

Хотите жить долго и без болезней?

В преддверии Всемирного дня здоровья врачи по медицинской профилактике напомнили оренбуржцам основные принципы здорового образа жизни.

Многие люди просто не догадываются, что можно избежать большинства болезней и жить долго, построив правильный, здоровый образ жизни. И это не только отказ от алкоголя и табака.

В само понятие **здорового образа жизни** входит следующее:

- оптимальный режим труда и отдыха;
- достаточная двигательная активность и закаливание;
- рациональное питание;
- отказ от вредных привычек;
- медицинская активность (прохождение диспансеризации);
- соблюдение правил психогигиены;
- личная и общественная гигиена;
- гармония в семейных отношениях.

В помощь на пути к ЗОЖ мы предлагаем те принципы, которые могут значительно повысить положительный результат.

1. Принцип личной ответственности за своё здоровье

Только разумное отношение к здоровью позволяет человеку на долгие годы сохранить бодрость, высокую работоспособность, социальную активность и достичь долголетия. Ни вашему начальнику, ни работодателю или врачу вашей поликлиники ваше здоровье особо не интересно. А вот вам – в первую очередь. Эта ответственность рождается в беседах со своим внутренним «Я».

2. Принцип комплексности

Нельзя сохранять здоровье по частям. Здоровье означает согласованное действие всех систем организма и личности, так что изменение в любом из них обязательно скажется на здоровье в целом. Если заботиться о сердце, а о печени забывать – страдает весь организм. Помощь организму должна быть в целом.

3. Принцип умеренности

Он означает, что для тренировки функциональных систем должны использоваться умеренные нагрузки. Меньшие – психические, интеллектуальные, физические – как правило, не способствуют росту

резервов организма, а более значительные – могут привести к переутомлению.

4. Принцип рационального чередования нагрузки и отдыха.

Если правильно чередовать работу и отдых, работоспособность максимальна. Если нет – усталость будет частым гостем даже после лёгкой работы.

5. Принцип «сегодня и всю жизнь»

Здоровье не даётся человеку впрок, оно требует постоянных и упорных усилий. Примеры многих спортсменов показывают, что значительная часть из них после окончания активных занятий спортом, давших им высокий уровень функциональных резервов, довольно быстро становятся «обычными» людьми, подверженными, как и все остальные, различным недугам. Известно, что достигнутые годами результаты в закаливании практически полностью исчезают уже через несколько месяцев после прекращения закалывающих процедур.

6. Принцип индивидуальности

Каждый из нас уникален, поэтому чужой опыт в сохранении здоровья может вам просто не подойти. Изучайте себя. Это сложно, но зато рецепт ЗОЖ будет именно для вас. Очистительные процедуры, различные БАДы, тренировки, домашние приборы для здоровья, медицинские процедуры и многое другое может вызывать восторг у ваших знакомых и родственников, но быть не нужными именно вам.

И еще одна рекомендация касается **оценки вашего здоровья** как результата ведения правильного образа жизни: интересуйтесь, что означают цифры в ваших анализах. Результаты измерений имеют достоверность, когда их несколько и выведен средний показатель. Однократный вполне может быть ошибочным. Артериальное давление изменчиво, уровень холестерина или глюкозы непостоянен. Важны повторы плохих цифр, тогда можно говорить о приближающихся проблемах или о нездоровом стиле жизни.