Автор: В.Кохановская, заведующий отделом общественного здоровья ГУ «Речицкий ЗЦГЭ»

Проходите регулярно диспансеризацию. Регулярное прохождение диспансеризации и профилактических медицинских осмотров, позволит в значительной степени уменьшить вероятность развития наиболее опасных заболеваний, выявить их на ранней стадии, когда их лечение наиболее эффективно. Пройти диспансеризацию можно в поликлинике по месту жительства (месту пребывания).

Соблюдайте режим дня. Это поможет организовать время, работу и отдых. С чётким распорядком вы не засидитесь за делами до глубокой ночи, не будете пропускать приёмы пищи или занятия спортом, а также перестанете забывать про необходимый отдых.

Питайтесь правильно. Важно помнить, что сбалансированный рацион питания является неотъемлемой частью укрепления и поддержания здоровья человека на протяжении всей его жизни, изменить подход к выбору пищевых продуктов и сбалансировать свое питание можно в любом возрасте.

Будьте физически активны, занимайтесь спортом. Доказано, что регулярная физическая активность способствует профилактике и лечению неинфекционных заболеваний, таких как болезни сердца, инсульт, диабет и некоторые виды рака. Она также помогает предотвратить гипертонию, поддерживать нормальный вес тела и может улучшать психическое здоровье, повышать качество жизни и благополучие.

Чаще гуляйте на свежем воздухе. Свежий воздух необходим для правильного функционирования всей системы организма. При снижении доступности кислорода также отмечается снижение работоспособности всех систем и органов, человек становится утомленным и чрезмерно сонливым. Он также более подвержен инфекциям. Достаточно выделить определенное время для пеших прогулок и результат не заставит вас ждать.

Стоп! Вредным привычкам. К вредным привычкам относятся, в частности, злоупотребление алкоголем, курение, наркомания. Все они отрицательно влияют на здоровье человека, разрушающе действуя на организм и вызывая различные заболевания.

Пребывайте в позитивном настрое. Яркие, глубокие эмоции – это здорово. Главное, чтобы они стали вашими помощниками. Научитесь управлять ими, тогда многие проблемы просто исчезнут из вашей жизни, а наградой вам будет крепкое здоровье и прекрасное настроение!

Найдите время для своего здоровья!