

Следите за уровнем артериального давления, глюкозы крови, холестерина

Контроль и лечение артериальной гипертензии, сахарного диабета и атеросклероза – основные пути профилактики инфарктов и инсультов.

Тренируйте мозг, познавайте новое

Люди, которые продолжают учиться и в зрелом возрасте, имеют больше шансов на продление «биологической молодости»

Общайтесь с друзьями и близкими



Смотрите на жизнь оптимистично

Будьте счастливы, живите здорово!



Министерство
здравоохранения
Астраханской области



ГБУЗ АО «Областной центр
общественного здоровья и
медицинской
профилактики»

ДЕМОГРАФИЯ
НАЦИОНАЛЬНЫЕ
ПРОЕКТЫ
РОССИИ

ЗОЖ в серебряном возрасте

«Здоровье до того перевешивает все остальные блага жизни, что поистине здоровый нищий счастливее больного короля»

Артур Шопенгауэр

Министерство здравоохранения Астраханской области
ГБУЗ АО «Областной центр общественного здоровья и медицинской профилактики»
414024, г. Астрахань, ул. Котовского, стр. 6
Тел. (факс) 8(8512) 51-24-77
e-mail: kvclimp_77@mail.ru
Сайт: medprof-30.ru

Выбирайте рациональное питание

Основной принцип: умеренность и разнообразие.

Исключите из рациона продукты с обилием «быстрых» (легкоусвояемых) углеводов и «трансжиров» (сладости, выпечка, белый хлеб, сладкие напитки, блюда во фритюре, фастфуд и т.п.), ешьте больше продуктов, богатых клетчаткой и антиоксидантами (овощи, ягоды, несладкие фрукты). Не забывайте про белок: птица, рыба, яйца, молочные продукты, мясо (красное мясо желателно ограничить в рационе), бобовые, орехи. Обязательно: цельнозерновые крупы и продукты из них.

Ограничьте потребление поваренной соли

Исключите соления, соусы промышленного изготовления, продукты глубокой переработки (колбасы, сосиски, сардельки, копчености, консервы, вяленые продукты и т.п.). Замените поваренную соль на йодированную. Количество съедаемой соли в сутки (включая соль, которая была добавлена в продукты при промышленном производстве): не более 5г (неполная чайная ложка).

Откажитесь от алкоголя и табака

Алкоголь и табак несут риски хронических заболеваний, рака, инфарктов, инсультов и существенно сокращают продолжительность жизни.

Контролируйте вес

Взвесьтесь. Измерьте свой рост. Вычислите свой индекс массы тела (ИМТ): разделите вес (в кг) на квадрат роста (в м). ИМТ 30 и более говорит об ожирении, 25 и более – об избыточном весе. Дополнительный способ диагностики – измерение окружности талии. Для женщин норма: <80 см, для мужчин: <94 см.



Будьте физически активны

Ежедневно (не реже 5 раз в неделю) 30 минут в день: быстрая ходьба, бег, плавание, езда на велосипеде, танцы и другие физические упражнения умеренной интенсивности с учащением сердечного ритма. Следите за дыханием и пульсом во время тренировок! Два раза в неделю или чаще: силовые тренировки на основные группы мышц. Три раза в неделю: комплекс упражнений на сохранение равновесия.

Соблюдайте режим дня

Время пробуждения, отхода ко сну, приема пищи не должно колебаться день ото дня. Ночной сон – не менее 7-8 часов в сутки.

Регулярно проходите диспансеризацию



Своевременно обращайтесь за медицинской помощью, не занимайтесь самолечением

Своевременное выявление отклонений в состоянии здоровья – залог успешного лечения.