

Что изменить в своем образе жизни, чтобы сохранить здоровье?

Как мы живем? Нет, я не о квартирах, машинах, дачах, акциях и доходах. Как мы живем с точки зрения сохранения здоровья? Подавляющее большинство сограждан словно книгу пишет «Как испортить свое здоровье» и еще все вредные советы на себе проверяет. Чтобы книга получилась реалистичной и правдивой.

Утро – сигареты и кофе. Весь день – компьютер, телефон, ссоры с начальством, кофе и сигареты. Еще пара печенюшек, чтобы «заморить червячка» и «под ложечкой» не сосало. Вечер – ужин из свиных сосисок с пивом, макаронами и сыром. Уф, целый же день не ел, надо оторваться.

Вести такой образ жизни – словно занять очередь в кабинет кардиолога. Если раньше в этой очереди пожилым место уступали, то теперь все стараются ее смолodu занять, как будто опоздать боятся. Молодеют инфаркты, инсульты и прочие прелести, связанные с неправильным образом жизни.

Призывные комиссии белорусских военкоматов уже не первый год не могут выявить ни одного здорового призывника. Все только «практически здоровы». Ну, уж им-то что, дети совсем, только-только 18, когда успели здоровье загубить? Так ведь дети тех, кто очередь «держит» и пример своим отпрыскам собственным поведением показывает.

Многие понимают, что так жить нельзя, но практических шагов в сторону «из очереди» не делают. То ли не хотят, то ли не знают, как надо. А ведь многого и не нужно. Всего-то, что о себе любимом вспомнить.

Что конкретно? Начнем с избитых истин. **Бросайте курить.** В Беларуси от болезней, связанных с курением, ежегодно умирают 15,5 тысячи человек. Доля курящих среди больных сердечно-сосудистыми заболеваниями составляет 80%, среди онкологических больных – 84,5%, у 83% курильщиков выявлены хронические заболевания глотки, гортани, бронхов и легких.

Второй совет – **осмотрите критически свою фигуру**. Лишние килограммы, если они есть, надо сбросить. Не надо голодать, покупать дорогие «сверхэффективные» таблетки, изводить себя утомительными диетами. Пересмотрите рацион и график питания: жиров – не более 30%, колбасы и копчености совсем не нужны. Съешьте лучше кусок натурального нежирного мяса. И самое главное – больше движения.

Ограничьте потребление алкоголя. Лучше вообще от него отказаться, но в стране, где на каждого жителя в год производят три ящика спирта, это не совсем реальное пожелание. Того и гляди – бюджет лопнет. Тогда худеть придется всем и ускоренными темпами (шутка).

А если серьезно – традиции питья таковы, что отказаться от алкоголя полностью в нашем обществе означает поставить себя в положение изгоя. Начните с пересмотра ассортимента и мест, где вы позволяете себе выпить. Лучше – реже и дороже, чем чаще и дешевле.

После отказа от курения и алкоголя совсем незаметно пройдет **ограничение чрезмерного потребления соли**. Прошли те времена, когда она была «белым ядом». Но избыток ее полезным никак не назовешь. Для начала прекратите подсаливать пищу во время обеда. Чаще всего это просто вредная привычка.

Увеличьте физические нагрузки. Больше бывайте на свежем воздухе, не ездите в машине или троллейбусе на короткие расстояния. Три-четыре остановки пешком энергичным темпом и ежедневно помогут снизить максимальное артериальное давление на 10 мм.

И напоследок – все болезни от нервов. Оказывается, это цитата знаменитого Боткина. **Старайтесь избегать стрессов, не держите эмоции в себе**, выплескивайте их наружу. Еще лучше научиться давить гнев в самом зародыше. Не удивляйтесь, задача вполне реальна.

Люди с удовольствием, не раздумывая, следуют веяниям моды. Но быть больным уже давно вышло из моды. Не пора ли уступить очередь к кардиологу кому-либо другому?

Автор - **Алексей Норкин**

Что изменить в своем образе жизни, чтобы сохранить здоровье

Автор: admin
27.07.2014 10:44 -

[Источник](#)