

ЗОЖ И ДОЛГОЛЕТИЕ

(памятка для населения)

За последнее столетие средняя продолжительность жизни увеличилась примерно на 70%. На 40-60% возросла и продолжительность жизни людей зрелого возраста.

Хорошее состояние организма во многом зависит от наследственности, состояния окружающей среды, но если у Вас имеются хронические заболевания, нужно поддерживать и укреплять здоровье.



Приобретенные болезни (атеросклероз, гипертоническая болезнь, ишемическая болезнь сердца, сахарный диабет, ожирение, хронические неспецифические заболевания легких, гипотиреоз и др.) приводят к быстрому одряхлению и в результате, человек чувствует себя хуже. При этом развивается синдром взаимного отягощения, когда болезни отягощают старость, а старость является благоприятной почвой для развития заболеваний.

Профилактика этих состояний продлевает и улучшает качество жизни. Чтобы оградить себя от недугов старости, нужно следовать правилам здорового образа жизни:

- регулярно занимайтесь физкультурой и спортом;
- придерживайтесь сбалансированного питания и сохраняйте нормальный вес тела;
- соблюдайте режим труда и отдыха;
- выполняйте правила личной гигиены;
- интересуйтесь жизнью, будьте хорошо информированы, поддерживайте способность к восприятию всего нового;
- перестаньте курить, если вы курили;
- не употребляйте алкоголь;
- проводите как можно больше времени на воздухе;
- своевременно проходите диспансеризацию;
- принимайте лекарства, если их назначил врач.

Соблюдение этих простых советов, поможет Вам улучшить и сохранить здоровье на долгие годы.

ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ - В ЛЮБОМ ВОЗРАСТЕ!