

Здоровье – это праздник, который всегда с тобой! Здоровье – есть сама жизнь с ее радостями, тревогами, творческим взлетом. Ни один нормальный человек в мире не хочет быть больным, все хотят быть здоровыми, но в подавляющем большинстве люди поступают как раз наоборот: вольно или не вольно, бездумно растрачивают свое здоровье, считая, что оно неисчерпаемо. В молодости избыток сил не редко компенсирует заботу о здоровье; кажется, что вся жизнь еще впереди и организм вынесет любые нагрузки. Цену здоровью узнают после того, когда оно потеряно. Не стремитесь лечением подменить заботу о собственном здоровье, лучше ежедневно воспитывайте в себе правильные и полезные привычки, что поможет сохранить здоровье на долгие годы. Живите радостно и увлеченно, тогда все негативное, а также болезни покинут вас. Учитесь радоваться жизни – хорошей погоде, встрече с интересным человеком, успехам в работе. Учитесь каждый день считать счастливым. В сущности, так мало надо для счастья – здоровье близких, интересная работа, хорошие друзья и мирное небо над головой. Счастье – это наше внутреннее состояние. Привычка настраивать себя на положительное восприятие жизни дает хорошее настроение и, значит, – здоровье. Каждый из нас в состоянии воспитать в себе умение радоваться жизни. А причина для радости всегда найдется.

Рациональное питание и физическая тренировка – это те слагаемые в формуле здоровья, без которых быть здоровым человек не может.



ГУЗОТ «Центр медицинской профилактики»
398042, г. Липецк, 9 микрорайон, д. 17
Тел./факс: 8 (4742) 31-06-79
e-mail: medprof@lipetsk.ru
www.yazdorov-48.ru

Отпечатано в ООО «Веда социум», зак. 2170, тир. 6500.

Управление здравоохранения Липецкой области
ГУЗОТ «Центр медицинской профилактики»

12+

**Мы за здоровый
образ жизни!
Присоединяйся!**



г. Липецк

Здоровый образ жизни – это бесплатная возможность долго оставаться молодым и красивым. Это здоровье и долголетие, активность и бодрость до самой глубокой старости.

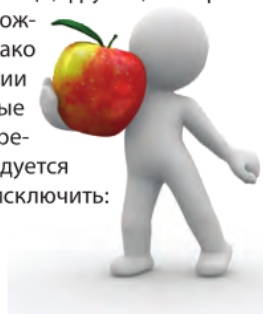
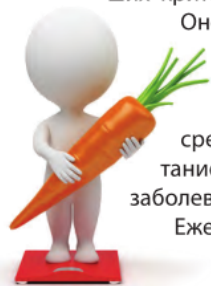
Забота о физическом состоянии человека приобретает особую значимость в наше тяжелое с экологической точки зрения время. Все большее количество людей начинает бережно относиться к сохранению собственного здоровья, к его улучшению. Средством для выполнения такой задачи является ведение здорового образа жизни.

Рациональное питание – один из важнейших критериев здорового образа жизни.

Оно обеспечивает нормальное развитие организма и служит, предупреждая многие болезни, мощным профилактическим средством. Нерациональное же питание повышает риск возникновения заболеваний.

Ежедневный рацион человека должен быть строго сбалансирован и разнообразен. Он должен содержать в достаточном количестве

все необходимые организму вещества. В него должны входить самые разные продукты: зерновые, стручковые, овощи, фрукты, продукты животного происхождения (нежирные). Однако в рациональном питании выделяются определенные группы продуктов, употребление которых рекомендуется снизить или же совсем исключить: копчености, соль, сахар, молочные продукты с высоким содержанием жира, белый хлеб. Важ-

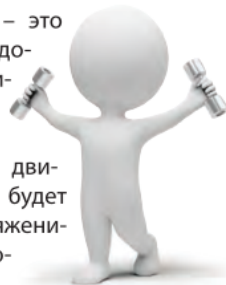


ная характеристика рационального питания – это умеренность. Необходимо сознательно регулировать калорийность пищи, соблюдать энергетический баланс. Также не следует делать больших перерывов между приемами пищи и поглощать ее в большом количестве.

Физическая активность – это второй базовый компонент здорового образа жизни. Физические упражнения помогут вам почувствовать прилив сил, улучшить координацию движений, реакцию, вам легче будет справиться с нервным напряжением и плохим настроением, повысится работоспособность.

Для ведения здорового образа жизни необходимы и аэробные упражнения. Они не связаны с физическими нагрузками, но способствуют снабжению тканей кислородом и большому его потреблению, укрепляют сердечно-сосудистую систему. Необходимо заниматься при нагрузках умеренной интенсивности по двадцать минут через день или хотя бы три раза в неделю. К числу аэробных упражнений относятся ходьбу, бег, бег на месте, походы, плавание, коньки, греблю, катание на роликовых коньках, танцы.

Закаливание – еще один компонент здорового образа жизни, цель которого – выработать способность организма быстро изменять работу органов и систем в связи с постоянно меняющейся внешней средой под воздействием холода, тепла и т.п. и постепенного повышения их дозировки. В результате закаливания человек становится менее восприимчивым не только к резким изменениям температуры

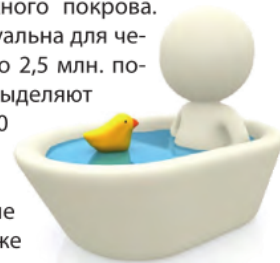


и простудным заболеваниям, но и к другим инфекционным болезням. Закаленные люди обладают хорошим здоровьем, отличаются бодростью, жизнерадостностью, высокой работоспособностью.

Общая гигиена организма связана с поддержанием чистоты кожного покрова. Эта проблема весьма актуальна для человека, так как, примерно 2,5 млн. потовых и сальных желез выделяют около 0,5 л пота и около 20 г сала в сутки. В поверхностных слоях кожи идет непрерывное обновление клеток, на грязной коже могут иметься вредные для здоровья человека микроорганизмы и легко развиваются грибковые заболевания, лечение которых требует много времени. Все эти факты убеждают нас в необходимости поддержания чистоты тела.

Отказ от вредных привычек – один из важнейших компонентов здорового образа жизни. К вредным привычкам относятся употребление алкоголя и табакокурение. Курение подвергает опасности многие жизненно важные органы. Курильщики рискуют получить легочные заболевания, а также подвергаются повышенной опасности ишемической болезни сердца и инсульта. Не менее вреден для организма и алкоголь.

У тех, кто злоупотребляет им, чаще встречается повышенное артериальное давление. Ну а то, что алкоголь разрушает печень, известно всем. Для тех, кто хочет бросить пить и курить особое значение имеет здоровый образ жизни в целом. Регулярные физические упражнения, рациональное питание в большей степени способствуют преодолению вредных привычек.



Распространенные виды физической активности

- Ходьба. Для людей среднего и старшего возраста это самое простое и доступное средство оздоровления. Ходьба в медленном темпе (3-4 км/ч) по 30-50 минут в день 4-5 раз в неделю значительно повышает функциональные возможности организма.

Лучший оздоровительный эффект даёт быстрая ходьба – по 30 минут в день 3-5 раз в неделю. К нагрузкам такой интенсивности следует переходить постепенно и поэтапно.

- Оздоровительный бег. Регулярный бег в медленном темпе не менее 20 минут укрепляет иммунную систему, увеличивает содержание гемоглобина в крови и улучшает настроение.

- Фитнес. Это оздоровительная методика, включающая комплексные физические тренировки (как аэробные, так и силовые нагрузки) в сочетании с правильно подобранной диетой.

Зачем нужна консультация врача?

Даже при отсутствии жалоб обязательно необходимо провести электрокардиографическое исследование не только в покое, но и при физической нагрузке, что может позволить выявить скрытую коронарную недостаточность.

Перед тем как приступить к тренировкам, важно выяснить, каково состояние Вашего позвоночника и суставов. Многие невинные, на первый взгляд, упражнения могут привести к серьёзным последствиям.

Больные ишемической болезнью сердца и с артериальной гипертензией при регулярных занятиях физкультурой должны систематически консультироваться с врачом.

Если главная цель Ваших спортивных занятий – здоровье, то Вам необходимо помнить о том, что для сердца полезны только аэробные нагрузки.

Несколько простых советов для тех, кто хочет увеличить свою физическую активность:

Старайтесь как можно больше двигаться.

Три раза в день потратьте по 10 минут на простое упражнение: встаньте, распрямитесь и походите.

Поднимайтесь и спускайтесь по лестнице пешком. Попробуйте проходить часть обычного пути на работу или с работы пешком.

Если Вы ездите на машине, старайтесь парковать так, чтобы пройти лишние 100-200 м.

Участвуйте в активных играх своих детей или детей Ваших друзей и родственников.

Прогуливайтесь до магазина и обратно пешком.

Старайтесь регулярно выполнять посильную физическую работу, например, на даче.

Чаще бывайте на природе.



УПРАВЛЕНИЕ ЗДРАВООХРАНЕНИЯ ЛИПЕЦКОЙ ОБЛАСТИ
ГУЗ ОТ «ЦЕНТР МЕДИЦИНСКОЙ ПРОФИЛАКТИКИ»



КАК ФИЗИЧЕСКАЯ АКТИВНОСТЬ ВЛИЯЕТ НА ЗДОРОВЬЕ

ГУЗ ОТ «Центр медицинской профилактики»

398042, г. Липецк, 9 микрорайон, д. 17

yazdorov-48.ru

vk.com/yazdorov48

ok.ru/group/54498159821049

instagram.com/yazdorov48

Подготовлено по материалам Министерства
здравоохранения Российской Федерации

Источник: www.takzdorovo.ru

г. Липецк



Зачем Вам физическая нагрузка?

В XXI веке средняя физическая нагрузка городского жителя уменьшилась почти в 50 раз по сравнению с предыдущими столетиями. Люди ведут малоподвижный, сидячий образ жизни, из-за чего у них развивается гиподинамия – снижение двигательной активности и силы мышечных сокращений.

Гиподинамия — причина развития заболеваний сердечно-сосудистой системы, в частности инсульта, ожирения, сахарного диабета, остеопороза и многих других заболеваний. Чтобы избежать развития гиподинамии и снизить риск возникновения множества смертельных болезней, Вы должны активно двигаться, например, ходить не менее 10 часов в неделю.

Физкультура – лучший друг сердца

При физической нагрузке сердце начинает биться чаще, увеличивается выталкиваемый им в сосуды объём крови. К работающим мышцам, пронизанным тонкими капиллярами, поступает больше кислорода, они «просыпаются» и включаются в работу. Сердце — это тоже мышца, нуждающаяся в кислороде, и в нём тоже есть капилляры, которые активизируются при физической нагрузке. Если физическая нагрузка имеет регулярный характер, то при выполнении упражнений сердце активизируется, при этом пульс увеличивается незначительно.

По статистике, в России оздоровительной физкультурой занимаются 6-8% населения, тогда как в США эта доля составляет 60%, а в Швеции – 70%.

Признак здорового сердца и его экономной работы – невысокая частота пульса в состоянии покоя. Подсчитайте пульс утром после сна, лёжа в постели, и сравните с приведёнными данными:

55-60 в минуту—отлично;

60-70 в минуту—хорошо;

70-80 в минуту—удовлетворительно;

> 80 в минуту—плохо.

Как планировать свои физические нагрузки

Если Вы, воодушевившись прочитанным, сходите на каток или в бассейн, пробежите несколько километров на лыжах или пройдёте пешком путь, который могли бы проехать на автобусе, – это будет неплохое начинание. Однако помните основное правило оздоровительных физических тренировок: их необходимо выполнять систематически.

Положительных результатов можно достичь только при условии регулярности физических нагрузок. Врачи рекомендуют еженедельно тратить не менее 2000 ккал только за счёт физической активности. Выбрать частоту тренировок и продолжительность разовой нагрузки можно, используя приведённые ниже данные.

Частота тренировок и продолжительность разовой нагрузки

Тип нагрузки	Расход энергии (ккал/ч)
Медленная ходьба (3-4 км/ч)	280-300
Ходьба в среднем темпе (5-6 км/ч)	350
Ходьба быстрая (7 км/ч)	400
Бег трусцой, или джоггинг (7-8 км/ч)	650
Медленный бег (9-10 км/ч)	900
Бег в среднем темпе (12-13 км/ч)	1250
Езда на велосипеде (40 км/ч)	850
Плавание (40 м/мин)	530
Теннис в умеренном темпе	425
Катание на коньках в умеренном темпе	350
Горные лыжи	580
Спортивные игры	600
Аэробная* ритмическая гимнастика	600

* Аэробными называют нагрузки, направленные на развитие выносливости и связанные с учащением пульса и сжиганием жира. К ним относят всевозможные подвижные упражнения без отягощения.

Как выбрать тип нагрузок, подходящий именно Вам?

Выборный режим физической активности должен соответствовать уровню тренированности Вашего организма, т.е. дыхательной и сердечно-сосудистой системы. Уровень тренированности сердечно-сосудистой системы можно определить с помощью несложного теста:

1. Измерьте свой пульс в обычном спокойном состоянии.
2. Сделайте 20 приседаний за 30 секунд.
3. Через 3 минуты повторно измерьте пульс и вычислите разницу между вторым и первым результатами.

Результат:

- хорошая тренированность—до 5 ударов;
- удовлетворительная — 5-10 ударов;
- низкая — более 10 ударов.

В любом случае, приступая к тренировкам, соблюдайте умеренность. На начальном этапе тренировок увеличивайте время занятий до достижения оптимальной нагрузки. Оптимальная нагрузка — это 85% от максимальной частоты сердечных сокращений (МЧСС).

МЧСС = 220 - ваш возраст

- До достижения оптимальной нагрузки не следует увеличивать интенсивность занятий, скорость ходьбы, бега или плавания, вес отягощения. Со временем, когда занятия станут для Вас привычными, интенсивность можно увеличить.

