

Активное долголетие

(памятка для населения)



Старение – естественный процесс, который невозможно остановить, но можно затормозить.

Жить долго, оставаясь здоровыми активным, - посильная задача. Да, и начать путь к долголетию никогда не поздно.

Эликсир молодости пока не изобрели, зато существует немало способов продлить активное долголетие. И задача медицины помочь каждому человеку продлить активную и полноценную жизнь. Но, безусловно, многое зависит от отношения личности к своему здоровью. Важно понять, здоровье – самая главная ценность, беречь и заботиться о которой каждый должен сам.

Вот некоторые советы, которые помогут Вам продлить активное долголетие:

- 1) Не переедайте. В пищу употребляйте не менее 500 граммов овощей и фруктов в день, сладкое сократите до минимума. Не ешьте перед сном!
- 2) Уберите солонку со стола и не подсаливайте пищу. Много соли в пище – это дорога к гипертонии.
- 3) Не курите. Курение сокращает жизнь более чем на 10 лет.
- 4) Не злоупотребляйте алкоголем.

- 5) Контролируйте свое артериальное давление. Ваше давление не должно быть больше 140/90 мм.рт.ст. В случае его повышения обращайтесь незамедлительно к врачу.
- 6) Регулярно проверяйте уровень холестерина в крови. Максимально допустимый уровень – 5 ммоль/л
- 7) Контролируйте уровень сахара в крови. Максимально допустимый уровень натощак – 6,1 ммоль/л.
- 8) Следите за своим весом и своей талией. Лишние килограммы – это повышенный риск сахарного диабета, развития сердечно-сосудистых заболеваний.
- 9) Укрепляйте иммунитет. Употребляйте кисломолочные продукты, совершайте регулярные прогулки на свежем воздухе, проводите оздоровительное закаливание.
- 10) Постоянно двигайтесь. 10 000 шагов в сутки, езда на велосипеде, лыжные и другие прогулки на свежем воздухе, полчаса движения в день - необходимый минимум для взрослого человека, позволят Вам сохранить здоровье на долгие годы.
- 11) Будьте активны. Не теряйте интерес к жизни.
- 12) Чаще улыбайтесь! Позитивное отношение к жизни увеличивает ее продолжительность.
- 13) Умение расслабляться и бороться со стрессами - необходимое условие для продления жизни.

