**7 апреля- Всемирный день здоровья**

**Как сохранить** [**здоровье**](http://doktormoroz.ru)?

Почему люди не берегут свое здоровье? Этот вопрос, несмотря на достаточное количество предположений и наличие миллионов мнений, все еще остается открытым. Причина тому – разнообразие характеров людей и мотивов, которые движут этими людьми, заставляя совершать неполезные, а где-то даже разрушительные, с точки зрения собственного здоровья, поступки. Что же, думаю, данная статья будет интересна не только людям, ведущим нездоровый образ жизни, но и сторонникам здорового образа жизни, чтобы они в очередной раз убедились в абсолютной правильности своего выбора.

**Формула здоровья и долголетия**:  
*“Не слушать раздражающие звуки, не говорить попусту, не делать лишних движений и не держать в голове суетных мыслей”. «Жизнь дается нам для радости, поэтому нет нужды напрягаться, беспокоиться и переутомляться из-за ерунды"*  
Сунь Сымяо- основатель китайской медицины

Уважаемый читатель, вот вы сейчас сидите перед экраном компьютера, или телевизора, попиваете свежезаваренный чай (кофе, какао, пиво – варианты возможны), наслаждаетесь жизнью.

А известно ли вам, какова вероятность появления на свет каждого конкретного человека? С какой вероятностью вы могли родиться таким, каким вы родились? Учеными посчитано, что во время зачатия в женский организм поступает около 100 миллионов сперматозоидов, и только один из них, оплодотворив яйцеклетку женщины, начинает зарождение нового организма. Иными словами, в среднем вероятность рождения такого человека, каким является каждый из нас, составляет одну стомиллионную.

Так почему же, учитывая данную информацию, так много людей:

а) досрочно сводят счеты со своей жизнью;

б) делают все возможное, чтобы максимально сократить свой срок пребывания на этой земле (ведут праздный образ жизни, не соблюдают правила гигиены, ведут беспорядочную половую жизнь).

Быть может, они просто не знают о существовании незначительной вероятности появления себя на свет? Скорее всего, так оно и есть. Когда человек рождается на свет, он воспринимает это как данность – “ну родился и родился, что же теперь – прыгать от счастья?”.  
 Как результат, человек проживает каждый день так, как ему вздумается, употребляет алкоголь, часто курит, не соблюдает правильный режим дня, употребляет излишнее количество пищи – все это приводит к алкоголизму, табачной зависимости, бессоннице и ожирению соответственно. Употребление человеком наркотиков вообще не стоит рассматривать, так как это не просто прожигание своей жизни, а верный билет в один конец. При этом также стоит отметить плачевное состояние экологии, загрязненный воздух и радиацию – и без того серьезные факторы, сокращающие потенциальный срок жизни человека на треть! А что будет, если к этому добавить постоянные стрессовые ситуации?

Но если вредные факторы настолько сокращают человеческую жизнь, неужели человеку стоит дополнительно, своими собственными руками, уменьшать ее еще больше?

Да, есть такая удивительная категория граждан, для которых здоровый образ жизни – недостижимая мечта или раздражающее словосочетание исключительно **благодаря собственному «ничемуневеренью» и лени**. Надеюсь, среди моих читателей таких нет.

Многие из нас про свежий воздух и ежедневные физические нагрузки читают только с экрана компьютера, привычно просиживая офисное кресло, или смотрят по телевизору, удобно устроившись на любимом диване.

И именно для них мы, медицинские работники, рассказываем о последствиях [сидячего образа жизни](http://www.takzdorovo.ru/dvizhenie/sidyachij-obraz-zhizni-ubivaet), рассказываем, как сделать свое питание [здоровым](http://www.takzdorovo.ru/pitanie/sovety/20-faktov-o-zdorovom-pitanii), не заканчивая кулинарных техникумов.

Но, к сожалению, очень часто в ответ мы слышим, что советы «банальные», «предназначены не для всех» и «невыполнимы». А у людей, которые держат себя в хорошей форме, «слишком много свободного времени», «куча денег» и «хороший обмен веществ». А между тем любимые джинсы снова не застегиваются…

Попробую побыть еще раз занудой и дать **десять простых советов**, о том, как перестать лениться и находить отговорки для того, чтобы не заниматься собственным здоровьем.

**1.** **Стройный и подтянутый** **человек** – это действительно банально. Потому что лучше рецепта «больше двигаться и перестать переедать» не сработает даже пластический хирург. Жир не растворяется волшебными супами, кашами и компотами для похудения и не выводится в виде шлаков при помощи БАДов(Увы!). Его надо потратить [на движение](http://www.takzdorovo.ru/dvizhenie/kak-pravilno/kak-pohudet-pravilno-i-nadezhno) – день за днем, неделя за неделей. Двух-четырех килограммов в месяц вполне достаточно, чтобы он не захотел вернуться как можно скорее.

**2.** **«Хорошего» и «плохого» обмена веществ не бывает**. Зато бывает «нарушенный» обмен веществ, вызванный любовью к дивану и пирожным. Если вам ну совсем не худеется – посетите эндокринолога, ведь некоторые проблемы с лишним весом вызваны нарушением работы [гормональной системы](http://www.takzdorovo.ru/profilaktika/lishnij-ves/gormony-i-lishnij-ves). Но это лечится.

**3.** **Эталонов не бывает.** Идеальные фигуры на журнальных иллюстрациях – последствия обработки в графических редакторах. Хотя ягодицы как у кинозвезды может накачать практически кто угодно. Лучшее подручное средство – [лестница](http://www.takzdorovo.ru/dvizhenie/lestnitsa-zamenyaet-sportzal/) — у вас за дверью.

**4.** **Здоровое питание** – не требует лишних денежных затрат. Если вы не владелец свинофермы, то нежирная курица всегда будет более выгодной покупкой, чем свиные ребрышки. А бутылки оливкового масла хватит на пару месяцев, если добавлять  столовую ложку в семейный салатник, а не в каждую тарелку. Ведь оно [калорийнее](http://www.takzdorovo.ru/pitanie/glavnoe/otkuda-beretsya-lishnij-zhir) свиного сала, хоть и полезнее в разы.

**5.** **Здоровый образ жизни** – это не [отказ от всех радостей](http://www.takzdorovo.ru/profilaktika/banalnye-sovety-hudeushhim-ili-kak-pohudet-na-fast-fude). Иногда ешьте сладости, покупайте себе гамбургеры и копченую колбасу, если не можете обойтись без [интенсивных вкусовых ощущений](http://www.takzdorovo.ru/deti/ko-vkusu-fast-fuda-privykaut-s-detstva). Но не садитесь на жироуглеводную диету совсем. Лучше баловать вкусовые рецепторы, а не забивать их.

**6. Ежедневная** [**физическая активность**](http://www.takzdorovo.ru/dvizhenie/glavnoe/kak-vybrat-fizicheskuu-aktivnost-imenno-dlya-vas) **не лишит вас свободного времени**. Ведь можно «есть слона по частям». Неожиданно обнаруживается, что всего одна минута, потраченная на подъем по лестнице вверх позволяет сжечь целых 20 ккал. Увеличить физическую активность можно следующими нехитрыми способами: после каждого часа работы делайте 3-5 мин перерывы, чтобы встать с рабочего места и пройтись по комнате или коридору; добираться до работы пешком или, если очень далеко, хотя бы часть пути проходить пешком; вечером и в выходные дни играйте с детьми в подвижные игры; не избегайте работы в саду или огороде.

**7.** **С вредными привычками всегда** [**можно расстаться**](http://www.takzdorovo.ru/privychki/kak-perezhit-otkaz-ot-kureniya). «Не могу бросить курить» – это всего лишь отговорка. Без сигарет или бокала вина никто не умирал. А вот с ними – очень даже.

**8. Не бойтесь насмешек со стороны других.** Человек любого возраста и телосложения, который заботится о своем здоровье, имеет законное право **считать себя правым**.

**9. Отдельный** **совет для мужчин**. Помните, что ваш организм должен производить [тестостерон](http://www.takzdorovo.ru/dvizhenie/daesh-testosteron), а не продукты переработки пива. Поэтому диван и телевизор – не ваш метод. Не надо уходить в шахтеры и совсем не обязательно заниматься бодибилдингом – нарубленных дров или пробежки с утра вполне достаточно для того, чтобы почувствовать себя мужчиной.

**10. Ищите счастливые моменты в каждом дне своей жизни.** Ведь счастливые люди [живут дольше](http://www.takzdorovo.ru/profilaktika/schaste-berezhet-serdtse) и здоровее.

Берегите свое здоровье!

Фельдшер кабинета медицинской профилактики ГБУЗ «Бичурская ЦРБ» Симонова МЯ