

7 Медицинская активность

Медицинская активность включает:

1. Посещение медицинских учреждений, прохождение профилактических осмотров, диспансеризацию, углубленную диспансеризацию, диспансерное наблюдение; выполнение медицинских советов и предписаний;
2. Раннюю обращаемость в медицинские учреждения;
3. Поведение при лечении, профилактике, реабилитации;
4. Выполнение врачебных назначений;
5. Освоение медицинской информации.

8 Отказ от вредных привычек

Советы, которые помогут справиться с вредными привычками:

- найти и устранить причину курения, злоупотребления алкоголем, потребления наркотиков;
- пересмотреть жизненные принципы, поставить цели и составить план их достижения;
- изменить круг общения, если именно окружение стало причиной пристрастия к вредным привычкам;
- научиться бороться со стрессом без привычки курить, принимать алкоголь или наркотики;
- вести здоровый образ жизни, правильно питаться, заниматься спортом;
- найти для себя интересные занятия, хобби.)



9 Соблюдение правил личной гигиены

Важным элементом поддержания здоровья является гигиеническое содержание тела, одежды и предметов своего обихода. Гигиена тела включает несколько простых правил: необходимо мыться каждый день в душе и принимать ванну не меньше одного раза в неделю; следить за чистотой рук, ногтей, ног, волос. Гигиена полости рта заключается в ежедневной чистке зубов утром и вечером, полоскании рта после приема пищи, использовании зубной нити и профилактических осмотрах у стоматолога 2 раза в год. Гигиена нательного белья, одежды, обуви: нательное белье необходимо менять и стирать ежедневно, регулярно стирать одежду, носить только личные вещи, одежда должна соответствовать климатическим условиям. Гигиена спального места: личное постельное белье и полотенце необходимо менять еженедельно; спальное место должно быть удобным, а спальная комната - проветриваться перед сном.

10 Стресс

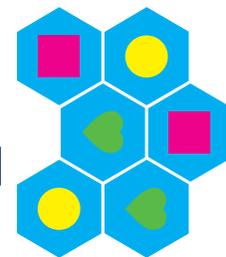
Стресс – защитная реакция организма на внешние раздражители. Внешних раздражителей вокруг нас очень много и избавиться от них не всегда возможно. Но управлять своими эмоциями в ответ на стрессовые ситуации - возможно.

Рекомендации для профилактики стресса:

- планировать день заранее;
- периодически переключать внимание на занятия, вызывающие для вас положительные эмоции;
- выделять позитивные моменты в работе и жизненных ситуациях.

МИАЦ

РЕГИОНАЛЬНЫЙ ЦЕНТР ОБЩЕСТВЕННОГО
ЗДОРОВЬЯ И МЕДИЦИНСКОЙ ПРОФИЛАКТИКИ
РОСТОВСКОЙ ОБЛАСТИ



10 шагов к здоровому образу жизни

памятка для населения

1 Зарядка

Утренняя гимнастика – незаменимое средство укрепления здоровья. После сна организм находится в состоянии пониженной работоспособности. С помощью физических упражнений организм быстрее преодолевает тормозные процессы, нормализуется соотношение основных нервных процессов: возбуждения и торможения. Для утренней гимнастики необходимо подобрать для себя доступный вариант упражнений. Рекомендуется отдавать предпочтение упражнениям на гибкость, подвижность и дыхание. Утренняя гимнастика должна проходить в медленном темпе без резких движений.

2 Ходьба

Ходьба – один из самых простых и эффективных видов физической нагрузки. ВОЗ рекомендует делать в среднем 10000 шагов в день для взрослого здорового человека. Именно за 10000 шагов организм в среднем сжигает 300-400 калорий, которые при современном «сидячем» образе жизни откладываются в избыточный вес и провоцируют болезни.

Во время ходьбы:

- включаются различные мышцы ног, обеспечивается тонус всего тела, активизируется кровоток (идет активное снабжение кислородом внутренних органов, ускоряются обменные процессы).

- укрепляется мышечная, дыхательная и сердечно-сосудистая системы, улучшается ток крови по венам, что является профилактикой варикозного расширения вен.

- снимаются застойные процессы в области малого таза.

регулярная ходьба повышает иммунитет, улучшает сон и поднимает настроение.

3 Рациональное питание

Рациональное питание является важным компонентом здорового образа жизни. Основные принципы рационального питания:

1. Питаться 4-5 раз в течение дня, желательное в одно и то же время небольшими порциями

2. Использовать в своем рационе разнообразную пищу. В ежедневном меню должны присутствовать продукты из разных пищевых групп, овощи и фрукты, молоко и молочнокислые продукты.

3. Заменить жирные виды мяса и мясопродуктов, в т.ч. высококалорийные колбасные изделия, на нежирные сорта мяса, рыбу, птицу, яйца и бобовые.

4. Ограничить количество употребляемой соли, сахара, острых блюд, уксуса, майонеза.

5. В течение дня пить больше чистой воды.

6. Отдавать предпочтение блюдам, приготовленным на пару, отварным и запеченным кулинарным изделиям.

4 Режим труда и отдыха

Необходим для создания оптимального соотношения периодов работы и отдыха. В рациональную организацию режима труда и отдыха входит активный и пассивный отдых. Активный отдых проводится в виде физкультурных пауз во время работы.

5 Сон

Здоровый сон является неотъемлемым компонентом здорового образа жизни и условием физического и душевного здоровья. От качества сна зависит, как наш организм будет функциони-

ровать днем. Некоторые рекомендации для здорового сна:

- Режим сна необходимо соблюдать ежедневно, даже в выходные дни.

- Перед сном следует заниматься только спокойными делами

Дневной сон лучше осуществлять не позднее 15 часов дня и не более 30-40 минут

- Физическая нагрузка в течение дня очень полезна для здорового сна ночью.

- Ужин должен быть минимум за 3 часа до отхода ко сну. При сильном чувстве голода перед сном - легкий перекус не противопоказан. Это могут быть фрукты, стакан кефира или йогурт.

- Не следует пить крепкий кофе и чай за шесть часов до сна.

Алкоголь и снотворное - не способ уснуть.

При возникновении регулярных проблем со сном – следует обратиться за медицинской помощью.

6 Закаливание

Необходимо для увеличения сопротивляемости организма к неблагоприятным воздействиям внешней среды. Приступая к закаливанию, следует придерживаться основных принципов:

1. Закаливание проводится систематически, в течение всего года, независимо от погодных условий и без длительных перерывов.

2. Объем закаливающих процедур должен наращиваться постепенно.

3. Необходимо учитывать индивидуальные особенности и состояние здоровья.

4. Эффективными являются: закаливание воздухом, снегом, солнечные ванны, водные процедуры.

Прежде чем приступать к закаливанию, следует обратиться к врачу.