Вологодский филиал «СОГАЗ-Мед»: ЗОЖ – основа укрепления и сохранение вашего здоровья

Гиподинамия, вредные привычки, несбалансированное питание, фастфуд, пренебрежение профилактикой заболеваний… Все это ухудшает здоровье, снижает качество и продолжительность жизни.

В данной ситуации есть только один выход – ЗОЖ. Специалисты «СОГАЗ-Мед» рассказывают, как следовать правилам здорового образа жизни, чтобы реже болеть и жить долго.

Двигательная активность

Привычка проводить время в сидячем положении может привести к развитию очень серьезных заболеваний. Среди них: диабет, сердечно-сосудистые нарушения, деменция и даже некоторые виды рака.

Физическая нагрузка улучшает общее состояние организма и помогает поддерживать оптимальный вес. Тем не менее, не стоит слишком усердствовать. Всего 30-60 минут спорта в день и не менее 150 минут в неделю (нагрузки средней интенсивности) позволит вам стать здоровее, в то время как более серьезные нагрузки могут навредить.

Ежедневная утренняя зарядка – обязательный минимум физической нагрузки на день. Необходимо сделать её такой же привычкой, как умывание по утрам. Упражнения могут быть самыми простыми, главное – выполнять их регулярно.

Согласно рекомендациям экспертов, ежедневно взрослый человек должен проходить не менее 7-8 тысяч шагов, а ежедневные 30-минутные пешие прогулки способны снизить риск преждевременной смерти. Почему бы не прогуляться перед сном в парке? Так вы успокоите нервную систему, насытите организм кислородом, а значит – сон будет крепким.

Закаливание – мощное оздоровительное средство. Включите в своей ежедневный ритуал контрастный душ, принимайте воздушные ванны, практикуйте ходьба босиком.

Даже работая в офисе, можно позволить себе небольшие перерывы на производственную гимнастику и разминку для поддержания здоровья. Физическая активность – мощное средство для борьбы с тревожностью и выгоранием.

Правильное и сбалансированное питание

Чтобы жить, нужно есть. Белки, жиры, углеводы, витамины и минеральные вещества – всё это топливо для организма. Белки – строительный материал для клеток, жиры – запас энергии, а углеводы – ее источник.

Рацион считается сбалансированным, когда калорийность обеспечивается в пропорции: 10-15% за счет белков, 20-30% – жиров, 55-70% – углеводов.

Сырые сезонные овощи и фрукты важны, но не должны быть единственным источником питания. Самая полезная пища та, которую человек ест с аппетитом. При этом важно готовить так, чтобы продукты легко усваивались, а сам способ термической обработки был щадящим. Варите, тушите, запекайте. Сокращайте потребление насыщенных жиров и легкоусвояемых (простых) углеводов.

Специалисты «СОГАЗ-Мед» напоминают: чрезмерное употребление соли – основная причина сердечно-сосудистых заболеваний и инсульта. Дневная порция соли – чайная ложка (5). Норма сахара – не более 12 чайных ложек (не более 50 г). Не забывайте, что соль и сахар входят в состав почти всех продуктов, произведенных промышленным способом.

Энергетическое равновесие и режим питания

Под этим принципом понимается равное соотношение поступающих с пищей калорий и их расходованием. Например, для мужчин и женщин в возрасте от 40 до 60 лет основной обмен в среднем равен 1500 и 1300 килокалорий в день. Избыток энергетической ценности рациона неизбежно приводит к отложению лишних калорий в виде жира.

Человек должен есть 3-5 раз в день, регулярно, небольшими порциями и по возможности – в одно и то же время. Последний прием пищи – не позднее чем за 2-3 часа до сна.

Диетологи рекомендуют распределить количество и калорийность пищи следующим образом: 25-30% -- на завтрак, 35% -- на обед, 20-25% -- на ужин. Не стоит забывать о правильных перекусах, которые не дадут переесть в момент основного приема пищи.

Соблюдение питьевого режима

Вода – это основа жизни. Она участвует во всех процессах в организме: от поддержания температуры тела до транспортировки питательных веществ. Правильное потребление жидкости критически важно для здоровья. Один из самых простых и популярных методов – расчёт суточной нормы воды по весу тела.

Формула: Вес (кг) × 30 = Суточная норма воды (мл)

Например, если вы весите 70 кг, в организм должно поступать не менее 2.1 л жидкости в день.

Этот расчет подходит для стандартных условий, но если вы занимаетесь спортом или ведете активный образ жизни, рекомендуется добавлять около 350 мл. воды за каждый час физической активности.

Также нужно больше пить в жару – в этом случае суточная норма будет выше.

Люди старше 60 лет могут иметь меньшую потребность в воде из-за изменения обмена веществ. Также могут требовать корректировки суточной нормы жидкости и некоторые заболевания.

Режим сна

Полноценный сон является одной из важнейших составляющих здорового образа жизни. Сон должен быть глубоким и достаточно длительным, чтобы человек после сна чувствовал себя полностью восстановившимся. Общее правило для взрослых – не менее 8 часов.

Своевременные медицинские обследования

«СОГАЗ-Мед» напоминает: профилактические медицинские мероприятия (диспансеризация, профилактический медицинский осмотр) помогут выявить заболевания и риски их развития на ранних стадиях, а значит – как можно скорее принять меры. Консультации врачей и результаты анализов помогут также получить необходимые рекомендации об основах здорового образа жизни. Не оставляйте свое здоровье на потом.

Диспансеризацию можно проходить с 18 до 39 лет – раз в 3 года, с 40 лет и старше – ежегодно. Профилактический медицинский осмотр – ежегодно. По полису обязательного медицинского страхования (ОМС) – это совершенно бесплатно.

«Записаться на прохождение диспансеризации можно по номерам телефонов колл-центров медучреждений или лично, при обращении в медорганизацию по месту жительства с паспортом и полисом ОМС. Можно воспользоваться и порталом «Госуслуги». Важно помнить: работодатель обязан освободить сотрудника от выполнения трудовых обязанностей на период прохождения диспансеризации с сохранением заработной платы», – напоминает Александр Владимирович Костарев, директор Вологодского филиала компании «СОГАЗ-Мед».

Если вы застрахованы в компании «СОГАЗ-Мед» и у вас возникли вопросы о системе ОМС, вы можете обратиться к страховым представителям на сайте sogaz-med.ru или в мобильном приложении «СОГАЗ ОМС» (для Android), используя онлайн-чат, по телефону круглосуточного контакт-центра 8-800-100-07-02 (звонок по России бесплатный) или в офисах компании «СОГАЗ-Мед».