Рекомендации по здоровому образу жизни



Вклад медицины в здоровье людей составляет всего лишь около 10—20%, а почти на 90% приходится на наследственность, образ жизни, включая питание, и экологические факторы.

Экологическая и социальная среда в нашей стране не имеет тенденции к улучшению, и поэтому нашим детям, скорее всего, предстоит жить в худших условиях, чем нам самим. В связи с этим, придерживаясь здорового образа жизни, Вы

подадите своим детям пример, гораздо более ценный для их будущей жизни, чем для Вас — их родителей.

Здоровое питание способствует снижению риска развития сердечно-сосудистых заболеваний, злокачественных новообразований и многих других болезненных состояний

1. Стремитесь к достижению идеального веса.

Измеряйте индекс массы тела по формуле: вес / (рост2). Норма — 20—25 кг/м2.

Избыточный вес предрасполагает к ожирению, атеросклерозу, артериальной гипертонии, ишемической болезни сердца, сахарного диабета 2-го типа, нарушениям сна, остеоартрозу и другим заболеваниям. Ожирение является фактором риска злокачественных новообразований толстой кишки, молочной железы и тела матки.

В развитых странах, особенно в США, ожирение становится ощенациональной медицинской и даже социальной проблемой.

2. Ешьте продукты, богатые клетчаткой: овощи, фрукты, хлеб из муки грубого помола, каши.

Такая пища снижает риск возникновения запора, болезней органов пищеварения и некоторых онкологических заболеваний. Наоборот, снижают риск злокачественных новообразований темно-зеленые и темно-желтые овощи и фрукты и различные виды капусты (в основном, эти продукты содержат большое количество витаминов А и С). При этом учтите, что овощные и растительные соки (например, свекольный), ввиду их сильного воздействия на организм, должны назначаться только специалистами.

3. Ешьте рыбу не реже 2-х раз в неделю.

4. Уменьшите употребление легкоусвояемых углеводов: конфет, булок, сладостей.

Эта пища способствует развитию избыточного веса, нарушению работы органов пищеварения и болезням зубов. Важно соблюдать режим питания: многие больные ожирением постоянно "прекусывают" то конфетой, то булкой, то бутербродом.

5. Ограничьте употребление животных жиров: жира, жирного мяса, сала, сыров.

Пища с высоким содержанием животных жиров может быть фактором риска развития злокачественных новообразований прямой кишки, предстательной железы и молочных желез, ожирения и атеросклероза, ишемической болезни сердца.

6. Уменьшите употребление поваренной соли.

В целом, потребность организма в поваренной соли существенно снижается с возрастом. Большое поступление в организм поваренной соли способствует повышению артериального давления и, по некоторым данным, является одним из факторов риска злокачественных новообразований верхних отделов желудочно-кишечного тракта (наряду с курением и нитратами, содержащимися в растительных продуктах, колбасах и ветчинах).

- 7. Ешьте меньше жареного, готовьте пищу, используя растительные масла.
- 8. Ешьте мясо небольшими порциями и не каждый день.

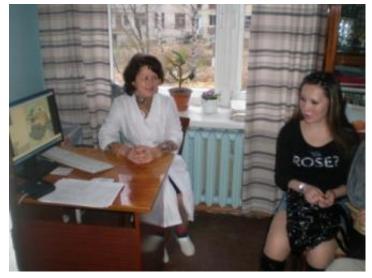
Перед приготовлением снимайте с него жир. Не употребляйте в пищу импортных кур. Из мяса предпочитайте нежирное, особенно телятину.

- 9. Пейте больше воды, если Ваш врач не рекомендует обратного.
- 10. Употребляйте в день не более трех чашек кофе.
- 11. Стремитесь, чтобы последний прием пищи происходил не позднее, чем за 2 ч до ночного сна.
- 12. Пациенты врача гомеопата во многих случаях должны отказаться от употребления уксуса и продуктов, содержащих уксус (майонез, маринады).
- 13. Ограничьте употребление пищи, предназначенной для длительного хранения: консервов, колбас, ветчин, а также напитков и сладостей, содержащих консерванты.
- 14. Употребляйте пищевые добавки, витамины и микроэлементы только после консультации со специалистом.

При некоторых заболеваниях их употребление может нанести серьезный вред Вашему здоровью.

Пример: витамин С усиливает выделение с мочой оксалатов, что может способствовать образованию оксалатных камней у лиц с мочекаменной болезнью.

15. Следуйте индивидуальным рекомендациям по питанию Вашего врача.



Здоровый образ жизни — единственный реальный способ избежать развития хронических заболеваний

Если Вы желаете для себя здоровья, долгой и активной жизни, то Вам совершенно необходимо придерживаться следующих рекомендаций. Особенно, если Ваши родственники болеют хроническими заболеваниями, т.к. наследственная предрасположенность к болезням очень значима.

1. Бросьте курить.

Курение — фактор риска развития атеросклероза, ишемической болезни сердца, включая инфаркт миокарда, онкологических заболеваний легких, желудочно-кишечного тракта и других органов.

2. Если Вы не можете сразу бросить курить, то строго ограничьте курение максимум десятью сигаретами в день.

Сокращайте в дальнейшем количество выкуриваемых сигарет постепенно. Обратитесь к психотерапевту для помощи в прекращении курения.

3. Откажитесь от спиртных напитков.

Употребление больших количеств спиртных напитков является причиной или фактором риска развития алкогольного поражения любых органов и систем организма человека: центральной и периферической нервной системы, печени, почек и других органов, атеросклероза, иммунодефицитных состояний и злокачественных новообразований, а также несчастных случаев в быту и на производстве.

4. Занимайтесь спортом не реже трех раз в неделю, желательно бегом или игровыми видами спорта.

Если из-за болезни Вы нуждаетесь в ограничении физических нагрузок, тогда посоветуйтесь с Вашим врачом об объеме необходимых для Вас физических нагрузок и упражнений, и, в любом случае, ежедневно совершайте пешие прогулки.

Занятия непрофессиональным спортом снижают риск развития сердечно-сосудистых заболеваний, злокачественных новообразований, ожирения, сахарного диабета, запоров, заболеваний периферических сосудов, остеопороза, повышают работоспособность, выносливость и общие адаптивные ресурсы человека.

5. Уменьшите влияние эмоциональных стрессов.

Общайтесь с друзьями, делитесь с ними Вашими жизненными трудностями. Применяйте методы релаксации, медитации: хатха-йога, тайцзицюань и др. — под руководством опытного наставника.

6. Избегайте самолечения. Ограничьте употребление медикаментов только до самых необходимых.

Принимайте лекарства только при необходимости и только посоветовавшись с Вашим врачом. Любое лекарство, даже очень известное и "хорошее" может иметь опасные токсические и побочные эффекты или быть причиной лекарственной аллергии — особенно при употреблении в течение длительного времени и при одновременном приеме с другими препаратами. Относитесь скептически к любому рекламируемому лекарственному средству или методу лечения вне зависимости от того, кто его рекламирует — телевидение или Ваша лучшая подруга.

Выполняйте индивидуальные рекомендации Вашего врача, а не "врача" из телевизионной рекламы. Вообще, избегайте лечения сразу у многих врачей, выберите одного-двух, которым Вы больше всего доверяете.

Рекомендации знахарей-шарлатанов, не имеющих медицинского образования, могут принести непоправимый вред Вашему здоровью.

7. Ограничьте влияние неблагоприятных факторов внешней среды.

При возможности, не работайте на вредном производстве, переселитесь из индустриального района в экологически благоприятный район города.

Избегайте летом открытых солнечных лучей, особенно в южных регионах. Ультрафиолетовая радиация солнца может спровоцировать кожное заболевание, очень серьезное и даже фатальное нарушение иммунитета, обострение хронического заболевания внутренних органов.

Избегайте длительной работы за компьютером — может пострадать не только зрение, но и общее самочувствие, сон. В целом, влияние работы за компьютером на человека еще недостаточно изучено.