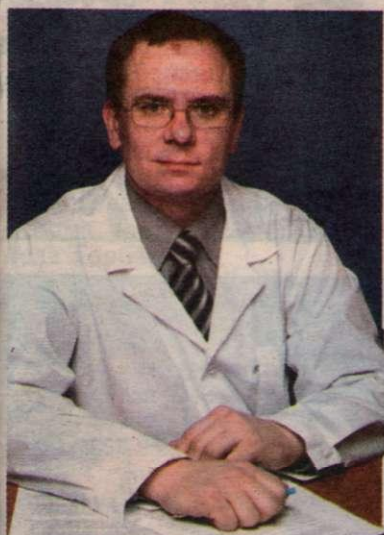


Рецепт здоровья

Что, по вашему мнению, является основными составляющими здоровья? Как сохранить здоровье? Можете рассказать о рецепте отличной физической формы? И есть ли такой рецепт у вас лично?

**О. Семенова,
Рязань**



НА ВОПРОС отвечает главный врач поликлиники №2 Олег Нагибин:

- В нашей стране четыре фактора риска - высокое артериальное давление, высокий уровень холестерина, табакокурение и чрезмерное потребление алкоголя - занимают 87,5% в общей смертности и 58,5% - в количестве лет жизни с утратой трудоспособности. При этом на первом месте по влиянию на количество лет

жизни с утратой трудоспособности стоит злоупотребление алкоголем.

Следовательно, первым компонентом моего рецепта является отказ от вредных привычек.

Второй компонент - это добросовестная профилактика заболеваний, подразумевающая сознательное выполнение всех врачебных рекомендаций на этот счет, в том числе связанных с ежегодной диспансеризацией, иммунизацией, флюорографическим обследованием. Если человек сам не захочет быть здоровым, никто здоровым его не сделает.

Третий компонент - физическая активность. Сам я несколько раз в неделю занима-

вертый по порядку, но не по значимости, - это сбалансированное питание. Фаст-фуд, злоупотребление продуктами с повышенным содержанием жиров и углеводов, дефицит в рационе белков, витаминов и микроэлементов рано или поздно отзовутся поломками в работе организма. Помните, я упоминал о том, что высокий уровень холестерина является одной из главных причин преждевременной смертности? Так вот, основная причина этого заключается в погрешностях в ежедневном питании.

И, наконец, пятый компонент - это позитивное мышление. Надо с оптимизмом смотреть в будущее. И тогда все обязательно будет хорошо!

Уважаемые коллеги!

- Примите мои самые искренние поздравления с нашим общим профессиональным праздником - Днем медицинского работника. В этот день мы чествуем всех, кто связал свою судьбу с самой благородной профессией - дарить людям жизнь и здоровье.

От всего сердца желаю вам крепкого здоровья и, конечно же, счастья, удачи, мира и благополучия, крепости духовной и физической, уверенности в завтрашнем дне! Низкий поклон вам, друзья, за ваш кропотливый труд, умелые руки, трудолюбие и щедрость души.

юль общефизической подготовкой. Лучшего средства борьбы с гиподинамией нет. А гиподинамия - причина множества болезней, в первую очередь сердечнососудистых.

Четвертый компонент, чет



На правах рекламы