

Неделя здорового долголетия
(5.05-11.05.2025г.)



Неделя здорового долголетия

Одной из национальных целей развития Российской Федерации является сохранение населения. Ключевой показатель – увеличение продолжительности жизни до 78 лет в период до 2030 года. Для достижения этих целей был разработан федеральный проект «Старшее поколение» национального проекта «Демография».

За последнее столетие средняя продолжительность жизни увеличилась примерно на 70%. На 40-60% возросла и продолжительность жизни людей зрелого возраста.

Очень важно сохранять здоровье и активность в пожилом возрасте. Многие вопросы, которые кажутся доступны только молодым, сегодня могут быть доступны и людям старших возрастов.

Особое внимание необходимо уделять вопросам профилактики остеопороза, снижения сенсорных функций (слух, зрение), когнитивных нарушений, снижения мышечной массы и падений пожилых и бытового

травматизма.

Человек, который захочет для себя вести здоровый образ жизни, может сохранить крепкое здоровье до глубокой старости. Вот главные правила здоровья и долголетия.

1. **Здоровый сон.** Очень важно высыпаться, чтобы быть здоровым и отлично себя чувствовать. Продолжительность сна зависит от личных потребностей каждого человека. Но всё же, стоит постараться отводить для сна не менее 7 часов в сутки. Недостаток сна провоцирует гормональные расстройства и хронически плохое настроение.
2. **Правильное питание.** Оно является важнейшей составляющей долголетия. Не стоит злоупотреблять углеводами и жирами животного происхождения, лучше отдавать своё предпочтение продуктам, богатым белками и клетчаткой, то есть овощам и фруктам (не менее 500 г в сутки). Обязательно нужно включить в свой рацион отруби, йогурты, и орехи. Всё это является очень полезным для здоровья.
3. **Забота о здоровье сердца.** И для профилактики сердечных заболеваний важным является правильное питание. После тридцати лет стоит сделать для себя обязательной ежегодную проверку – электрокардиограмму, независимо от того, беспокоит ли вас сердце. В нашей жизни полно стрессов и неприятных ситуаций, которые могут в любой момент отразиться на здоровье.
4. **Идеальный вес.** Если у вас есть несколько лишних килограммов, нужно немедленно от них избавиться. Это положительно отразится на ваших суставах и костях, поскольку нагрузка на скелет станет значительно меньше.
5. **Закаливание.** Закаливание укрепляет иммунитет. Необходимо гулять на свежем воздухе в любую погоду, даже в самую пасмурную и холодную. Не перегревайтесь и привыкните спать всегда с открытой форточкой.
6. **Движение.** Навсегда надо покончить с ленью и побольше двигаться (не менее 30 минут ежедневно). Если вы мало двигаетесь, организм получает недостаточное количество кислорода, а сосуды в это время теряют эластичность. Гуляйте как можно чаще, откажитесь от пользования лифтом и по возможности от общественного транспорта, если нужно преодолеть не очень большое расстояние.
7. **Соблюдать режим труда и отдыха.**

8. Регулярно посещать врача, проходить профилактические осмотры и диспансеризацию.
 9. Не курить. Не курите, а если курите, то бросьте немедленно. Помните, курение сокращает жизнь более чем на 10 лет. Отказ от курения необходим для того, чтобы избежать болезней сердца, легких, онкологических заболеваний.
 10. Улыбайтесь и будьте счастливы. Счастливые люди смеются каждый день. А смех, как известно, это здоровье. Он дает прилив положительных эмоций, уравнивает психологическое состояние и считается отличной гимнастикой для лица.
 11. Сохраняйте умственную активность и способность к восприятию всего нового, интересуйтесь жизнью, будьте хорошо информированы.
- Соблюдение этих простых советов, поможет Вам сохранить здоровье на долгие годы.