

29 СЕНТЯБРЯ

3 ХОРОШЕЕ ЗДОРОВЬЕ
И БЛАГОПОЛУЧИЕ



ВСЕМИРНЫЙ ДЕНЬ СЕРДЦА

Отказ от употребления табака

В течение 1 года после отказа от курения риск развития ишемической болезни сердца уменьшается в два раза по сравнению с таким риском у курильщика. Через 5-15 лет - риск инсульта снижается до уровня риска у некурящего человека. Через 10 лет риск развития рака легких снижается в два раза по сравнению с таким риском для курильщика, снижается также риск развития рака полости рта, горла, пищевода, мочевого пузыря, шейки матки и поджелудочной железы.

Отказ от чрезмерного потребления алкоголя

Вредное употребление алкоголя является причиной более чем 200 нарушений здоровья, связанных с болезнями и травмами. Употребление алкоголя связано с риском развития алкогольной зависимости, тяжелых неинфекционных заболеваний (цирроз печени, рак, сердечно-сосудистые болезни), а также травмы в результате насилия и дорожно-транспортных аварий. Употребление алкоголя женщиной, ожидающей ребенка, может приводить к развитию алкогольного синдрома плода и осложненным преждевременным родам.

Отказ от употребления избыточного количества соли, сахара, жиров

Согласно рекомендациям ВОЗ, необходимо ограничить потребление соли до 5 гр. и сахара до 6 ч.л. в день. Вместо сладкого рекомендуется есть свежим фруктам и сухофруктам. Кроме того, необходимым сократить потребление жирного мяса, жирных молочных продуктов, пальмовое масло, сало и прочие. При этом употреблять достаточное количество воды.

Поддержание подвижного образа жизни

Дети и подростки в возрасте 5-17 лет должны уделять физической активности от умеренной до высокой интенсивности не менее 60 минут в день. Взрослые люди в возрасте 18 лет и старше должны уделять физической активности умеренной интенсивности не менее 150 минут в неделю или физической активности высокой интенсивности не менее 75 минут в неделю.

Контроль АД и уровня сахара в крови

Содержание сахара в крови (гликемия) не является постоянной величиной — она колеблется в определенных физиологических границах. Уровень сахара в крови (норма натощак). Определяется утром после ночного сна, составляет от 3,3 ммоль/л до 5,5 ммоль/л.

Уровень глюкозы после еды. Сахар в крови определяется через два часа после еды, в норме он не должен превышать 7,8 ммоль/л.

Оптимальное артериальное давление - 120 на 80 мм рт. ст.