



ГАОУЗ «Республиканский центр
медицинской профилактики»
ГБОУ ВПО «Казанский государственный
медицинский университет» Минздрава РФ

Адрес ГАОУЗ «РЦМП»:
420021 г. Казань, ул. С. Садыковой, д. 16
тел.: (843) 278-96-11
e-mail: rcmp.rt@tatar.ru

Адрес Центра здоровья ГАОУЗ «РЦМП»:
420021 г. Казань, ул. С. Садыковой, д. 16
тел.: (843) 570-55-08
e-mail: rcmp.rt@tatar.ru

© Фолиант, 2018
Тираж 5000. Отпечатано в ООО «Фолиант».
420111 г. Казань, ул. Профсоюзная, 17в.

ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ – ФАКТОР КАЧЕСТВА ЖИЗНИ И АКТИВНОГО ДОЛГОЛЕТИЯ

Казань
2018



Известно, что уровень здоровья человека зависит от многих факторов: наследственных, социально-экономических, экологических, деятельности системы здравоохранения.

Однако первостепенная роль в сохранении и формировании здоровья принадлежит самому человеку, его образу жизни, его ценностям, установкам, степени гармонизации его внутреннего мира и отношений с окружением.

В СВЯЗИ С ЭТИМ УКРЕПЛЕНИЕ ЗДОРОВЬЯ ДОЛЖНО СТАТЬ ПОТРЕБНОСТЬЮ И ОБЯЗАННОСТЬЮ КАЖДОГО ЧЕЛОВЕКА.

Здоровый образ жизни это категория общего понятия «образ жизни», включающая в себя благоприятные условия жизнедеятельности человека, уровень его культуры и гигиенических навыков, позволяющих сохранять и укреплять здоровье, предупреждать развитие его нарушений и поддерживать оптимальное качество жизни.



В понятие «здоровый образ жизни» входят разные составляющие, основными из которых являются:

- воспитание у детей с раннего детства привычек и навыков, укрепляющих здоровье;
- создание безопасной и благоприятной окружающей среды обитания;
- формирование знаний о влиянии окружающих предметов на здоровье человека;
- отказ от вредных привычек: курения, употребления наркотиков, алкоголя;
- умеренное, соответствующее физиологическим особенностям конкретного человека питание, информированность о качестве употребляемых продуктов;
- физически активная жизнь, включающая специальные физические упражнения с учётом возрастных и физиологических особенностей взрослого и детского организма;
- соблюдение правил личной и общественной гигиены, владение навыками первой помощи;
- благоприятный психоэмоциональный климат;
- профилактика болезней.

Научные исследования показали, что около 40 % населения от 30 лет и старше имеют те или иные факторы риска, из них только треть знает об их наличии и лишь 10 % занимаются эффективной профилактикой.



Европейское общество кардиологов разработало формулу здоровья, с помощью которой можно предупредить сердечно-сосудистые заболевания.



ФОРМУЛА ЗДОРОВЬЯ:

-  • отказаться от курения полностью;
-  • ходить пешком 3 км ежедневно или 30 мин заниматься любой умеренной нагрузкой;
-  • потреблять ежедневно 5 порций овощей и фруктов;
-  • поддерживать нормальное артериальное давление от 130/80 мм рт. ст до 110/70 мм рт. ст.;
-  • поддерживать общий холестерин менее 5 ммоль/л, холестерин; липидов низкой плотности менее 3 ммоль/л;
-  • следить за весом;

СЧИТАТЬ ИНДЕКС МАССЫ ТЕЛА ПО СЛЕДУЮЩЕЙ ФОРМУЛЕ:

Индекс массы тела (ИМТ) определяется делением массы тела в килограммах на рост тела в квадрате в метрах. Например, масса тела равна 60 кг, рост равен 1,60 м. ИМТ= 60 : 2,56 = 23,4

ИМТ = 18,5 - 24,9 кг/м² – норма
ИМТ = 25,0 - 29,9 кг/м² – избыточная масса тела (предожирение)

ИМТ больше 30,0 кг/м² – это ожирение, которое надо обязательно лечить!

Окружность Вашей талии (ОТ) должна быть: у мужчин меньше 94 см, у женщин – меньше 80 см.



• поддерживать уровень углеводов в норме;



• следить за уровнем глюкозы (сахара) в крови (уровень натощак должен быть меньше 6,1 ммоль/л, а лучше 3,3-5,5 ммоль/л).

Позитивный настрой и ощущение счастья позволяют снизить риск развития сердечно-сосудистых заболеваний, а постоянно скучающие и невеселые люди чаще умирают от болезней сердца.

Здоровье является общественной и персональной ценностью. Государству нужны здоровые граждане, а каждый человек должен понимать, что здоровье – это собственный ресурс и капитал, о котором необходимо заботиться.

БЕРЕГИТЕ СВОЁ ЗДОРОВЬЕ!