

ГБУ РД
"Городская
клиническая
больница"

Неделя продвижения здорового образа жизни

Выпуск 22

09.04.2025

В ЭТОМ ВЫПУСКЕ:

Быть здоровым — здорово!	1
Обязательная физическая активность	1
Здоровое питание	2
Отказ от вредных привычек	2
Минимизация стрессов	3
Здоровье важно поддерживать и укреплять с детства	3
Режим труда и отдыха	4

Обратите внимание:

- Начать здоровый образ жизни никогда не поздно
- Замороженные продукты могут быть не хуже свежих
- Жир откладывается в организме быстрее, чем считалось
- Употребление чёрного чая помогает предупредить развитие диабета
- Чёрный шоколад замедляет старение
- Нужно пить 2–3 литра воды в день

Быть здоровым — здорово!

С 7 по 13 апреля 2025 года в России проходит Неделя продвижения здорового образа жизни. Девиз дня здоровья 2025 года **«Здоровое начало жизни – залог благополучного будущего»**.

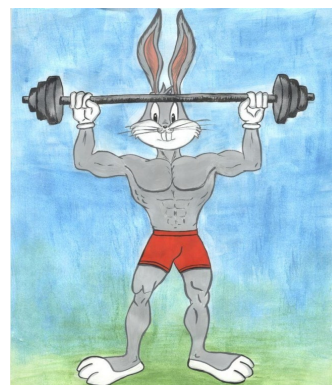
Почему здоровый образ жизни это так важно? И насколько ли сложно поддерживать такой образ жизни.

Здоровье зависит от образа жизни на 50%. От здоровья зависит качество и продолжи-

тельность жизни. От несоблюдения основных правил ЗОЖ развиваются многие опасные заболевания. Здоровый образ жизни человека – образ жизни, помогающий сохранить и снизить риск неинфекционных заболеваний путем контроля над поведенческими факторами риска.

К основным критериям здорового образа жизни (ЗОЖ) относятся: **здоровое питание, которое включает**

обязательное употребление овощей и фруктов, ограничение употребления соли, наличие физической нагрузки, отказ от курения и употребления алкоголя.



Обязательная физическая активность

Необходимо, чтобы пассивный отдых чередовался с активным. Физическая нагрузка, гимнастика, спорт, фитнес - оказывают непосредственное, положительное влияние на общее состояние здоровья и нервную систему, сопротивляемость организма к вирусам и инфекциям, вырабатывают устойчивость к

стрессам. В настоящее время специалисты, занимающиеся здоровым образом жизни, советуют избегать малоподвижного образа жизни и ежедневно проходить не менее 10000 шагов пешком. Даже небольшая физическая активность лучше, чем ее полное отсутствие. Регулярная физическая

нагрузка снижает риск возникновения многих опасных заболеваний: ожирения, артериальной гипертонии, инсульта и депрессии. **Взрослому человеку рекомендуется заниматься физической активностью средней интенсивности не менее 150 минут в неделю, высокой интенсивности не менее 75 минут в неделю.**

Здоровое питание

Это питание, обеспечивающее рост, нормальное развитие и жизнедеятельность человека, способствующее укреплению его здоровья и профилактике заболеваний.

Существуют 4 основных принципа рационального питания:

Энергетическое равновесие;

Сбалансированность питания по содержанию основных пищевых веществ;

Способ приготовления;

Режим питания.

Рекомендации по здоровому питанию:

Ограничение потребления соли: до 5 г/сутки – 1 чайная ложка без горки – избегать подсаливания пищи, потребление соленых продуктов, уменьшить использование поваренной соли при приготовлении пищи.

Увеличение потребления фруктов и овощей: не менее 400-500 г сырых овощей или фруктов в день для обеспечения организма клетчаткой, витаминами, минералами, органическими кислотами, фитонцидами и сохранения кислотно-щелочного равновесия.

Увеличение потребления продуктов из цельного зерна, бобовых: для обеспечения организма клетчаткой.

Снижение общего потребления насыщенных жиров и отказ от транс-жиров: рацион должен содержать достаточное количество растительных масел (20-30 г/сутки), обеспечивающих организм полиненасыщенными жирными кислотами (рыба не

менее 2 раз в неделю, желательны жирных сортов). Следует ограничить продукты, богатые жирами и холестерином: мозги, печень, почки, сердце, сливочное масло, животные жиры, сыр, сметана, майонез, сосиски и колбасы с высоким содержанием жира. Рекомендуется снижение

потребления промышленно переработанного мяса (транс-жиров): фаст-фуд, чипсы, производственные кондитерские изделия, маргарин.



Ограничить потребление продуктов, которые содержат добавленный сахар: сладкие газированные напитки, мороженое, пирожное и др. сладости.

Отказ от вредных привычек

Вредная привычка — навязчивое стремление к употреблению определенных веществ или совершению каких-либо действий.

Это состояние, которое оказывает пагубное воздействие на физическое и психическое благополучие человека. По большому счету, приобретая зависимость от табака, алкоголя, других психоактивных веществ, человек осознанно наносит вред своему здоровью.

**ТРУДНО
ИЗБАВИТЬСЯ ОТ
ВРЕДНЫХ ПРИВЫЧЕК,
ОСОБЕННО ЕСЛИ ОНИ
ВАМ НРАВЯТСЯ.**

Самый серьезный критерий человека, ведущего здоровый образ жизни — это отсутствие курения. Курение табака — это фактор риска развития серьезных хронических инфекционных заболеваний — сердечно-сосудистых, онкологических, болезней легких. Никотин — это сосудистый яд, который отрицательно влияет на все

органы и системы человека. Отказываться от курения надо в любом возрасте, а лучше всего — никогда не начинать.

Насчет алкоголя мнения врачей однозначно: безопасной дозы алкоголя нет. Наряду с серьезными хроническими заболеваниями, к которым может привести регулярное употребление спиртных напитков, у человека гораздо раньше возникнут социальные проблемы, которые затронут все сферы его жизни: семья, работа, общение, хобби и досуг. Помните, безопасный градус — 0%.

Минимизация стрессов

По своей сути стресс - это ответная реакция организма человека на перенапряжение, негативные и позитивные эмоции. Во время стресса организм человека вырабатывает гормон адреналин, который заставляет искать выход.

Стресс в небольших количествах нужен всем, так как он заставляет думать, решать проблему, и в этом случае он имеет положительное значение. Но если стрессов становится слишком много, организм слабеет, теряет силы, что может вызвать серьезные заболевания.

Источники стресса могут быть самыми разными: переезд на новое место жительства, смена работы, смерть близкого человека, развод, каждодневные неприятности, связанные с денежными проблемами, выполнением обязательств к

определенному сроку, спорами, семейными отношениями.

Причины и факторы, вызывающие стресс, психологи называют стрессорами. Любого рода перемены, даже положительные, заставляют нас приспосабливаться к новым обстоятельствам. Но при всем разнообразии переживаний и шоковых ситуаций, случающихся в нашей жизни, реакция организма на любой стресс, в сущности, одинаковая - запускаются, выработанные много веков назад, биохимические процессы, назначение которых - справиться с экстремальной ситуацией.

В первой стадии - реакция тревоги происходит активизация всех систем организма. Во второй стадии организм начинает адаптироваться к продолжающемуся действию стрессора. Третья

стадия - стадия истощения, наступает при длительном воздействии стрессора. Если в этот период не будет оказана помощь, стадия истощения может завершиться серьезным заболеванием и даже летальным исходом. Напомним, что



с июля 2023 года в поликлиниках РД для населения работают кабинеты медико-психологического консультирования, куда каждый житель может обратиться, в том числе, и в случае стрессовой ситуации.

Здоровье важно поддерживать и укреплять с детства

Здоровье важно поддерживать и укреплять с детства. И родителям необходимо донести эту мысль до детей, поскольку именно благодаря семье у ребенка закладывается установка на ведение здорового образа жизни. Именно мамы и папы должны объяснить своему сыну или дочери, что здоровье - важнейшая жизненная ценность, сформировать у него устойчивое сопротивление вредным привычкам.

Здоровье подрастающего поколения - это будущее здоровье всей страны. В 2024 году в Дагестане стартовала диспансеризация взрослого населения по оценке репродуктивного здоровья. Цель такой диспансеризации - выявление у граждан от 18 до 49 лет признаков заболеваний или состояний, которые могут негативно повлиять на беременность и последующее течение беременности, родов и послеродового периода, также на последующее поколение.



Адрес: г. Махачкала, ул. Лаптиева, 89

Телефон: Телефон регистратуры:

(8722) 55-37-60 вызов на дом врача к взрослому
(8722) 55-37-61 вызов на дом врача к ребёнку
(8722) 55-37-62 запись на приём к врачу
Эл. почта: gbu_gkb@e-dag.ru

**ГБУ РД "ГОРОДСКАЯ
КЛИНИЧЕСКАЯ
БОЛЬНИЦА"**

Информация взята из
открытых источников сети
Интернет

Мы в вебе

<https://gkb05.ru/>

Помните - здоровый образ жизни способствует сохранению и улучшению здоровья и самочувствия человека. С каждым годом он приобретает всё большую популярность, потому что многие люди желают не просто наслаждаться жизнью, а наслаждаться жизнью долго. И ЗОЖ в этом главный помощник, поскольку он не только значительно увеличивает долголетие, но также избавляет от многих недугов, появляющихся в зрелом возрасте.

Напомним, что все мероприятия Недели продвижения здорового образа соответствует целям и задачам национального проекта «Продолжительная и активная жизнь».

Рациональный режим дня, удовлетворительные условия жизни и труда

Полноценный сон должен составлять не менее 7-8 часов в сутки. При правильном и строго соблюдаемом режиме вырабатывается четкий и необходимый ритм функционирования организма, что создает оптимальные условия для работы и отдыха.

Конечно, сегодня невозможно прожить без работы, приносящей доход. Но для обретения гармонии в жизни, желательно, чтобы работа была еще и любимая, и интересная. При этом, как бы ни увлекала работа, важно сбалансировать режим труда и отдыха.

