**Отказ от вредных привычек продлит жизнь**

Специалисты напоминают, в руках каждого человека находится его собственное здоровье, он может прожить более 100 лет, при этом находясь в здравом уме и хорошей памяти.

Более чем на 50% наше здоровье зависит от нас самих. От того насколько здоровый образ жизни вёл человек в молодости, зависит физическое состояние его тела в старости. Все вредные привычки (курение, приём алкоголя, наркотических препаратов, неполноценное и несбалансированное питание, гиподинамия, избыточная масса тела) приводят к преждевременному старению организма, а в крайних случаях, к смерти.

Основными неинфекционными заболеваниями являются болезни системы кровообращения (инфаркт, инсульт), онкологические заболевания, хронические респираторные болезни (хроническая обструктивная болезнь лёгких (ХОБЛ), бронхиальная астма) сахарный диабет. Болезни системы кровообращения (БСК) являются основной причиной смертности и инвалидности и в нашей стране.

Факторы риска повышают вероятность возникновения неинфекционных заболеваний, их развитие и неблагоприятный исход. Наиболее распространёнными и поддающимися коррекции факторами риска являются:

**КУРЕНИЕ**. Специалисты напоминают, что содержащиеся в табачном дыму никотин, бензол, угарный газ, аммиак вызывают спазм сосудов, учащённое сердцебиение, повышение АД, повышение тромбообразования, усиливают выраженность и прогрессирование атеросклероза, способствуют негативному влиянию на липидный профиль крови, снижают уровень «хороших» липопротеидов, в 3 раза повышают риск развития инфаркта миокарда и внезапной смерти.

Прекращение курения – это польза не только для Вашего здоровья, но и для здоровья близких людей. Пассивное курение увеличивает риск сердечно-сосудистых заболеваний и может быть причиной рака, бронхиальной астмы у детей, синдрома внезапной младенческой смерти и инфекций среднего уха.

Совет специалистов: никогда не поздно бросить курить. Бросайте курить как можно быстрее. Никотин ( яд природного происхождения), вызывает сильнейшую зависимость и без помощи специалистов успеха добиваются только 4 % людей, пытающихся отказаться от табакокурения.

**ИЗБЫТОЧНОЕ ПОТРЕБЛЕНИЕ ПОВАРЕННОЙ СОЛИ** в 1.5 раза повышает риск развития сердечно – сосудистых заболеваний, заболеваний желудочно – кишечного тракта и мочеполовой системы.

Специалисты напоминают: норма потребления соли в сутки для человека 4-5 граммов (чайная ложка без верха).

Мало поваренной соли содержится в продуктах растительного происхождения (фрукты, овощи, крупы), молоке, свежей рыбе, мясе. В большом количестве соль содержится в солёной рыбе, мясных консервах, плавленых сырках, томатном соусе, копчёной колбасе, маринованных и солёных овощах, деликатесах, готовых блюдах быстрого приготовления.

Улучшить вкус несолёной пищи можно при помощи таких добавок, как чеснок и лук , перец, лимон, уксус, травы и специи (укроп, сухая горчица, лавровый лист, базилик, мускатный орех, мята).

**НЕСБАЛАНСИРОВАННОЕ ПИТАНИЕ**.

Непременным условием долголетия, сохранения работоспособности и бодрости духа является правильное питание. Переедание – бич современного общества, которое приводит к ожирению и появлению болезней.

Несбалансированное питание ведёт к развитию гиповитаминоза, анемий, гастритов и других заболеваний.

**Правильное питание в любом возрасте должно быть обязательно разнообразным**, организм должен [получать](http://ergashaka.ru/stati/profilaktika-stareniya/135-eda-omolazhivaet) в разумных пределах   жиры, белки, углеводы и витамины.

**Стоит особое внимание обращать на калорийность пищи*.***  Если работа не требует больших физических нагрузок, то калорийность пищи с возрастом необходимо снизить.

Специалисты напоминают, что потребность в питательных и других веществах меняется в зависимости от поры года и от окружающей среды. С подъемом температуры воздуха на каждые десять градусов рекомендовано уменьшать калорийность блюд на 5-10%.

Рекомендовано 4-5 разовый режим питания, есть чаще, но понемногу, распределение продуктов должно быть примерно одинаковым, чтобы не перенапрягать желудочно-кишечный тракт.

**ПОВЫШЕННЫЙ УРОВЕНЬ СОДЕРЖАНИЯ ХОЛЕСТЕРИНА В КРОВИ**.

Снижению уровня «плохого» холестерина в крови способствует уменьшение калорийности рациона, ограничение продуктов, содержащих трансжиры и животные жиры, употребление орехов, жирных сортов морской рыбы, красного риса и продуктов, богатых клетчаткой.

Специалисты напоминают: уровень холестерина в крови не должен превышать 5 ммоль/л.

**ВЫСОКОЕ АРТЕРИАЛЬНОЕ ДАВЛЕНИЕ** в норме не должно превышать 140/90 мм.рт.ст. для всех возрастов.

Совет специалистов: контролируйте своё артериальное давление и если оно выше нормы, то обязательно обратитесь к врачу.

**НИЗКАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ АКТИВНОСТЬ** (гиподинамия) ведёт к ожирению, нарушению обменных процессов, в 2 раза повышает вероятность развития болезней системы кровообращения.

Совет специалистов: уделяйте физической активности не менее 150 минут в неделю, больше бывайте на свежем воздухе, старайтесь больше ходить пешком.

**АЛКОГОЛИЗМ** – злоупотребление алкогольными напитками приводит к нарушению обмена веществ, нарушению функций внутренних органов, циррозу печени, поражению нервной и репродуктивной систем.

**СТРЕСС** снижает иммунитет, приводит к нарушению сна, хронической усталости, нервозности, раздражительности, ухудшает общее состояние.

Помните! Умеренной и безопасной дозы алкоголя просто не существует.

**Совет специалистов: избегайте стрессовых ситуаций, займитесь спортом, больше гуляйте на свежем воздухе, правильно питайтесь.**