

6 – 12 апреля 2026 г. Минздрав РФ объявил "Неделю популяризации продвижения здорового образа жизни (в честь Всемирного дня здоровья 7 апреля)"

ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ



Физическая активность:

выбирайте спорт, который приносит удовольствие



Здоровое питание:

больше овощей, фруктов и цельнозерновых продуктов



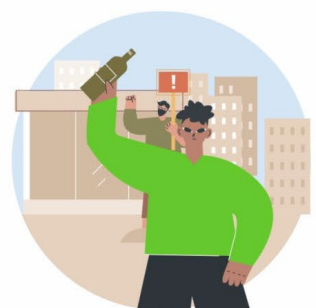
Психическое здоровье:

отдыхайте, медитируйте и общайтесь с близкими



Сон:

спите 7–9 часов в сутки, соблюдая режим



Отказ от вредных привычек:

бросьте курить и ограничьте алкоголь



Регулярные осмотры:

проходите ежегодные медицинские осмотры



6 – 12 апреля Минздрав РФ объявил "Неделей популяризации продвижения здорового образа жизни (в честь Всемирного дня здоровья 7 апреля)". Согласно исследованиям ВОЗ, в 70 % случаев преждевременный уход из жизни связан с неинфекционными заболеваниями, поэтому укрепление здоровья населения — одна из ключевых задач здравоохранения, а ЗОЖ — её важнейший элемент. По определению ВОЗ, здоровый образ жизни — это оптимальное качество жизни, достигаемое через осознанные действия человека по сохранению и укреплению здоровья с учётом влияния окружающей среды. Негативное влияние на продолжительность жизни оказывают: злоупотребление алкоголем (ведёт к сокращению жизни у мужчин — на 5,9 года, у женщин — на 4,7 лет), курение (курильщики-мужчины живут меньше на 5,3 года, а женщины — на 5,2 года), избыточный вес (при индексе массы тела выше 30 сокращается ожидаемая продолжительность жизни примерно на 2,5 года). В тоже время положительную роль играют регулярные занятия спортом: например, 2,5 часа умеренной физической нагрузки в неделю (или 30 минут ежедневно в течение 5 дней) уменьшают риски на 19%, а 7 часов умеренной активности в неделю -до 24%.
Преимущества ЗОЖ:

- Увеличение ожидаемой продолжительности жизни на 12–17 лет после 40–50 лет;
- Укрепление иммунитета и снижение заболеваемости;
- Профилактика хронических заболеваний и продление периодов ремиссии;
- Улучшение эмоционального состояния и снижение уровня стресса;
- Сохранение активности и дееспособности в пожилом возрасте, и повышение качества жизни в целом.

Ключевые аспекты здорового образа жизни: 1.Отказ от вредных привычек: курение, алкоголь, наркотические вещества; 2. Сбалансированное питание: ежедневное употребление минимум 400 граммов овощей и фруктов, ограничение потребления соли до 5 граммов в сутки, обеспечение разнообразия рациона (включение молочных и мясных продуктов, бобовых, злаков, морепродуктов), потребление чистой воды, соблюдение режима питания с регулярными приемами пищи примерно в одно время, тщательное пережевывание пищи, предпочтение свежих продуктов и приготовление еды на 1–2 приема; 3. Физическая активность: регулярные занятия, включающие 150 минут умеренной или 75 минут интенсивной физической нагрузки в неделю, утренний зарядка, ежедневные прогулки на свежем воздухе, посещение тренажерного зала 1–2 раза в неделю; 4.Полноценный отдых: ежедневный сон продолжительностью не менее 7–8 часов, оптимальное время для сна: с 22:00 до 06:00, с учетом индивидуальных биоритмов; 5.Укрепление иммунитета: вакцинация, закаливание, своевременная диагностика и лечение заболеваний; 6. Забота о эмоционально-психическом здоровье: меры по предотвращению стрессовых ситуаций, поддержание позитивного настроения, ежедневный отдых продолжительностью не менее 1 часа, при необходимости обращение за помощью к специалисту; 7.Личная гигиена: регулярная чистка зубов и уход за полостью рта, поддержание чистоты одежды, обуви и средств личной гигиены, ежедневные гигиенические процедуры (душ, ванна), поддержание чистоты в доме, включая своевременное мытье посуды. В итоге здоровый образ жизни — это не краткосрочная диета и не временное изменение привычек, а особый образ мышления и постоянная работа над собой. Такой подход приносит удовлетворение и помогает добиваться успеха во всех сферах жизни.

