

ВСЕМИРНЫЙ ДЕНЬ БОРЬБЫ С ГИПЕРТОНИЕЙ

ВОСЕМЬ ПРАВИЛ ДЛЯ ПОЖИЛЫХ ЛЮДЕЙ



Забота о себе и своём здоровье, может дать человеку долгую жизнь и вечную молодость. Для этого нужно знать правила здорового образа жизни.

- Первое, что нужно для этого — **здоровый сон**. Поэтому очень важно высыпаться, чтобы быть здоровым и

хорошо себя чувствовать. Продолжительность сна зависит от личных потребностей каждого человека индивидуально. Но всё же, стоит постараться и отводить для сна не менее 7-ми часов в сутки. Недостаток сна провоцирует гормональные расстройства и хронически плохое настроение.

- Второе правило — **правильное питание**. Оно является важнейшей составляющей долголетия.

- Третье, но очень важное, правило — **заботьтесь о своём сердце**. После тридцати лет стоит сделать для себя обязательной ежегодную проверку — электрокардиограмму. В жизни полно стрессов и неприятных ситуаций, которые могут в любой момент отразиться на здоровье.

- Четвёртое правило — **движение**. Нужно побольше двигаться и навсегда покончить с ленью. Если организм недостаточно двигается, он 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.

- Пятое правило — **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. А ещё обогатите свой рацион витаминами А и С.

- Шестое правило — **регулярно посещать врача**, проходить диспансеризацию. Большинство болезней излечимы, если их вовремя диагностировать. Именно во избежание необратимых последствий нужно не лениться время от времени сдавать необходимые анализы, измерять артериальное давление и делать флюорографию. Женщинам необходимо регулярно обследоваться у гинеколога и маммолога.

- Седьмое правило, обязательное, связано с **употреблением табака и алкоголя**. Сделайте всё от вас зависящее, чтобы отказаться от употребления этих веществ. Это необходимо для того, чтобы избежать раковых опухолей, болезней сердца, лёгких, печени...

- Восьмое правило — самое приятное. Здесь не нужно делать ничего сложного, главное, **быть счастливым**. Счастливые люди смеются каждый день. А смех, как известно, это здоровье.