**«Основы здорового образа жизни»**

**Детское поликлиническое отделение № 12 СПб ГБУЗ ГП №37**

*«Здоровье – это не подарок, который человек получает один раз и на всю жизнь, а результат сознательного поведения каждого человека и всех в обществе»*

*(П. Фосс).*

По определению ВОЗ **здоровье**— это состояние полного физического, душевного и социального благополучия, а не только отсутствие болезней и физических дефектов.

Принято считать, что здоровье на 20 % зависит от состояния окружающей внешней среды, на 15-20% от генетических факторов и на 10% от состояния здравоохранения. 50% и более отводят на образ жизни человека. То есть как минимум половина факторов, влияющих на здоровье, зависят от самого человека.

Здоровый образ жизни - это сознательное санитарное поведение, направленное на укрепление, сохранение и восстановление здоровья, на обеспечение жизнедеятельности и работоспособности, на достижение активной продолжительности жизни (определение ВОЗ (1985г.)).

**Ключевые аспекты здорового образа жизни:**

**Соблюдение режима труда и отдыха:**

- Регулярные перерывы со сменой деятельности. При сидячей/стоячей работе "физкультминутки", зарядка для глаз.

- Рабочая неделя не более 40 часов. Еженедельный непрерывный отдых (выходные дни), ежегодный отпуск в соответствии с нормативными документами.

**Здоровый сон:**

- В соответствии с возрастом и состоянием здоровья. Для взрослого здорового человека норма 7-8 часов в день. Для детей, лиц с ослабленным здоровьем продолжительность выше.

**Рациональное питание**

- Регулярность питания от 3 до 5 приёмом пищи в день, желательно в одно и то же время. Последний приём пищи за 3-4 часа до сна.

- Достаточное количество воды (30 мл на кг веса в день).

- Доброкачественность воды и продуктов питания.

- Сбалансированность и разнообразность питания. Основную часть питания должны составлять различные фрукты и овощи, а также злаки. Также в рационе должны присутствовать продукты, богатые белком (мясные, молочные продукты, яйцо, рыба, орехи).

- Важно сформировать правильные вкусовые привычки, особенно у детей. Однако это не означает полного отказа от кондитерских или иных продуктов, традиционно считающихся вредными. Полный отказ может отрицательно сказаться на эмоциональном состоянии человека, пищевых срывах, поэтому важнее не "исключить вредное", а "включить полезное", уменьшив количество и частоту приёма "вредного". Рекомендуется изучать состав продуктов и выбирать с наименьшим содержанием пищевых добавок.

- Существуют люди с быстрым, средним и медленным уровнем обмена веществ. Рекомендации по питанию варьируют в данных группах.

**Рациональные физические нагрузки**

- Нагрузки должны соответствовать возрасту и состоянию здоровья.

- Взрослому здоровому человеку рекомендовано ходить 6-10 тысяч шагов в день, а также минимум 30 минут физической нагрузки средней интенсивности. Детям важно обеспечивать возможность физических нагрузок, в основном путём игр, не менее 120 минут день.

- Важно делать перерывы на "физкультминутки" как профилактика венозного застоя, болезней суставов, нервного перенапряжения.

- Важно подбирать вид физической нагрузки исходя из предпочтений человека. Это обеспечивает большую приверженность и эмоциональное благополучие.

- Необходимо помнить, что профессиональный спорт не связан со здоровым образом жизни.

**Соблюдение мер личной гигиены:**

- Чистка зубов 2 раза в день, полоскание полости рта после каждого приёма пищи.

- Мытьё рук с мылом после прихода домой и каждый раз перед приёмом пищи, после похода в туалет.

- Мытьё продуктов питания (овощи, фрукты, ягоды), упаковок продуктов питания (либо перекладывание в домашние тары). Протирание дезинфектантами мобильных телефонов, планшетов, электронных книг, наручных часов после прихода домой.

- Регулярная стирка одежды, в том числе шапок, платков, шарфов, очищение очков, влажная уборка, проветривание помещений.

**Сведение к минимуму управляемых факторов риска**

Факторы риска - это факторы, потенциально опасные для здоровья человека, способствующие возникновению заболеваний.

К ним относятся: курение, употребление алкоголя, наркотических средств, стресс, вредные условия труда, гиподинамия, низкая медицинская активность, низкий культурный и образовательный уровень, злоупотребление лекарствами, непрочность семейных связей, одиночество и пр.

**Регулярная диспансеризация**

Диспансеризация или скрининг — комплекс мероприятий в системе здравоохранения, проводимых с целью выявления и предупреждения развития различных заболеваний у населения. Диспансеризация представляет собой профилактические медицинские осмотры, консультации врачей и медицинские исследования, проводимые в определённые возрастные периоды человека.

Регулярная диспансеризация позволяет выявить факторы риска сердечнососудистых, онкологических заболеваний, заболеваний лёгких, сахарного диабета - наиболее распространенных причин инвалидности и преждевременной смерти населения.

Объём диспансеризации должен быть обусловлен возрастом, факторами риска и наличием заболеваний у человека. Независимо от возраста важно проходить стоматологическое обследование раз в год (женщинам также гинеколога).

**Включайтесь в здоровый образ жизни и будьте здоровы!**