



ПРАВИЛА ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ

Это надо осознать каждому: самое дорогое, что у нас есть – это наша *жизнь* и наше *здоровье!* Известно, что любое заболевание легче предупредить, чем лечить! Для этого каждый разумный человек должен сам заботиться о своем здоровье на уровне профилактики ежедневно и в любом возрасте, начиная с детства и кончая глубокой старостью.

Здоровый образ жизни – самый верный способ не впустить болезнь в себя. Каждый человек должен знать факторы риска, которые способствуют развитию сердечно-сосудистых заболеваний и сахарного диабета, а также избавиться от вредных привычек.

Это очень важно!

- За сохранение здоровья надо бороться каждый день (!) и в любом возрасте.
- Не начинайте курить, а если курите, то бросьте пока не стало поздно! Знайте! Каждый 2-ой курящий умрет от болезней, вызванных курением. 50% смертей от курения приходится на возраст 30-69 лет. Курение вызывает 25 смертельных заболеваний. Научно доказано: при отказе от курения 40% случаев смерти мужчин от ишемической болезни сердца и злокачественных новообразований можно было бы избежать!
- Знайте свою наследственность. Предрасположенность ко многим болезням (гипертония, ишемическая болезнь сердца, сахарный диабет и другие) передается по наследству.
- Раз в год обязательно проходите флюорографию.
- Все женщины 1 раз в год должны быть осмотрены гинекологом. Регулярно проводите самообследование молочных желез.
- Мужчины после 50 лет должны быть осмотрены урологом.
- Обязательно регулярно проходите профилактические (врачебные) осмотры – даже если ничего не беспокоит! Поверьте! За Вас это никто не сделает!
- Старайтесь находить время для себя при любых обстоятельствах.



Ведите здоровый образ жизни и будьте здоровы!