

# **Здоровый образ жизни**



**Несколько советов  
как избежать больницы**



**Центр клинической безопасности  
Больница Адасса**

# Ведите здоровый образ жизни

Ваша госпитализация или госпитализация вашего родственника - это время подумать о том, как уменьшить риск заболеть и не попасть в больницу.

В этой брошюре содержатся простые советы, которые помогут сохранить здоровье Вам и членам Вашей семьи.



## Регулярно занимайтесь аэробной физической активностью

- **Физическая активность** полезна в любом возрасте вне зависимости от состояния здоровья.
- **Физическая активность** снижает риск развития ишемической болезни сердца и инсульта, может также уменьшить риск некоторых видов рака, остеопороза, сахарного диабета, депрессии, ожирения и гипертонии..
- **Физическая активность** улучшает память, концентрацию, повышает производительность труда и половую функцию.
- **Физическая активность** снижает стресс, улучшает настроение и сон, предотвращает депрессию.

**Сколько?** Как минимум полчаса каждый день для взрослого человека, для детей и подростков - час в день. Для больных диабетом и ожирением - полтора часа каждый день.

**Какая нагрузка?** Согласно вашему предпочтению и возможностям: быстрая ходьба, бег, езда на велосипеде, плавание, танцы, футбол, аэробика и так далее.

**С какой интенсивностью?** Начинайте постепенно пока не почувствуете, что Вам трудно говорить во время нагрузки.

- Полчаса ежедневной нагрузки можно разделить на два раза: 15 минут по дороге на работу и 15 минут вечером или 10 минут три раза в день.
- Нагрузку можно выполнять в компании: с другом/подругой, с детьми, с собакой..
- Если вы курите - бросьте!

**Большим сердечным заболеваниям лучше начинать тренироваться под надзором в центре реабилитации (например, центр O2 в больнице Адасса Ар Ацофим. Просите направление у врача! Услуга оплачивается больничными кассами.**

**Предупреждение:** При появлении боли в сердце немедленно обратитесь к врачу!

Для консультации по поводу подбора подходящей для вас активности обратитесь в спорт. центр больницы Адасса: 02-5325590.

[http://www.health.gov.il/download/forms/a2691\\_mk20\\_05\\_new.pdf](http://www.health.gov.il/download/forms/a2691_mk20_05_new.pdf)



**Больше фруктов и овощей:** желательно употреблять как минимум 5 порций фруктов и овощей ежедневно.

Большим диабетом предпочтительно употреблять овощи.  
**Больше круп и сложных углеводов:** Хумус, цельный рис, цельная пшеница и так далее включают сложные углеводы, которые лучше насыщают и лучше для здоровья.

**Больше еды растительного происхождения:** Крупы и соя более полезны так как содержат полезные жиры, они лучше насыщают, обеспечивая надолго чувство сытости.

**Больше растительных жиров и рыбьего жира, меньше жирного мяса:** Оливки, орехи и рыба являются источником более полезных жиров, чем те жиры, которые содержатся в мясе и молочных продуктах.



**Меньше сахара:** Сладкие напитки повышают риск заболевания диабетом.

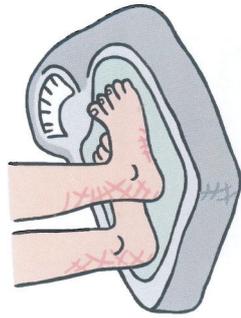


**Меньше соли:** Все обработанные продукты содержат много соли. Соль повышает давление. Поэтому лучше готовить самим, а не покупать готовую еду

обработанные продукты содержат много соли.



<http://www.hsph.harvard.edu/nutritionsource/what-should-you-eat/pyramid/>



## Поддерживайте нормальный вес

Излишний вес повышает риск сердечных заболеваний, гипертонии и диабета.

**“Употребляемая энергия”** это калории, употребляемые с едой.

**“расходуемая энергия”** это энергия, которую организм тратит в результате физической активности.

Правильное сочетание питания с физической нагрузкой обеспечит достижения и поддержание нормального веса.



### УПОТРЕБЛЕНИЕ

Печенье и напиток= лишние 200 калорий

### РАСХОД

прогулка 45 минут= сжигание 200 калорий

### Ежедневно=

73000 калорий в год  
Набор 10 кг. лишнего веса

73000 калорий в год  
Сброс 10 кг. лишнего веса

## Прекратите курить

Ваша госпитализация - это нежелательное событие, но не думаете ли Вы, что можно использовать его как отличный повод бросить курить?

**Курение вызывает** ряд заболеваний, таких как рак мочевого пузыря, пищевода, ротовой полости, глотки, сердечно-сосудистые заболевания, нарушения со стороны репродуктивной системы.

**Курение** перекачивает деньги из вашего кармана в карман табачных компаний.

**Прекращение курения зависит только от ВАС.**

Прекращение курения улучшит ваше здоровье и здоровье дорогих вам людей.



- Назначьте дату прекращения и оповестите об этом вашу семью.
- Выбросьте сигареты, имеющиеся дома, в офисе, в машине.
- Не общайтесь с курильщиками.
- Посоветуйтесь с фармацевтом: существуют средства облегчения никотиновой зависимости: жевательная резинка, спрэй, наклейка.
- Посоветуйтесь с семейным врачом по поводу лекарственной помощи в порцессе отвыкания от курения.
- Займитесь физической нагрузкой для снижения стресса в процессе отвыкания от курения.



### Кто-то курит рядом с вами?

Запретите им!

Пассивное курение повышает риск сердечных заболеваний, болезней лёгких и рака.

Семейный врач может вам помочь прекратить курить. Попросите об этой помощи! Попросите бесплатное направление в группу поддержки для прекращающих курить или необходимую поддержку в поликлинике. Услуги оплачиваются больничными кассами

<http://www.isramensa.com>

<http://www.cancer.org/Cancer/CancerCauses/TobaccoCancer/secondhand-smoke>



## Снижайте употребление алкоголя

**Алкоголь** подавляет мозговой центр, ответственный за оценку ситуации и координацию.

**Алкоголь** - виновник большого количества дорожных аварий.

**Алкоголь** во время беременности наносит вред зародышу.



## Снижайте стресс



Стресс повышает риск многих заболеваний. Можно изменить стрессовую ситуацию или реакцию на неё.

Попробуйте релаксацию, Йогу, Тай-Чи, медитацию, физическую нагрузку или психологическую поддержку для борьбы со стрессом. Успокоительные лекарства иногда могут помочь, но нежелательно принимать их длительное время, кроме того они мешают некоторым функциям, таким, как вождение.