

Ханты-Мансийский окружной центр  
медицинской профилактики



# ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ

«В большинстве болезней виноваты не природа, не общество, а только сам человек. Чаще всего он болеет от лени и жадности, но иногда и от неразумности».

Н.М. Амосов

## как основа профилактики простудных заболеваний



## ЧТО ТАКОЕ ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ?

Это комплекс оздоровительных мероприятий, обеспечивающих гармоничное развитие и укрепление здоровья, повышение работоспособности людей, продление их творческого долголетия. Ведь привычка быть здоровым – это хорошая привычка! Здоровому человеку – всё здорово! Итак, формула здоровья:

- ▶ полноценный сон;
- ▶ правильное, сбалансированное питание;
- ▶ ежедневная двигательная активность;
- ▶ ежедневные закаливающие процедуры;
- ▶ отказ от вредных привычек;
- ▶ профилактика стресса;
- ▶ положительный эмоциональный настрой.

### ПОЛНОЦЕННЫЙ СОН

Оказывается, полноценно отдохнуть во сне надо тоже уметь. Главное при этом не то, сколько Вы спали, а то, насколько Вы чувствуете себя отдохнувшим после пробужде-



ния. Индивидуальная потребность в продолжительном сне имеет наследственный характер и часто зависит от возраста. Гораздо важнее для качества сна атмосфера, в которой Вы спите, и процессы, предшествующие засыпанию.

### ЧТО МОЖЕТ ОБЕСПЕЧИТЬ ПОЛНОЦЕННЫЙ СОН?

- ▶ Перед сном хорошенько взбивайте подушки. Лучше всего пользоваться небольшой прямоугольной подушкой, на которой помещается только голова, или валиком под шею. Желательно, чтобы подушка была тонкой, это обеспечит шейный отдел вашего позвоночника находиться на ровной плоскости, а значит, мозговое кровообращение будет нормальным.
- ▶ Уберите из комнаты все цветы и источники сильных запахов. Кроме того, не ешьте на ночь, поскольку поздний перекус также мешает организму подготовиться ко сну, поскольку он занимается перевариванием пищи, а употребление овощей и фруктов оказывает мочегонное и послабляющее действие.
- ▶ Желательно воздержаться от распития спиртных напитков перед сном.
- ▶ Чтобы выспаться, нужно обязательно ложиться спать до полуночи, поскольку организм именно в этот период наиболее склонен ко сну, и он будет для него самым здоровым.
- ▶ Ваша постель должна иметь твердую и ровную поверхность. Это будет способствовать правильному кровоснабжению спинного мозга и различных органов.

- ▶ Не рекомендуется спать перед телевизором или в комнате с работающим компьютером.
- ▶ Лучше спать, переворачиваясь с одного бока на другой, чтобы отдыхали внутренние органы правой и левой стороны.

И еще один совет, который обеспечит позитив на день: проснувшись, не валяйтесь в постели, – это способствует многим психическим заболеваниям. Как только открываете глаза – улыбнитесь. Улыбка даст Вам положительную установку на весь день.

Во время сна наша иммунная система, целый день усердно отражавшая атаки микробов, вирусов, грязи и дыма, восстанавливается. Лишая себя сна, мы одновременно подрываем силу нашего иммунитета. Например, способность иммунной системы адекватно противостоять вирусу гриппа снижается на 50% на фоне одной ночи недосыпания.

Если человек долгое время недосыпает, в его организме накапливается так называемый сонный долг. Его даже можно подсчитать. Если Вам, как большинству людей, нужно спать не менее 8 ч., а Вы спите только 6 ч., ежедневный «долг» будет равен 2 ч. Последствия роста «долга» грозят развитием депрессии, частыми простудными заболеваниями, раздражительностью, избыточной массой тела и т. д. К сожалению, «сонный долг» невозможно вернуть организму, поспав подольше на выходных или в праздники. За время недосыпания организм был лишен возможности «отремонтировать»

повреждённые клетки, утилизировать разрушенные и вырастить новые, а это проявится в его истощении и ускоренном старении.

## **ПРАВИЛЬНОЕ, СБАЛАНСИРОВАННОЕ ПИТАНИЕ**

Рациональное питание чрезвычайно важно для здоровья в любом возрасте. Недостаток или избыток жиров определённого вида, углеводов, белков, микроэлементов, а также употребление алкоголя, никотина – отрицательно сказываются на здоровье. Необходимо помнить, что есть понятие суточного рациона. А это нормы потребности выше перечисленных веществ в зависимости от возраста и выполняемой физической нагрузки, состояния здоровья.

Давайте разберём составные части сбалансированного питания и значение его в формировании здорового образа жизни. Начнем с жиров. Жиры бывают животного и растительного происхождения. Организму необходимо в сутки потреблять 2/3 растительных жиров и 1/3 животных. А значит, растительное масло – это продукт





ежедневного употребления. Оно источник омега-3 жирных кислот, которые в других продуктах содержатся в незначительных количествах, а они необходимы для нормального функционирования организма. Животные жиры, к сожалению, являются источником высокого содержания холестерина, который откладывается в сосудах в виде атеросклеротических бляшек. Нежелательно применение тугоплавких, трудно перевариваемых жиров. Для получения хороших жиров употребляйте больше жирные сорта рыб, но не пресноводных, а рыб холодных морей (лосось, сельдь, скумбрия).

Нежелателен жир свинной, говяжий, бараний, гусиный.

Белки: могут быть растительные и животные. В суточном рационе они должны присутствовать в равных пропорциях. Животные белки – это мясо и рыба; сыр, яйца – важно о них тоже не забывать. Молочные продукты, как содержащие белок, должны ежедневно входить в

рацион, они являются источником кальция. Растительные белки: крупы, орехи, фасоль, горох, чечевица и т.д.

Углеводы лучше использовать в виде полисахаридов, содержащихся в овощах, фруктах, ягодах, а также крупяных продуктах, хлебных изделиях. Хлеб лучше употреблять из муки грубого помола. А батоны, сдобу, сахар и сладости стоит ограничить. Легко усвояемые углеводы – сахар, мёд, варенье, компоты, кондитерские изделия – могут составлять не более 10-20% рациона. Их избыток ведёт к ожирению и диабету. Особое внимание уделять достаточному употреблению овощей и фруктов – это почти 50% ежедневного рациона.

Нельзя забывать о витаминах и минеральных веществах. Нужно помнить, что в продуктах питания мы не всегда можем получить необходимое их количество. Вот тут встает вопрос о приёме поливитаминов.

Суточный рацион надо правильно распределить и по вре-



мени суток. Завтрак обязателен! Обед должен составлять 35% рациона, а вот полдник уже должен быть лёгким, хорошо усвояемым и не обильным. Ужин – это та часть рациона, которая наиболее зависит от возраста, состояния здоровья и физической активности. Время его – за 2,5-2 часа до сна!

И последнее – вода! Это то, что мы должны употреблять в течение суток; чистая, фильтрованная – она является источником существования жизни.

Правильное питание – это залог Вашего здоровья и активного долголетия.

## **ЕЖЕДНЕВНАЯ ДВИГАТЕЛЬНАЯ АКТИВНОСТЬ**

В современном мире люди склонны мало двигаться. Тем временем, физическая активность является одним из основных компонентов здорового образа жизни и важным условием поддержания нормального веса. поддержа-

ние достаточного уровня физической подготовки важно для удовлетворения требований рабочего состояния и полноценного отдыха. Лица с достаточным уровнем физической подготовки реже страдают хроническими заболеваниями. Наоборот, лица, которые ведут сидячий образ жизни, склонны к ожирению и приобретению многих хронических заболеваний, включая коронарную болезнь сердца, повышенное кровяное давление, диабет второго типа, остеопороз и некоторые виды рака. Кроме того, достаточный уровень физической активности позволяет предупредить депрессию и некоторые психические состояния. Физические упражнения – это удовольствие. Подходящий вид физических упражнений найдется для каждого. Через несколько месяцев Вы так к ним привяжетесь, что уже ни за что не бросите. А через полгода. Вы станете деятельнее, живее. Почувствуете прилив сил, улучшится координация дви-

жений, лучше станет реакция. Легче будет справляться с нервным напряжением и плохим настроением. Уменьшится содержание жировых отложений. Укрепятся костные ткани. Улучшится кровообращение. У Вас повысится работоспособность, а значит, и иммунитет.

## **ЕЖЕДНЕВНЫЕ ЗАКАЛИВАЮЩИЕ ПРОЦЕДУРЫ**

Важной составляющей здорового образа жизни является закаливание. Закаливание – это повышение устойчивости организма к неблагоприятным факторам внешней среды путём систематического тренирующего дозированного воздействия этими факторами. Благодаря закаливанию активизируется центральная нервная система, снижается возбудимость периферической нервной системы, усиливается деятельность желез внутренней секреции, растёт активность клеточных ферментов, происходит перестройка системы терморегуляции, и человек становится более устойчивым к резким

изменениям температуры и атмосферного давления, что повышает иммунитет, а следовательно, и сопротивляемость к гриппу и респираторным инфекциям. Мы никогда не найдём путь в страну Здоровья, если не будем закалять свой организм. Эффект закаливания недолговечен, он длится только во время закаливания организма и недолго после него, поэтому закаливание должно быть постоянным и последовательным, им следует заниматься ежедневно.

## **ОТКАЗ ОТ ВРЕДНЫХ ПРИВЫЧЕК**

К вредным привычкам человека, прежде всего, относят употребление алкоголя и табакокурение.

При курении простуда и кашель чаще приводят к осложнениям. Дым сигарет угнетает местный иммунитет в дыхательных путях, что позволяет вирусам легче проникать в лёгкие и вызывать воспаление. Даже пассивное курение заметно снижает иммунную систему. Табачный дым высушивает носо-



вые проходы и парализует реснитчатый эпителий (его функция – выведение из носовых протоков, бронхов и легких вирусов простуды и гриппа). Эксперты утверждают, что одна сигарета способна парализовать реснитчатый эпителий на 30-40 минут.

Ограничьте употребление алкоголя. Злоупотребление алкоголем подавляет иммунную систему различными механизмами. Люди, часто употребляющие спиртные напитки, особенно предрасположены к осложнениям простуды.

*«Чтобы быть здоровым, нужны собственные усилия, постоянные и значительные», – утверждает академик Н.М. Амосов.*

## **ПРОФИЛАКТИКА СТРЕССА, ПОЛОЖИТЕЛЬНЫЙ ЭМОЦИОНАЛЬНЫЙ НАСТРОЙ**

Научитесь расслабляться. Если Вы научитесь расслабляться, то сможете активизировать иммунную систему. Когда организм ослаблен, то в кровотоке увеличивается количество интерлейкинов, которые отвечают за иммунный ответ против вирусов простуды и гриппа. Учитесь расслабляться, представляя себе какой-нибудь приятный пейзаж. 30 минут в день достаточно для повышения сопротивляемости организма к различным инфекциям.



**ХОТИТЕ СТАТЬ  
ЗДОРОВЫМИ -  
УЧИТЕСЬ ВЕСТИ  
ЗДОРОВЫЙ  
ОБРАЗ ЖИЗНИ**



