✓ энергетически сбалансированным;
- ✓ дробным и регулярным (последний приём пищи должен быть не позднее чем за 2-3 часа до сна);
- ✓ полноценным по содержанию пищевых веществ;
- ✓ с оптимальной кулинарной обработкой.



Важный фактор контроля массы тела — соответствие калорийности рациона энергетическим затратам организма. Энергетическая суточная потребность человека зависит от возраста (с каждым десятилетием после 30 лет уменьшается на 7—10%), от пола (у женщин меньше на 7—10%), от профессии и интенсивности труда. Для мужчин 40-60 лет, работа которых не связана с затратой физического труда, живущих в городе, она равняется в среднем 2000-2400 ккал, для женщин 1600-2000 ккал.