Здоровье для всех

Здоровье — это состояние полного физического, душевного и социального благополучия. Современные люди стали вести менее подвижный образ жизни, употреблять больше вредной пищи. При этом скорость жизни существенно возросла, что увеличило количество стрессовых факторов. В связи с этим весьма актуальным остаётся вопрос: как оставаться здоровым и физически активным на протяжении всей жизни? Здоровье человека во многом зависит от него самого. Своевременная профилактика, здоровый образ жизни, ответственное отношение к себе и окружающим, выбор товаров и услуг, не наносящих вреда здоровью и окружающей среде, всё это — необходимые условия сохранения здоровья и долголетия, предотвращения заболеваний. Необходимо изменить свой образ жизни, обратив на себя внимание, прислушавшись к сигналам своего организма, которых зачастую люди не слышат. Начните с пересмотра режима дня, питания и питьевого режима, исключите употребление вредных продуктов, соли, избыточного количества сахара и жиров.

Что поможет сохранить активность до глубокой старости? Активная физическая деятельность помогает до глубокой старости сохранить развитую мышечную систему, внимание, ловкость, точность движений и способствует улучшению мозговых процессов. Но надо помнить, что физические нагрузки для людей зрелого возраста должны учитывать возрастные и физические возможности каждого человека. Первоочередной задачей оздоровительной тренировки является повышение уровня физического состояния до величин, гарантирующих безопасное здоровье человека. Тем, кто никогда не занимался физкультурой, начинать нужно с небольшого количества упражнений и их повторений. Для правильной работы головного мозга необходимо соблюдать режим дня, высыпаться, гулять на свежем воздухе не менее 30 минут в день, организовать правильное питание. Для хорошей памяти полезно употребление таких продуктов, как жирная морская рыба, орехи, растительные масла, содержащие полиненасыщенные и омега-3 жирные кислоты, продукты, богатые антиоксидантами и микроэлементами (ягоды, фрукты, зелень). Хорошо известно негативное влияние на работу головного мозга стрессов, тревожных и депрессивных расстройств. Поэтому сохранение душевного равновесия очень важно для функционирования памяти.

Наше здоровье – в наших собственных руках! Каждый может быть здоров и бодр долгие годы, сохраняя физическую активность и трудоспособность.

Будьте здоровы!

Заместитель начальника Ефремовского территориального отдела Управления Роспотребнадора по Тульской области Илюхина Светлана Юрьевна