

Не забывайте, что максимальный пульс в минуту во время физической нагрузки у здорового взрослого человека не должен превышать числа, рассчитываемого по формуле 190 минус возраст в годах. Для 20-летнего это 190–20=170. При отклонениях в здоровье необходима консультация специалиста — врача, который более точно рассчитает физическую нагрузку.

Отрегулировать свое питание по пропорциям позволяет «пирамида питания».

Следует помнить, что поваренная соль организму вредна. В суточной дозе не более 3–5 г (чайная ложка без верха) молодой и здоровый организм еще может с ней справиться, но более этого будет провоцировать возникновение гипертонии, сахарного диабета, ишемической болезни сердца.

Отрегулировать режим труда и отдыха! Спать не менее 7–8 часов в сутки, по физиологическому суточному ритму: бодрствование — день, сон — ночь. Для улучшения засыпания полезны некоторые «неспецифические» средства (спокойная пешая прогулка на свежем воздухе, теплая ножная или общая ванна, отказ от плотного ужина в вечернее время, отказ от телевизионных программ), теплый чай с успокаивающими сборами трав.



Расчет индекса массы тела (ИМТ):

ИМТ (кг/м в кв.) = Вес в кг разделить на рост в м в кв.

Оценка индекса массы тела:

>18,5 недостаточная масса тела;

18,6–24,9 нормальная масса тела;

25–29,9 избыточная масса тела;

30–39,9 выраженный избыток веса, возможно ожирение;

<40 резко выраженный избыток веса, возможно выраженное ожирение.

КАК ИЗМЕНИТЬ ПРИВЫЧКИ ПИТАНИЯ

Самая здоровая пища: каши, овощи, овощные супы, молочнокислые продукты, редко мясо и яйца. Современный сервис позволяет обогатить свой рацион различными дарами моря, которые также полезны для правильной жизнедеятельности организма. Вот несколько советов, которые помогут вам сбросить лишний вес, сбалансировать ваш режим питания:

- Прием пищи дробно, по 4–5 раз в день, небольшими порциями.
- Не пропускать завтрак или обед.
- Не перекусывать.
- стакан воды без газа за полчаса до еды снижает аппетит.
- Не «заедать» плохое настроение.
- Не поощрять и не наказывать детей пищей.
- Не есть «за компанию».
- Не бояться оставлять на тарелке недоеденное.
- Покупать продукты по заранее составленному списку.
- Не покупать продукты в состоянии голода.
- Читать состав на этикетках продуктов.
- Готовить без жира.
- Вести дневник питания.

ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ



Министерство здравоохранения, социального развития и спорта Ульяновской области
ГУЗ «Ульяновский областной центр медицинской профилактики»

ГУЗ Ульяновский областной центр
медицинской профилактики, г. Ульяновск,
ул Спасская, 5, каб. 63. Тел/факс: 41-05-14,
e-mail: ocmr2010@mail.ru, сайт www.ocmr73.ru

Ульяновск 2013

ПО ДАННЫМ ВСЕМИРНОЙ ОРГАНИЗАЦИИ ЗДРАВООХРАНЕНИЯ

На состояние здоровья и фактическую продолжительность жизни влияют следующие факторы:

- 50% – индивидуальный образ жизни;
- 20% – наследственность;
- 20% – экология и климат;
- 10% – здравоохранение.

- 1 В мире 90% смертей от рака легких, 75% – от хронического бронхита и 25% – от ишемической болезни сердца обусловлены курением;
- 2 каждые десять секунд на планете умирает один заядлый курильщик (к 2020 году этот уровень может повыситься до одного человека за три секунды);
- 3 в России курит минимум каждая десятая женщина; заядлыми курильщиками сегодня можно назвать 50–60% российских мужчин (среди некоторых категорий граждан эта цифра достигает 95%);
- 4 курение и вызываемые им заболевания ежегодно становятся причиной смерти не менее чем миллиона граждан России.

АЛКОГОЛЬНАЯ ЗАВИСИМОСТЬ И ПРОБЛЕМЫ СО ЗДОРОВЬЕМ

«Считать алкоголь наркотиком, подрывающим здоровье нации» решили врачи мира на Генеральной ассамблее Всемирной организации здравоохранения в 1974 году.

А участники IX Научной школы-конференции по органической химии, проходившей 11–15 декабря 2006 года в Москве, пришли к выводу: «Из всех алкогольных изделий пиво можно признать самым опасным для человека». В результате регулярного потребления пива в организме человека развивается ряд необратимых патологических процессов.

На фоне нарушения обмена веществ и угнетения гормонообразующей функции организма, возникают нарушения в сердце и сосудах – гипертоническая болезнь, ишемическая болезнь сердца, так называемое «пивное сердце», кобальтовая кардиомиопатия, импотенция и бесплодие у мужчин, невозможность забеременеть у женщин, энцефалопатия – угнетение функций мозга и психики, что проявляется психозами и быстрым развитием алкоголизма, причем у детей и подростков в 3–4 раза быстрее, чем у взрослых. А это и есть подрыв здоровья нации.

ЧЕМ ОПАСНО КУРЕНИЕ

Курение само по себе вредит здоровью сердца и кровеносных сосудов, поскольку табачный дым содержит целый спектр вредных – токсических для многих органов и тканей веществ, основные из них: никотин, окись углерода – CO, цианистый водород, канцерогенные вещества (бензол, хлористый винил, различные «смолы», формальдегид, никель, кадмий и др.). Никотин, например, нарушает тонус сосудистой стенки, способствуя её повреждению, спазмам и образованию тромбов в кровеносных сосудах.

ЧТОБЫ ХОРОШО ВЫГЛЯДЕТЬ И ЧУВСТВОВАТЬ СЕБЯ НЕОБХОДИМО:

- 1 Всегда помнить, что ты – человек и свободная личность и твое здоровье – это твоя возможность реализовать себя в этой жизни.
- 2 Сразу и навсегда освободить себя от обязанности потреблять алкоголь, табак и другие наркотики!
- 3 Заниматься физкультурой – давать своему телу физическую нагрузку хотя бы 5 раз в неделю по 30–40 минут.
Ходьба – лучший способ начала увеличения физической нагрузки, и к тому же наиболее дешевый! Начните с 10 мин. в темпе 60 шагов в мин., ежедневно увеличивая или темп или время прогулки, доведя в течение 2-х месяцев до 2-х часов в темпе 120 шагов в мин.
- 4

Большим с заболеваниями сердца и сосудов режим физических нагрузок подбирается врачом индивидуально в соответствии с результатами электрокардиографического теста с физической нагрузкой.

