

Принципы здорового питания

- Ешьте продукты, богатые клетчаткой: овощи, фрукты, хлеб из муки грубого помола, каши.
- Ешьте рыбу не реже 2-х раз в неделю.
- Уменьшите употребление легкоусвояемых углеводов: конфет, булок, сладостей.
- Ограничьте употребление животных жиров: жирного мяса, сала, сыров. Пища с высоким содержанием животных жиров может быть фактором риска развития злокачественных новообразований прямой кишки, предстательной железы и молочных желез, ожирения и атеросклероза, ишемической болезни сердца.
- Уменьшите потребление поваренной соли. В целом, потребность организма в поваренной соли существенно снижается с возрастом. Большое поступление соли в организм способствует повышению артериального давления.
- Употребляйте меньше жареного.
- Пейте больше воды, если Ваш врач не рекомендует обратного.
- Ограничьте употребление колбас, консервов.
- Стремитесь, чтобы последний прием пищи происходил не позднее, чем за 2ч до ночного сна.



Двигайся!

Занимайтесь спортом не реже трех раз в неделю, желательно бегом или игровыми видами спорта. Если из-за болезни Вы нуждаетесь в ограничении физических нагрузок, тогда посоветуйтесь с Вашим врачом об объеме необходимых для Вас физических нагрузок и упражнений, и, в любом случае, ежедневно совершайте пешие прогулки. Занятия непрофессиональным спортом снижают риск развития сердечно-сосудистых заболеваний, ожирения, запоров, заболеваний периферических сосудов, повышают работоспособность, выносливость и общие адаптивные ресурсы человека.

Забудем про табак!

Никотин способствует выделению норадреналина и эндорфинов, в результате чего возрастает общая активность. Кроме того, никотин помогает сдерживать аппетит. Этим достоинства никотина исчерпываются. Недостатков значительно больше. Табачный дым представляет сочетание вредных газов и смол, содержащих до 4-х тысяч различных химических соединений. Что бы ни утверждала реклама, безопасных, «легких» сигарет не существует. Основные болезни курения: сердечно-сосудистые заболевания, болезни органов дыхания, снижение половой и репродуктивной функции, обострение язвенной болезни, пассивное курение.

Профилактика сердечно-сосудистых заболеваний

Кому грозят заболевания сердца?

Проблемы с сердцем могут возникнуть у каждого, но существует ряд причин, которые увеличивают риск заболевания. Они называются факторами риска. Чем больше их у вас, тем выше шанс развития сердечно-сосудистых заболеваний.

Факторы риска образа жизни:

- Курение
- Низкая физическая активность
- Неправильное питание
- Стресс

Факторы риска состояния здоровья:

- высокий уровень холестерина
- высокое давление
- лишний вес

- диабет
- возраст

Профилактика атеросклероза

Один из главных факторов риска развития атеросклероза и ишемической болезни сердца является гиперхолестеринемия. Итак, если Вам за 40, ежегодно сдавайте анализ крови на содержание холестерина (норма-5,2ммоль/л).

Эффективно снизить холестерин поможет диета. Составьте свое меню так, чтобы каждый день в нем были необходимые и полезные продукты: морская рыба, постная говядина, растительное масло, картофель, кисели, овощи, фрукты, свежая зелень.

В «черный» список внесите жирную баранину, жирную сметану, сливки, мороженное, алкоголь, соусы и др.

Ухаживай за зубами

Болезнями зубов в мире страдает 95-98 % населения. Основной причиной является низкое содержание фтора в воде. В домашних условиях нельзя вылечить ни одно стоматологическое заболевание. Не сложными приемами можно облегчить состояние и предупредить болезнь.

Пища должна быть полноценной по составу и качеству. В первую очередь она должна содержать достаточное количество витаминов С, В, А и микроэлементов, а также кальция, меди, фтора. Злоупотребление углеводами, основной питательной средой для патогенной микрофлоры полости рта, способствует развитию болезни зубов. Отрицательно сказывается на состоянии зубов употребление только пищи мягкой консистенции, поэтому в рационе должны обязательно присутствовать твердые продукты, особенно фрукты и овощи. Это способствует «тренировке» жевательного аппарата. После приема пищи, когда нет возможности сполоснуть рот и тем более воспользоваться зубной щеткой, очистите жевательные поверхности зубов и



межзубные промежутки с помощью зубочистки. В качестве профилактики необходимо посещать стоматолога хотя бы два раза в год; посещать его при первых же неприятных ощущениях в зубах или в ротовой полости; процедура чистки зубов должна занимать 4-5 минут, 2 раза в день, утром и вечером.

Не занимайтесь самолечением!

Психологическое здоровье.

Одной из главных причин многих заболеваний является разлад с самим собой и с внешним миром.



Никакие лекарства, ни один врач, ничто и никто не вылечит вас, если вы не поможете себе сами. Похвалите себя, а еще лучше сделайте себе самому какой-нибудь маленький подарок. Пойдите на спектакль, на который давно хочется

пойти, купите книгу, о которой давно мечтаете. Или просто позвольте себе лишние полчаса полежать на диване перед телевизором - ведь вы этого заслужили! Если будете любить себя (заслуженно и разумно), это избавит вас от многих бед и болезней.

ТЕСТ: ваше отношение к старости.

Ваше отношение к старости влияет не только на отдаленное будущее, но и на настоящее. Как вы относитесь к проблеме старения ?

1. Я начну думать о старости, когда стану старше
2. Мне не хочется даже думать о старости
3. Мне нравится быть среди пожилых людей
4. Мне неловко в обществе старых людей
5. Старость – естественная часть жизни
6. Я раздражаюсь, находясь среди старых людей
7. Я предпочел бы умереть молодым, чем состариться
8. Я могу понять некоторые преимущества старости
9. Ведя здоровый образ жизни, я могу замедлить процесс старения
10. У пожилых людей бывает немало ценных мыслей

Варианты ответов:

	полностью согласен	кое в чем согласен	совершенно не согласен
1.	0	1	2
2.	0	1	2
3.	2	1	0
4.	0	1	2
5.	2	1	0
6.	0	1	2
7.	0	1	2
8.	2	1	0
9.	2	1	0
10.	2	1	0

Интерпретация. 18-20 очков: ваше позитивное отношение к старости поможет вам благополучно прожить долгую жизнь.

14-17 очков: ваше отношение к старости довольно типично; советуем вам улучшить его.

Менее 14 очков: ваше негативное отношение к старости, если оно не изменится, омрачит вашу жизнь.

В ГУЗ ЦМП вы сможете:

- *получить консультации по методам здорового образа жизни;*
- *пройти учебу в школах медицинских знаний по профилактике гипертонической болезни, йоддефицитных заболеваний, болезней опорно-двигательного аппарата, сахарного диабета, бронхиальной астмы;*
- *пройти обследование и лечение;*
- *узнать адаптационные и резервные возможности вашего организма.*

Вы можете получить консультации по телефону доверия: 226-48-31



ГУЗ «Центр медицинской профилактики
департамента здравоохранения
Краснодарского края»
(г. Краснодар, ул. Воровского, 182,
тел. регистратуры 226-27-67)

Помоги себе сам



Коротко о :

- здоровом питании
- пользе движения
- вреде курения
- профилактике сердечно-сосудистых заболеваний
- профилактике атеросклероза
- уходе за полостью рта
- психологическом здоровье

г. Краснодар