

Неделя продвижения здорового образа жизни (в честь Всемирного дня здоровья 7 апреля)



7 апреля 2023 года отмечается Всемирный день здоровья под лозунгом «Здоровье для всех». Администрация ГБУЗ «ГП №166 ДЗМ» напоминает, что здоровье - очень важная составляющая в жизни человека, которая во многом определяется образом жизни.

Здоровый образ жизни (ЗОЖ) способствует сохранению и укреплению здоровья, повышению устойчивости организма к инфекционным заболеваниям.



Здоровый образ жизни включает:

- оптимальный режим труда и отдыха;
- правильное (сбалансированное и качественное) питание;
- двигательную активность: занятия физкультурой и спортом, закаливание (улучшает терморегуляцию, а значит, защищает от переохлаждения);
- соблюдение правил личной гигиены;
- психогигиену, умение управлять своими эмоциями;
- отказ от вредных привычек (алкоголь, табачные изделия, наркотические средства);
- поддержание оптимального микроклимата помещений;
- регулярный сон не менее 7 часов в день.

Одно из самых главных средств укрепления здоровья - усиленная физическая нагрузка. Даже если заниматься гимнастикой всего 20 минут в день, польза будет неоценимой. Для укрепления опорно-двигательной и сердечно-сосудистой систем полезны подвижные игры, гимнастика, легкая атлетика.

От лишнего веса помогает избавиться быстрая ходьба или легкий бег. Соразмерные физические нагрузки необходимы и для пожилых людей, у которых при недостаточной активности возникает ожирение и возрастает риск сахарного диабета.



Физическое и психологическое здоровье требует внимания. Эксперты ВОЗ рекомендуют задуматься о здоровье в молодом возрасте.

Они призывают наладить режим сна и питания, по возможности сократить вредные привычки, а также ежедневно заниматься физической активностью.

Для человека, у которого нет жалоб на здоровье, достаточно одного профилактического обследования в год.



Самое важное, если вас что-то беспокоит, не занимайтесь самолечением, обратитесь за медицинской помощью и обязательно проконсультируйтесь с врачом. Потраченное на самостоятельную диагностику время может помешать врачу предотвратить болезнь на ранней стадии. Станьте одним из тех, для кого Всемирный день здоровья - это повод позаботиться о себе и о своих близких.

Забота о своём здоровье, приверженность к здоровому образу жизни и регулярная диспансеризация - фундамент здоровой жизни и активного долголетия каждого человека!

ЗДОРОВОЕ ДОЛГОЛЕТИЕ

