

С 1 апреля по 10 апреля
проходит городской декадник
на тему: «Мероприятия, приуроченные к Всемирному
дню здоровья 7 апреля 2020 г.
- Охрана и укрепление здоровья городского населения»

В современных городах создается своеобразная экологическая среда. К факторам, которые определяют специфику условий жизни городского населения, могут быть отнесены: загрязнение воздуха; недостаточность и плохое качество питьевой воды; загрязнение почвы; удаленность от естественных зеленых районов; высокое нервное напряжение; перенаселение; шум; транспортные происшествия.

По заключению экспертов ВОЗ, главная причина массового распространения хронического бронхита, катара верхних дыхательных путей, пневмонии, эмфиземы, да и многих видов раковых заболеваний - загрязнение воздуха в промышленных центрах. С каждым годом нарастает экологическая угроза репродуктивной функции женщины и здоровью детей, увеличивается доля врожденных пороков развития, повсеместно возрастает количество аллергических заболеваний.

Городская среда довольно агрессивна для человека. Постоянные стрессы, шумовое и световое загрязнение, а также большое количество вредных веществ в атмосфере — все эти факторы не только портят качество жизни, но и могут сильно подорвать здоровье. Конечно, далеко не у всех есть возможность перебраться в сельскую местность: не всем подходит такой образ жизни, да и вряд ли кому-то захочется тратить большое количество времени в поездках на работу. К счастью, есть несколько способов уменьшить вредное воздействие города на свой организм.

1. Компромисс между карьерой и здоровьем

Карьера, бесспорно, играет огромную роль в нашей жизни. Однако не стоит жертвовать своим здоровьем ради нее. Чрезмерное пренебрежение к потребностям организма рано или поздно приведет к тяжелым заболеваниям. Вряд ли вы захотите тратить все заработанные тяжелым трудом деньги на лечение и покупку медикаментов.

2. Хорошо высыпайтесь

Стоит обратить внимание не только на количество часов сна, но и его качество, а именно: комфортные температура и влажность воздуха, удобное место для сна, отсутствие шума и световых раздражителей. Старайтесь уделять большое внимание звукоизоляции, повесьте на окна плотные шторы или жалюзи, которые исключат возможность проникновения света в комнату.

3. Регулярно занимайтесь спортом

Желательно делать небольшую зарядку каждый день, а для длительных тренировок выделять 2-3 дня в неделю. Регулярные занятия спортом не только помогут поддержать тело в тонусе, но и позволят вам сохранить здоровье в условиях городской жизни. Если вы занимаетесь на улице, то предпочтение стоит отдать спортплощадкам, расположенным в зеленых зонах, например, в парках. Не стоит бегать рядом с проезжей частью с оживленным движением.



4. Цветотерапия

Окружающие нас цвета также оказывают сильное влияние на самочувствие. Особенно благоприятное воздействие оказывают синие и зеленые оттенки. Старайтесь обустроить квартиру именно в этих тонах, а также не забывайте про **комнатные растения**. Они не только очищают воздух, дарят приятные запахи, но и помогают справиться со стрессом.

5. Чаще выходите на улицу при свете дня

Пешие прогулки полезны не только за счет того, что это один из видов физической активности. Они необходимы для получения **витамина D**, влияющего на работу нервной системы, прочность костей, состояние кожи и мышц. Наш организм может синтезировать этот полезнейший микроэлемент из солнечного света, поэтому особенно необходимо совершать прогулки именно в течение светового дня.



6. Больше позитива

В условиях постоянного стресса часто бывает трудно радоваться жизни. Однако стоит помнить, что положительные эмоции стимулируют выработку важных гормонов. Старайтесь чаще уделять внимание близким людям, любимому хобби. По возможности ограничьте контакты с теми, кто вам неприятен.

7. Правильно питайтесь

Кофе и фастфуд — не лучшие друзья вашего организма. Ешьте больше фруктов, овощей, старайтесь не злоупотреблять жирной и жареной пищей.

Берегите своё здоровье!