

## **Золотые правила здоровья и долголетия**

Тысячелетиями учёные пытаются найти рецепт волшебного эликсира, который способен дать человеку долгую жизнь и вечную молодость. Но пока что безрезультатно. Поэтому надеяться на них не стоит, а вот заботиться о себе и своём здоровье необходимо. Человек, который решит для себя вести здоровый образ жизни, способен сохранить крепкое здоровье до глубокой старости.

Первое, что нужно для этого – здоровый сон. Поэтому очень важно высыпаться, чтобы быть здоровым и хорошо себя чувствовать. Продолжительность сна зависит от личных потребностей каждого человека индивидуально. Но всё же, стоит постараться и отводить для сна не менее 7 часов в сутки. Недостаток сна провоцирует гормональные расстройства и хронически плохое настроение.

Второе правило – правильное питание. Оно является важнейшей составляющей долголетия. Не стоит злоупотреблять углеводами и жирами животного происхождения, лучше отдавать своё предпочтение продуктам, богатым белками и клетчаткой. Обязательно нужно включить в свой рацион рыбу, отруби, йогурты, овощи, фрукты, оливки и орехи. Всё это является очень полезным для здоровья.

Третье, но очень важное, правило – заботьтесь о своём сердце. И для профилактики сердечных заболеваний важным также является правильное питание. После тридцати лет стоит сделать для себя обязательной ежегодную проверку – электрокардиограмму. Это обязательно, независимо от того, беспокоит ли вас сердце. В нашей жизни полно стрессов и неприятных ситуаций, которые могут в любой момент отразиться на здоровье.

Четвёртое правило – самое приятное. Здесь не нужно делать ничего сложного, главное, быть счастливым. Счастливые люди смеются каждый день. А смех, как известно, это здоровье. И это правда, ведь он даёт прилив положительных эмоций, уравнивает психологическое состояние и считается отличной гимнастикой для лица. Когда человек смеётся, он начинает глубже дышать, при этом организм получает намного больше кислорода.

Пятое правило, что нужно начать делать, - закаляться. Закаливание укрепляет иммунитет. Необходимо гулять на свежем воздухе в любую погоду, даже в самую пасмурную и холодную. Не перегревайтесь и привыкните спать всегда с открытой форточкой. А ещё обогатите свой рацион витаминами А и С.

Шестое правило – движение. Нужно побольше двигаться и навсегда покончить с ленью. Если организм недостаточно двигается, он получает недостаточное количество кислорода, а сосуды в это время теряют эластичность. Опять же, гуляйте как можно чаще, откажитесь от пользования

лифтом и по возможности от общественного транспорта, если нужно преодолеть не очень большое расстояние.

Седьмое правило запрещает быть трудоголиком. Отказаться от лени не означает прозябать на работе, засиживаться там допоздна и брать на дом. Это может спровоцировать постоянное напряжение, которое вызывает выброс в кровь гормонов стресса адреналина и кортизола, нарушающих нормальный сон.

Восьмое, что необходимо делать, чтобы быть здоровым и прожить долгую жизнь – регулярно посещать врача. Ведь большинство болезней излечимы, если их вовремя диагностировать. Именно во избежание необратимых последствий нужно не лениться время от времени сдавать необходимые анализы, измерять артериальное давление и делать флюорографию. Женщинам необходимо регулярно обследоваться у гинеколога и маммолога.

Девятое, обязательное, правило связано с употреблением табака и алкоголя. Сделайте всё от Вас зависящее, чтобы отказаться от употребления этих веществ. Это необходимо для того, чтобы избежать раковых опухолей, болезней сердца, лёгких, печени... Если вы хотите быть здоровым и красивым человеком, откажитесь от этих дурных привычек. И живите долго и счастливо!

Фельдшер-валеолог  
отдела общественного здоровья  
УЗ «Могилевский зональный центр  
гигиены и эпидемиологии»  
28-31-56

Гулакова А.А.