

**Как перейти на здоровые «рельсы»?**

Самое время поговорить о ЗОЖ! Ведь с 7 по 13 апреля в Приморье проводится Неделя продвижения здорового образа жизни. Почему же ему сегодня уделяется столько внимания? В чем «фишка» и как ЗРЖ регулирует невидимые взглядом процессы в организме? Наш собеседник - главный внештатный специалист по медицинской профилактике минздрава Приморского края, главный врач Владивостокской поликлиники №3 **Анжела Кабиева.**

- **Анжела Асылбековна, что включает в себя забота о здоровье?**

- Здесь несколько важных аспектов.

1. Своевременное проведение медицинских обследований и вакцинации для предотвращения болезней. Прохождение диспансеризации, выявление болезней на ранних стадиях и коррекция факторов риска развития хронических заболеваний.
2. Правильное и сбалансированное питание, богатое витаминами и минералами. Ограничение поваренной соли до 5 г в сутки. Потребление овощей и фруктов до 500 г в сутки.
3. Физическая активность. Физиологическими видами двигательной активности являются ходьба, танцы, хоровое пение и смех «от живота». Регулярные занятия укрепляют сердечно-сосудистую систему и поддерживают мышечный тонус.
4. Психическое здоровье нуждается в развитии эмоционального интеллекта, умению управлять стрессом и выстраивать отношения с другими людьми.
5. Полноценный и качественный сон, который помогает восстанавливать силы организма.
6. Личная гигиена и соблюдение санитарных норм, что помогает не допустить инфекций.
7. Отказ от курения и минимизация потребления алкоголя способствуют общему укреплению здоровья.

**- Почему сегодня такой образ жизни на пике популярности?**

- Это легко объяснить. Люди стали более информированы благодаря активной работе через СМИ и соцсети, которая проводилась в последние годы. Сегодня она дает результаты и способствует большему интересу к вопросам профилактики болезней и полезным привычкам. Популяризация здоровых практик, таких как Прогулка с Врачом, скандинавская ходьба, Йога смеха, фитнес и сбалансированное питание, вдохновляют других следовать этому примеру. Легкий доступ к знаниям о правильном питании, тренировках и методах саморазвития способствует этому.

Немаловажно, что рост числа хронических заболеваний и проблем с лишним весом заставляет людей заботиться о своем здоровье.

Еще один тренд - стремление к долгожительству. Желание улучшить качество жизни и продлить ее подталкивает людей к ведению здорового образа жизни. Также сегодня мы видим, как формируются нормы и определенная культура в обществе, увеличивается число групп и мероприятий, посвященных здоровому образу жизни. И это помогает людям находить единомышленников!

В век стремительных скоростей, невероятной информационной нагрузки и многозадачности для многих становится приоритетом поиск баланса между работой, личной жизнью и физическим состоянием.

**- Какие результаты можно получить, отказавшись от вредных привычек?**

- Вы получите массу положительных эффектов!

1. Снижение риска хронических заболеваний, таких как сердечно-сосудистые и дыхательные заболевания.
2. Улучшение качества жизни. Увеличение уровня энергетики и бодрости, что позволяет активнее проводить время и заниматься любимыми хобби.
3. Повышается устойчивость к стрессу. Снижение уровня тревожности, улучшение настроения и общего психоэмоционального состояния.
4. Улучшение внешнего вида. Замедление процессов старения, улучшение состояния кожи и волос.
5. Финансовая экономия неизбежна, при снижении затрат на покупку сигарет, алкоголя и нездоровой пищи.
6. Возможность заменить вредные привычки на полезные, такие как занятия спортом, кулинария и др.
7. Социальные преимущества от улучшения отношений с окружающими, так как многие вредные привычки могут вызывать негативное восприятие.
8. Повышение самооценки и уверенности в себе за счет достижения новых целей и контроля над своим поведением.

**- Какие факты о здоровом образе жизни вы считаете самыми удивительными?**

1. Физическая активность (ходьба, танцы, смех) способствует выработке эндорфинов, которые могут уменьшать симптомы депрессии и повышать общее настроение.
2. Улыбчивость и правильный смех способны снижать уровень кортизола (гормона стресса) и улучшать общее самочувствие
3. Питание влияет на мозг. Пища, богатая омега-3 кислотами и антиоксидантами, может улучшать когнитивные функции и память.
4. Сочетание здорового питания, регулярных физических упражнений и хорошего сна значительно увеличивает продолжительность жизни.
5. Достаточное потребление воды помогает поддерживать уровень жидкости в организме, что способствует улучшению состояния кожи и общему самочувствию, сохранению молодости.
6. Смешивать тренировки полезно. Комбинирование кардионагрузок с силовыми упражнениями не только улучшает физическую форму, но и укрепляет сердечно-сосудистую систему.
7. Здоровый образ жизни может влиять на генетику и улучшая ее и даже влиять на экспрессию генов, связанных с долголетием.
8. Есть полезные жиры. Некоторые жиры, такие как авокадо и оливковое масло, могут быть полезными для сердца и общего здоровья, несмотря на распространенный миф о вредности жиров.

**- Анжела Асылбековна, ваши рекомендации тем, кто готов перейти на "здоровые" рельсы жизни.**

Вот лишь несколько пунктов «программы»:

1. Примите решение изменить свой образ жизни
2. Постепенно изменяйте привычки. Не пытайтесь изменить всё сразу. Начните с небольших шагов, таких как добавление одной порции овощей в день или 30-минутной пешей прогулки, начните заниматься Йогой смеха
3. Сосредоточьтесь на разнообразной диете, включающей фрукты, овощи, цельные злаки, белок и полезные жиры. Ограничьте потребление сахара, соли и обработанных продуктов.
4. Ищите виды физической активности, которые вам нравятся — будь то йога, бег, плавание или танцы. Стремитесь минимуму к 150 минут умеренной активности в неделю.
5. Пейте достаточно воды в течение дня. Это помогает поддерживать уровень гидратации и улучшает обмен веществ.
6. Обеспечьте себе 7-9 часов качественного сна. Создайте рутину перед сном и избегайте экранов за час до сна.
7. Ищите способы справляться со стрессом, такие как медитация, глубокое дыхание или хобби.
8. Прибегайте к поддержке окружения. Обсуждайте свои цели со знакомыми или находите единомышленников, которые помогут поддержать вас на пути к здоровому образу жизни.
9. Устанавливайте достижимые и конкретные цели. Записывайте свои достижения, чтобы отслеживать прогресс.
10. Пройдите диспансеризацию прямо сейчас. И делайте это регулярно. Контролируйте состояние своего здоровья и корректируйте свой образ жизни.
11. Прислушивайтесь к своему телу, уважайте свои ощущения и не забывайте о балансе. Если у вас есть сомнения или проблемы, обращайтесь к специалистам.