



# Неделя продвижения здорового образа жизни

Всемирная Организация Здравоохранения (ВОЗ) констатирует, что **неинфекционные заболевания в 70% случаев являются причиной преждевременной смерти, поэтому укрепление здоровья населения одна из актуальных задач здравоохранения, важным аспектом которой является здоровый образ жизни (ЗОЖ).**

ЗОЖ, по определению ВОЗ - оптимальное качество жизни, определяемое мотивированным поведением человека, направленным на сохранение и укрепление здоровья, в условиях воздействия на него природных и социальных факторов окружающей среды.

Неделя продвижения ЗОЖ приурочена к Всемирному дню здоровья, который отмечается ежегодно 7 апреля (в этот день в 1948 году была создана ВОЗ). Информационно-просветительские мероприятия направлены на три целевые группы:

- обычных людей – по вопросам сохранения и укрепления здоровья на долгие годы;
- общественности - по выбираемой ежегодно актуальной теме глобального сохранения здоровья, в рамках которой необходимо действовать;
- государственных органов, отвечающих за организацию медицинской помощи населению - по актуальным вопросам организации медицинской помощи и профилактики заболеваний для сохранения здоровья людей.

**ЗОЖ** – это образ жизни человека, помогающий сохранить здоровье и снизить риск развития неинфекционных заболеваний, который подразумевает отказ от вредных привычек, рациональное питание, физическую активность, укрепление психического здоровья.

Формирование здорового образа жизни является важным с детства - привычки, сформированные в молодости, зачастую сохраняются и во взрослой жизни.

## Простые правила здорового образа жизни:

**1. Здоровое питание** - это, прежде всего, профилактика ожирения, фактора риска многих болезней. Важно помнить: сбалансированная диета из фруктов, овощей, цельнозерновых продуктов, постного мяса и нежирных молочных продуктов важна в любом возрасте. Диетологи рекомендуют человеку отказаться от еды всухомятку, от перекусов фастфудом. Важно помнить, что взрослый человек должен съедать в сутки не менее 400г овощей и фруктов. Здоровый вес очень важен, поскольку даже небольшая потеря веса может улучшить или предотвратить заболевания, связанные с ожирением. Ожирение сопряжено с высоким риском возникновения серьёзных осложнений, различных заболеваний и вероятностью преждевременной смерти, так как на фоне ожирения страдают все внутренние органы и системы. Бичом современности является так называемый, метаболический синдром (синдром инсулинорезистентности), представляющий собой совокупность обменных, гормональных и клинических нарушений, снижении чувствительности тканей к инсулину и гиперинсулинемии. Лица, имеющие данные нарушения, чаще страдают ишемической болезнью сердца и артериальной гипертензией, имеют более высокие шансы заполучить инфаркт миокарда или ишемический инсульт.

**2. Режим дня.** Просыпаясь и засыпая примерно в одно и тоже время каждый день, принимая пищу в одно и тоже время, человек настраивает свой режим дня, который начинает работать на здоровье. Глубокий, здоровый сон (не менее 7-8 часов в сутки для взрослого человека) помогут укрепить нервную систему, восстановить организм.

**3. Двигательная активность.** Каждый человек должен быть физически активными, хотя бы в течение 30 минут в сутки, большую часть дней в неделю. Если времени не хватает, специалисты рекомендуют разделить эти полчаса на три 10-минутных занятия. Движение — это ходьба, спорт, танцы, йога, плавание, бег и другие физические упражнения. Даже 10 минут упражнений имеют значение.

**4. Контроль над стрессом.** Доказано, что длительное состояние стресса приводит к нервному истощению. Стрессы и переутомления, плохое настроение и депрессии негативно сказываются на работоспособности и здоровье человека любого возраста. При соблюдении здорового образа жизни необходимо пересмотреть и эту сторону ежедневной реальности, позаботиться о себе.

**5. Личная гигиена.** Соблюдение личной гигиены - гигиена рук, гигиена тела, уход за волосами, полостью рта и гигиена одежды - очень важный момент для профилактики инфекционных заболеваний.

**6. Отказ от вредных привычек.** Специалисты рекомендуют полностью отказаться от курения и алкоголя. Безопасной дозы алкоголя не существует. Необходимо избавиться от привычки выпивать по выходным, расслабляться с помощью алкоголя.

ЗОЖ способствует достижению активного долголетия и сохранения даже в старости дееспособности и подвижности.

У людей, ведущих здоровый образ жизни, уменьшается риск развития хронических заболеваний, такие граждане избавляются от плохого настроения, депрессий и стрессов, начинают принимать активное участие в социальной и семейной деятельности. Человек, практикующий ЗОЖ, ежедневно встает, ощущая себя, полным сил и энергии. Нельзя забывать и о том, какой пример, мы подаем детям. Если в семье взрослые придерживаются здорового образа жизни, дети также возьмут на вооружение правила ЗОЖ.

Правильное питание, здоровый сон и другие атрибуты ЗОЖ помогают сохранить

красивое тело и чистую кожу без прыщей и морщин и отодвинуть на годы появления первых возрастных изменений в организме.

**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.

**Врач-методист**

**Т.П. Челышкина**

**Для подготовки использованы сайты:**

<https://adminkueda.ru/2023/04/07/>

<https://profilaktika.tomsk.ru/spetsialistam/informatsionnye-materialy-k-planu-mz-rf-2024/1-7-aprelya-nedelya-prodvizheniya-zdorovogo-obraza-zhizni/>

<https://profilaktika.tomsk.ru/upload/medialibrary/54a/54ae65ffbbd7a99a3d6f3b9798af0904.png>