

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, желателен бег 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 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.

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.

Шкала оценки физической формы человека



Здоровье - богатство

Здоровье - богатство



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

Здесь вы узнаете о:

1. здоровом питании
2. пользе движения
3. вреде курения
4. профилактике атеросклероза
5. психологическом здоровье



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