|  |  |
| --- | --- |
| Здоровье, по определению Всемирной Организации Здравоохранения, формулируется как «состояние полного физического, духовного и социального благополучия, а не только отсутствие болезни и физических дефектов». Однако для состояния «здорового» организма так же важна психическая сфера, к которой относятся эмоциональные, духовные, мыслительные и другие компоненты.  По оценке ВОЗ здоровье человека на 70 % зависит от образа жизни, и только 15 % отводится генетике и медицинским вмешательствам.  **В условиях нынешней жизни сохранить здоровье - задача непростая.**  Нужно понимать на что концентрироваться каждому из нас. В современном ритме, в первую очередь, нужно уделять внимание:   * - режиму сна и бодрствования; * - питанию и водному балансу; * - правильному распределению психических и физических нагрузок; * - профилактике заболеваний характерных для региона; * - отказу от вредных привычек; * - соблюдению личной гигиены; * - физическим нагрузкам. * Человек плохо переносит   длительный голод, ещё хуже переносит жажду, но хуже всего на организм влияет дефицит сна. Очень важно контролировать длительность сна: не менее 8 часов за ночь, и 1-2 часа днём (по возможности). Ведь не секрет, что со скачком цифровых технологий, современные смартфоны отнимают время, которое люди всегда выделяли для сна, а это дополнительный стресс на утомлённую нервную систему, отсюда нарушение сна, неврозы и, как итог - соматические заболевания.   * Немаловажным является   контроль за дробным питанием (не менее 5 раз в день), разнообразие пищи, увеличение количества фруктов и овощей в рационе, контроль за количеством калорий. Для профилактики ожирения и заболеваний желудочно-кишечного тракта, онкологических заболеваний следует следить за чрезмерным употреблением хлеба, картофеля, сахара, животных жиров. Нельзя забывать про правильный расчет употребления воды. Ведь большое количество воды так же может отрицательно сказаться на качестве жизни (риск появления отеков). Здоровому человеку требуется около 35 мл воды на 1 кг массы тела в день.   * В зависимости от ритма   жизни и работы, зачастую, мы нерационально прикладываем усилия к выполняемому труду. Порой слишком сильно переживаем за выполняемую работу, а порой очень много тратим физических сил в погоне за дополнительным доходом, теряя при этом здоровье. В итоге, мы тратим огромные деньги, чтобы как-то его вернуть.   * Есть заболевания,   характерные и  распространённые в разных регионах. В нашем регионе распространены заболевания щитовидной железы, заболевания лёгких и почек. Связаны они с качеством воды, еды и воздуха, дефицитом солнца.   * Отказ от курения, от   чрезмерного употребления алкоголя, от наркотиков. Преодоление лени, отказ от чрезмерного употребления сладостей.   * Соблюдение гигиены,   гигиены полости рта, гигиены связанной с одеждой и постельным бельём (стирка и термическая обработка). Гигиены, связанной с нагрузкой на органы зрения и слуха: ограничение просмотра телевизора и телефона, снижение громкости и длительности звука устройств, которые вы слушаете. Контроль звукового шума на работе или вквартире. Гигиены интимных мест, гигиены рук и так далее.   * Очень важными в наше время   являются физические нагрузки. Сидячий образ жизни - причина большого количества заболеваний. Для профилактики заболеваний - это ходьба больше 10 тысяч шагов в день, либо легкий бег. В современной жизни большое количество способов заниматься спортом дома. Из интернет-ресурсов можно подобрать тренировку для своего организма. Физические нагрузки влияют на работу гормональной системы, работу желудочно-кишечного тракта и нервной системы.  Следовательно, из всего вышеперечисленного, следует сделать вывод, что нужно уметь рационально распределять своё время, силы, энергию, свои психические и физические ресурсы. Подбирать продукты, подсчитывать калории, отказываться от вредных привычек, соблюдать режим сна и принимать витамины, необходимые организму в силу сумасшедшего ритма жизни и колоссального расхода энергии и сил.  Правильная и своевременная профилактика – залог благополучия и здорового состояния организма.  *При подготовке памятки использовались материалы статьи, опубликованной в газете «Комсомольская правда»:**«Как сохранить здоровье в современных условиях современной жизни?».**Автор врач-терапевт ГУЗ «ГКБ №2 г.Тулы имени Е.Г.Лазарева» Гацалова М.С.*  ***logoГосударственное учреждение здравоохранения***  ***«Городская клиническая больница №2 г.Тулы имени Е.Г.Лазарева»***  **КАК СОХРАНИТЬ ЗДОРОВЬЕ В УСЛОВИЯХ СОВРЕМЕННОЙ ЖИЗНИ?**  ***C:\Documents and Settings\oper\Рабочий стол\здоровый образ жизни.jpg***  ***Памятка для населения*** |  |