

## **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 смолоду 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 Беларусь 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, горла, бронхов и легких.

Автор: admin

27.07.2014 10:44 -

---

Второй совет – **осмотрите критически свою фигуру**. Лишние килограммы, если они есть, надо сбросить. Не надо голодать, покупать дорогущие «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 питания 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. **С тарайтесь 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](#)