



Здоровый образ жизни – ключевой фактор, влияющий на здоровье человека на протяжении всей жизни. По данным Всемирной организации здравоохранения, к 2050 году два миллиарда мужчин и женщин достигнут возраста 60 лет и старше. Минздравсоцразвития России призывает всех задуматься о своем образе жизни. В этом году во Всемирный день здоровья основное внимание было уделено проблеме старения и здоровья.

Именно для этого Минздравсоцразвития России совместно с ведущими главными специалистами-экспертами были составлены простые и понятные рекомендации о принципах здорового образа жизни, которые помогут каждому обрести здоровье на долгие годы.

1. Кто не курит и не пьет, тот здоровеньким живет!

Сергей Бойцов, главный специалист Минздравсоцразвития по профилактической медицине, директор Государственного научно-исследовательского центра по профилактической медицине, профессор:

«Долголетие и качественная жизнь в ваших руках. Не занимайтесь самоуспокоением, мол, я тот самый счастливчик с неограниченным ресурсом организма. Секрет долголетия уже давно не секрет: отказ от курения и употребления алкоголя, отсутствие фактора ожирения, физическая активность. Одержите победу над холодильником, ведь после 30 лет, особенно мужчинам, необходимо снизить количество пищи в два раза.

Успех в ведении здорового образа жизни подразумевает наличие у человека мотивации и ежедневного стремления к здоровому совершенствованию своей жизни!»

2. Движение везде и во всем!

Евгений Чазов, главный специалист кардиолог Минздравсоцразвития России, генеральный директор Российского кардиологического научно-производственного комплекса:

«Никогда не курил, в молодости увлекался марафонским бегом. Хороший вид спорта, он вырабатывает выносливость и упорство. Кроме того, очень любил горы. Альпинистом, правда, не стал, но на Эльбрус поднимался дважды. Считаю, что горный туризм – одно из лучших времяпрепровождений. Утром обязательно делаю зарядку с гантелями. Зимой беру лопату и чищу снег, живу за городом. Лучшего лекарства, чем физический труд на свежем воздухе, еще никто не придумал. Ну и, конечно, человек всегда должен иметь перед собой цель и возможность достичь ее».

3. Ваша победа – с каждой невыкуренной сигаретой

Галина Сахарова, заместитель директора НИИ пульмонологии ФМБА России, профессор, доктор медицинских наук, эксперт Всемирной организации здравоохранения по борьбе с табакокурением:

«Статистика показывает: курящие люди теряют в среднем 14 лет жизни, а те, кто начали курить до 15 лет, могут потерять 25 лет жизни. Позитивный настрой в каждом поступке — хвалите себя в конце каждого дня: "Этот день я провел без сигарет!», попробуй это сделать завтра, приходит завтра, вы его снова проводите без сигарет, снова хвалите себя. Примите такое решение, пробуйте. Конечно, может быть тяжело, но речь идет о вашей жизни! Настройтесь на волну здоровья и благополучия и у вас все получится!»

4. Больше положительных эмоций в общении полов!

Дмитрий Пушкарь, главный специалист уролог Минздравсоцразвития России, заведующий кафедрой урологии Московского государственного медико-стоматологического университета:

«Активное долголетие — это дольше и больше, чем мы себе представляем. Активное долголетие обоих полов — вот залог успеха. Дольше быть вместе, дольше приносить пользу и, наконец, больше разнообразных положительных эмоций — вот путь к долголетию. К сожалению, это не приходит само и над активным долголетием нужно работать не только врачам-специалистам, но и пациентам».

5. Чистые помыслы помогают спать спокойно!

Зураб Кекелидзе, главный специалист психиатр, заместитель директора по научной работе Государственного научного центра социальной и судебной психиатрии имени В.П. Сербского, профессор, д.м.н.:

«Мы научились заботиться о своем теле, хорошо освоили правила гигиены полости рта, но также важно помнить и знать о психогигиене и психопрофилактике:

Забота о здоровье ребенка, начиная с нулевого возраста, а точнее до того, как пара подаст заявление в ЗАГС. Соблюдение режима дня: разделите свой день на три части по восемь часов: восемь часов – посвящаете работе, которая соизмерима с вашими силами; восемь часов – время, посвященное не только необходимым делам, но и тем, которые помогают разгрузиться от психологических нагрузок; восемь часов — посвящайте сну. Получайте и следуйте профессиональным знаниям и советам, которые помогают уберечь вас и вашу семью от вредных привычек. Не держите в себе весь груз негативных эмоций, обратитесь к специалистам за необходимой помощью. Познайте себя – свое психологическое состояние. Прежде всего, думайте о моральной стороне своих поступков и помыслов!»

6. Сбалансированное питание для всех

Виктор Тутельян, главный специалист диетолог, директор Научно-исследовательского института питания РАМН, академик РАМН:

«Оптимальное сбалансированное здоровое питание для всех и всегда от момента зарождения жизни – залог здоровья и высокого качества гарантированного долголетия».

Сайт «Здоровая Россия»