

Здоровый образ жизни – основа профилактики онкологических заболеваний!



НАШЕ ЗДОРОВЬЕ – В НАШИХ РУКАХ!



Каждый нормальный человек стремится прожить свою жизнь долго и счастливо. Но все ли мы делаем для этого? Если проанализировать "каждый шаг" нашего типичного дня, то, скорее всего, все обстоит с "точностью до наоборот".

По определению Всемирной Организации Здравоохранения, под здоровьем понимают "состояние полного физического, психического и социального благополучия, а не только отсутствие болезни". Если тело здорово, но нет ощущения радости и полноты жизни, то это уже болезнь.

Здоровый образ жизни предполагает оптимальный режим труда и отдыха, правильное питание, достаточную двигательную активность, личную гигиену, закаливание, искоренение вредных привычек, любовь к близким, позитивное восприятие жизни. Он позволяет до глубокой старости сохранять нравственное, психическое и физическое здоровье.



Любой живой организм для жизнедеятельности клеток, тканей и органов непрерывно тратит входящие в его состав вещества. С целью поддержания здорового образа жизни необходимо, чтобы все эти траты покрывались пищей. Совершенно естественно, что правильное питание человека должна содержать все те вещества, которые входят в состав его организма, т.е. белки, жиры, углеводы, витамины, минеральные вещества и воду. Так как затраты организмом всех этих веществ зависят от ряда факторов: возраста, вида труда, воздействий внешней среды и состояния самого организма, то необходимо иметь представление о значении отдельных веществ и потребности в них для правильного питания и здорового образа жизни в зависимости от указанных факторов.



Регулярные физические нагрузки и физкультура также важны для здорового образа жизни, как и правильное питание. Они поддерживают здоровье, предохраняют от заболеваний и, чему все больше свидетельств, замедляют процесс старения. Физкультура полезна в любом возрасте, поскольку обычная дневная активность редко может обеспечить достаточную физическую нагрузку. Адекватная физическая нагрузка и физкультура способны в значительной степени приостановить возрастные изменения различных функций организма. В любом возрасте с помощью занятий физкультурой можно повысить возможности и уровень выносливости - показатели биологического возраста организма и его жизнеспособности.



Физкультура имеет два вида влияния на организм человека - общий и специальный. Общий эффект физкультуры заключается в расходе энергии, прямо пропорциональном длительности и интенсивности мышечной деятельности, что позволяет компенсировать дефицит энергозатрат. Важное значение имеет также повышение устойчивости организма к действию неблагоприятных факторов окружающей среды. В результате укрепления иммунитета повышается устойчивость к простудным заболеваниям, что зачастую обеспечивает саму возможность вести здоровый образ жизни.



Ухоженность – это обязательное качество и неременное условие для ведущего здоровый образ жизни человека, независимо от его пола или возраста. Состояние кожи, волос на голове, лице и теле, ногтей, зубов, фигуры вкуче с гармоничностью, чистотой и аккуратностью одежды, обуви и аксессуаров, а также аромат, исходящий от человека, – характеризуют его ухоженность в очень полной мере.

Обиды и переживания по пустякам, объедание, ссоры с близкими, зависть к знакомым и коллегам, отдых на диване у телевизора, - естественным следствием такого образа жизни являются болезни, нервные расстройства и проблемы на работе и в семье. Болезни мы лечим лекарствами, большинство из которых имеют столько побочных эффектов, что одно лечат, а другое калечат. Проблемы, в зависимости от пола, "заедаем" или "запиваем". Круг замыкается и разорвать его можно только сделав крутой вираж в сторону здорового образа жизни.



Здоровый образ жизни ведет к процветанию. Все мы от рождения получаем определенный генетический набор, который должен обеспечить достижение максимально возможных жизненных целей. Но реализовать эти возможности на практике и достичь своей жизненной вершины даже в идеальных жизненных условиях могут только здоровые люди, которых среди ведущих здоровый образ жизни существенно больше.

ВНИМАНИЕ! Раннее выявление онкологических заболеваний является главным фактором снижения смертности от рака. Чем раньше диагностирован рак и проведено лечение, тем лучше для больного. Нельзя игнорировать появление подозрительных симптомов, наоборот они должны служить явным предупреждением человеку о необходимости проконсультироваться у врача. Нельзя заниматься самолечением.

Обратитесь к врачу, если Вы заметили: припухлость, рану (язву), которая не заживает (включая полость рта), родимое пятно, которое изменило форму, размер или цвет, поражение кожи, которое появилось и продолжает увеличиваться, необъяснимое кровотечение.

Обратитесь к врачу, если у Вас имеются такие длительно существующие симптомы, как: стойкий кашель. стойкая охриплость голоса, нарушение функции кишечника или мочевого пузыря, необъяснимое похудание.

Крепкого Вам здоровья!



Полноценное обследование и лечение злокачественных новообразований Вы можете получить в Государственном бюджетном учреждении здравоохранения «Клинический онкологический диспансер №1» министерства здравоохранения Краснодарского края

350040 г. Краснодар, ул. Димитрова, 146

*Телефоны: главный врач (861) 2336818, заведующий диспансерно -
поликлиническим отделением (861) 2332143,
регистратура поликлиники (861) 2336604.*