

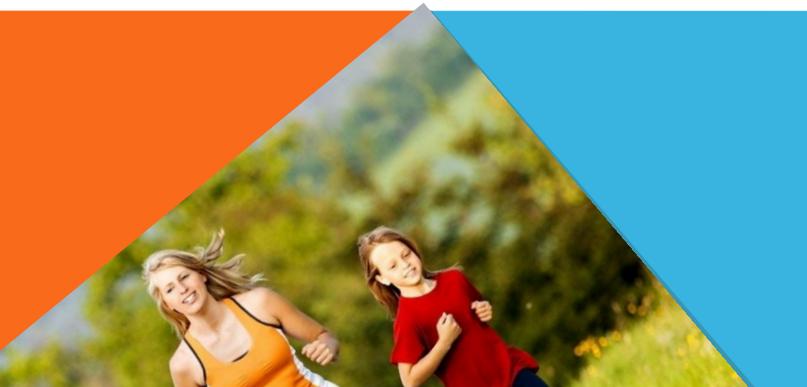
ЗДОРОВЫЙ  
ПРОФИЛЬ  
НЕИНФ  
ЗАБС

Учен  
М



# ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ И ПРОФИЛАКТИКА НЕИНФЕКЦИОННЫХ

Конечно, всем нам хочется чувствовать себя отлично и никогда не болеть. Но практически ежегодно каждый человек сталкивается с разного рода заболеваниями самой разной степени сложности и выраженности. И многие из них вполне можно предупредить, было бы желание. Несложные изменения привычек помогут не только укрепить иммунитет и избежать болезней, но и увеличить общую продолжительность жизни. Поговорим более подробно, что же собой представляет здоровый образ жизни и как может осуществляться профилактика неинфекционных заболеваний, а также узнаем секрет долголетия.



# **ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ И ДЛИТЕЛЬНОСТЬ ЖИЗНИ**

**Здоровый образ жизни должен в идеале стать настоящим стилем жизни, только в этом случае он не только будет приносить огромнейшую пользу организму, но и придерживаться его будет совсем не сложно. Само это понятие состоит из множества пунктов, среди которых правильное сбалансированное питание, отсутствие вредных привычек, занятия спортом и пр.**

**Конечно же, здоровый образ жизни предполагает отказ от никотина и алкоголя, которые не только провоцируют самые разные опасные недуги, но и на порядок сокращают продолжительность жизни. Так ученые выяснили, что одна выкуренная сигарета способна отнять у вас около пяти-десяти минут жизни, а одна порция алкоголя – примерно шесть часов. Наркотики забирают еще больше лет – одна порция от пяти и до двадцати восьми часов.**

# **ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ И ДЛИТЕЛЬНОСТЬ ЖИЗНИ**

**Длительность жизни человека во многом зависит не только от его личных усилий, но и от экологической ситуации в окружающем его мире. Конечно же, если вы живете около нефтеперерабатывающего комбината, то ваше здоровье не может оставаться на должном уровне в течение многих лет. Но, как показывает практика, здоровый образ жизни помогает на порядок минимизировать отрицательное влияние экологии на организм.**

**Кроме того отрицательное влияние на здоровье и на продолжительность жизни в целом оказывает гиподинамия, которая столь распространена среди современных людей. Большинство из нас совершенно не ходят пешком и не занимаются спортом, а ведь систематические прогулки до работы и обратно и использование ступенек вместо лифта могут продлить жизнь на несколько лет.**

**Кроме всего прочего, для успешного сохранения здоровья на долгие годы нужно не забывать о профилактике – вовремя посещать врачей и придерживаться их рекомендаций.**



# ПРОФИЛАКТИКА НЕИНФЕКЦИОННЫХ ЗАБОЛЕВАНИЙ И ПРОДОЛЖИТЕЛЬНОСТЬ ЖИЗНИ

**Здоровый образ жизни, профилактика основных неинфекционных заболеваний – важные компоненты являющиеся залогом приятных дней и ночей. Неинфекционные недуги также известны многим из нас под другим наименованием – хронические болезни. Они не способны передаваться от одного человека другому, отличаются особенной продолжительностью и медленным прогрессом. Такие недуги существенно сокращают продолжительность жизни.**

**К неинфекционным недугам можно отнести болезни сердца и сосудов, онкологические поражения, сахарный диабет, а также хронические недуги ЛОР-органов.**

**Основные меры профилактики таких недугов – это приверженность здоровому образу жизни. Ведь статистика говорит, что именно потребление алкоголя, курение, неправильное питание и недостаточная физическая активность на порядок увеличивают вероятность поражения неинфекционными болезнями и последующего летального исхода от них.**

# СЕКРЕТ ДОЛГОЛЕТИЯ

**Здоровый образ жизни и профилактика инфекционных заболеваний и неинфекционных болезней – вот основной залог долголетия. Таким образом, для того чтобы прожить максимально возможный период времени и остаться при этом здоровым, хорошо себя чувствовать, нужно сравнительно немного.**

Спасибо  
за внимание!

