

Здоровье – самая большая ценность в жизни. Фраза банальная, но очень правильная.

Ведь если плохое самочувствие, постоянно что-то болит, то ничего не радует. Поэтому о себе нужно заботиться, особенно в наше время, когда есть проблемы с экологией, да и то, что мы едим, оставляет желать лучшего.



Есть мудрая пословица: «Кто не болел, тот цены здоровью не знает». Как верно сказано! Обычно мы обращаем внимание на свое самочувствие только когда начинаются проблемы. Но их можно избежать, если следить за собой.

Уже научно доказано, что люди, которые настроены оптимистично, не опускают руки при каждой неприятности и умеют находить положительные моменты даже в печальных событиях, реже болеют и дольше живут. Поэтому чаще улыбайтесь и смейтесь! Это лучшее лекарство от уныния.

Стоит только подойти к любой ситуации с юмором, и она уже не кажется такой неразрешимой. Умение посмеяться над собой выручит и в семье, и в коллективе.

Чтобы сохранить физическое и душевное здоровье, старайтесь как можно реже общаться с пессимистами. Люди, которые постоянно жалуются на жизнь, ослабляют нашу энергию. Итак, больше позитива и улыбок, меньше грусти и негатива!

Регулярные физические нагрузки – это не только прекрасная фигура и бодрость духа, но и крепкое здоровье. Достаточно заниматься спортом 2-3 раза в неделю, чтобы принести организму пользу.

Плавание, йога, танцы... Выбирайте то, что любите. Физические нагрузки улучшают кровообращение, ускоряют обмен веществ, усиливают выработку эндорфинов – гормонов радости. Конечно, это все положительно сказывается на нашем здоровье. Утром не спешите вскакивать с постели. Потянитесь хорошенько, как делают кошки. Это поможет перевести организм из режима сна в режим активности. Покрутите стопами сначала в одну, потом в другую сторону, выпрямите вперед руки. Даже подобная короткая гимнастика принесет организму большую пользу.

Специалисты советуют, если у вас совершенно нет времени на спорт, то хотя бы ходите пешком в быстром темпе каждый день по 20-30 минут.

Женщины больше подвержены отложению жировой ткани, чем мужчины. Это связано с функцией, которую возложила на них природа – вынашивать ребенка. Вот организм и делает запасы на случай голода.

Представительницам слабого пола нужно внимательно относиться к своему рациону. Избыточный вес повышает риск возникновения сердечно-сосудистых заболеваний, диабета, опухолей молочных желез.

Чтобы сохранить здоровье, ешьте фрукты и овощи, молочные и кисломолочные продукты, рыбу, нежирные сорта мяса.

Принимайте витаминные комплексы. Но не забудьте перед приемом витаминов проконсультироваться с врачом.

Любое заболевание легче предупредить, чем потом лечить. Истина старая, как мир. Поэтому к своему здоровью нужно относиться внимательно.

И вот какие рекомендации по профилактике заболеваний у женщин дают врачи:

— **в 20 лет** каждая женщина должна один раз в год посещать гинеколога и офтальмолога, дважды стоматолога, а также ежегодно делать кардиограмму, флюорографию, общий анализ мочи и крови.

— **в 30 лет**, кроме тех выше названных специалистов, нужно один раз в 2 года показываться эндокринологу и хирургу. Будьте внимательнее к своей груди. При малейших изменениях в ней обратитесь к маммологу.

— **в 40 лет и старше** посещайте тех же специалистов и еще терапевта. Если есть какие-то жалобы, он выпишет направление к другим врачам. Еще после 40 лет рекомендуется ежегодно делать маммографию.

Милые женщины, позаботьтесь о себе, чтобы и вы, и ваши наши домочадцы чувствовали себя здоровыми и счастливыми!

Житковичский районный ЦГЭ