

ЗДРАВИ ЖИВОТНИ НАВИКИ

Инвестиција во здравјето во есенско-зимскиот период

Грижата за здравјето започнува со секојдневните навики!

Практичен водич за исхрана, физичка активност, квалитетен сон, превентивни прегледи и ментална благосостојба

Здравјето се гради секој ден

Здравите животни навики се комбинација од правилна исхрана, редовно движење, квалитетен сон, лична хигиена, грижа за менталното здравје и навремена превенција. Во есенско-зимскиот период деновите се пократки, температурите се пониски, а почестиот престој во затворени простории го зголемува значењето на секојдневната грижа.



1. Правилна и разновидна исхрана

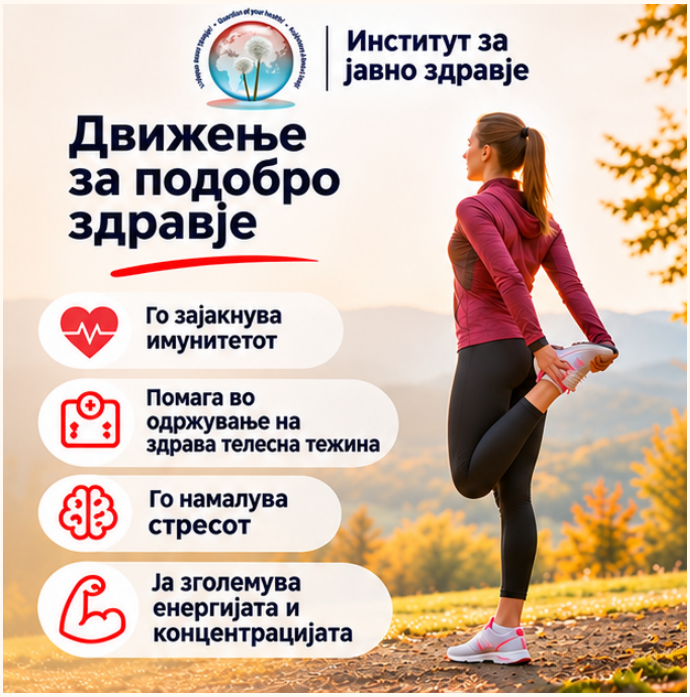
Избирајте разновидни и избалансирани оброци со сезонско овошје и зеленчук: јаболка, круши, тиква, моркови, зелка, брокула, цвекло и цитрусно овошје. Тие обезбедуваат витамини, минерали, растителни влакна и антиоксиданси.

Витамин C Придонесува за нормално функционирање на имунолошкиот систем.	Витамин D Важен за коските, мускулите и нормалната имунолошка функција.
Цинк Учествува во метаболичките процеси и имунолошката функција.	Протеини Неопходни за раст, обновување и одржување на ткивата.

Вклучувајте интегрални житарки, мешунки, јаткасти плодови, риба и квалитетни извори на протеини. Ограничете сол, шеќер, заситени масти, засладени пијалаци и високо преработена храна. Пијте доволно вода и кога чувството на жед е помало.

Запомнете: ниту една намирница или витамин самостојно не гарантира заштита од инфекции. Балансираната исхрана е дел од поширока грижа за здравјето.

2. Движење за подобро здравје



Редовната физичка активност го поддржува кардиоваскуларното здравје, помага во регулирање на телесната тежина, ја одржува мускулната сила и придонесува за подобра контрола на крвниот притисок. Таа го намалува и ризикот од дијабетес тип 2 и други хронични заболувања.

Колку активност е потребна?

За возрасни: најмалку 150–300 минути умерена аеробна активност неделно или 75–150 минути интензивна активност, плус вежби за зајакнување на мускулите најмалку два дена неделно.

Изберете активност што ви одговара:

- Брзо пешачење, лесно трчање или планинарење;
- Возење велосипед кога временските услови дозволуваат;
- Вежби дома или во спортски центар;
- Користење скали наместо лифт и активни прошетки со блиските.

Избегнувајте продолжено седење. Станете и раздвижете се во текот на работниот ден.

3. Квалитетен сон и одмор

На возрасните најчесто им се потребни 7–9 часа сон во текот на ноќта. Недоволниот сон може да влијае врз концентрацијата, расположението и работната способност.

- Легнувајте и станувајте во приближно исто време;
- Намалете ја употребата на телефони и електронски уреди пред спиење;
- Ограничете кофеин во попладневните и вечерните часови;
- Обезбедете тивка, проветрена и затемнета просторија;
- Избегнувајте обилни оброци непосредно пред спиење.

4. Заштита од сезонски инфекции



Во есенско-зимскиот период почесто циркулираат респираторни вируси. Проветрувањето, хигиената и одговорното однесување помагаат да се намали ширењето на инфекциите.

МИЈТЕ ГИ РАЦЕТЕ

Со сапун и вода најмалку 20 секунди, особено пред јадење, по тоалет и по кашлање или кивање.

ПОКРИВАЈТЕ ГИ УСТАТА И НОСОТ

Користете хартиено марамче или свиткан лакт при кашлање и кивање. Марамчето веднаш фрлете го.

ПРОВЕТРУВАЈТЕ РЕДОВНО

Отворајте ги прозорците во домот, работните простории, училиштата и јавните објекти.

ОГРАНИЧЕТЕ БЛИЗОК КОНТАКТ КОГА СТЕ БОЛНИ

Заштитете ги особено повозрасните, хронично болните и лицата со зголемен ризик.

ВАКЦИНИРАЈТЕ СЕ ПРОТИВ ГРИП

Вакцинацијата го намалува ризикот од тешка клиничка слика, компликации и хоспитализација. Следете ги националните препораки.

Превенцијата е грижа и за вас, и за вашето семејство, колегите и заедницата.

5. Грижете се и за менталното здравје

Пократките денови, намалената изложеност на дневна светлина и зголемените обврски може да влијаат врз расположението и психичката благосостојба. Грижата за менталното здравје е подеднакво важна како и грижата за физичкото здравје.



Мали навики што прават разлика

- Одвојте време за одмор и активности што ве исполнуваат;
- Одржувајте контакти со семејството и пријателите;
- Бидете физички активни и поминувајте време на дневна светлина;
- Ограничете ја прекумерната употреба на социјалните мрежи;
- Разговарајте за чувствата, проблемите и предизвиците;
- Побарајте стручна помош навреме кога ви е потребна.

> ### Барањето помош е знак на одговорност
>
> Психолошката или медицинската поддршка не е слабост. Таа е важен чекор кон зачувување на здравјето и благосостојбата.

Поврзаноста со блиските, движењето, одморот и разговорот се важни делови од секојдневната грижа за себе.

6. Избегнувајте штетни навики

Пушењето, изложеноста на тутунски чад, прекумерната употреба на алкохол, физичката неактивност и неправилната исхрана се значајни ризик-фактори за развој на хронични незаразни заболувања.

Без тутунски чад Избегнувајте пушење и изложеност на чад.	Умереност и одговорност Избегнувајте прекумерна употреба на алкохол.
Повеќе движење Намалете го времето поминато во седење.	Подобар избор на храна Ограничете сол, шеќер и високо преработена храна.

7. Не ги одложувајте превентивните прегледи

Редовните здравствени контроли овозможуваат навремено препознавање на ризиците. Следете ги препораките на здравствените работници и учествувајте во препорачаните програми за рано откривање на заболувања.

КРВЕН ПРИТИСОК

Следете го крвниот притисок според препораките.

ТЕЛЕСНА ТЕЖИНА

Следете ја телесната тежина и разговарајте за промените со здравствен работник.

ШЕЌЕР И МАСТИ ВО КРВТА

Правете лабораториски контроли кога се препорачани.

РАНО ОТКРИВАЊЕ

Учествувајте во соодветните скрининг-програми.

Многу хронични заболувања може подолго време да се развиваат без изразени симптоми. Токму затоа превенцијата е важна.

Вашиот мал есенско-зимски план

Не мора да ги промените сите навики одеднаш. Изберете неколку едноставни чекори и практикувајте ги секој ден.

ИСХРАНА

Вклучете овошје и зеленчук во оброците и пијте доволно вода.

ДВИЖЕЊЕ

Одвојте време за прошетка или друга физичка активност.

СОН

Стремете се кон 7–9 часа квалитетен сон.

ХИГИЕНА

Мијте ги рацете и проветрувајте ги просториите.

ПРЕВЕНЦИЈА

Информирајте се за вакцинацијата и препорачаните прегледи.

МЕНТАЛНА БЛАГОСОСТОЈБА

Одвојте време за себе и одржувајте контакти со блиските.

МАЛИТЕ ПРОМЕНИ СОЗДАВААТ ГОЛЕМИ ПРИДОБИВКИ

Здравјето не се чува само кога ќе се појави болест. Здравјето се гради секој ден, преку нашите избори и навики!

Грижете се за себе. Грижете се за своето семејство. Превенирајте денес за поздраво утре.



ИНСТИТУТ ЗА ЈАВНО ЗДРАВЈЕ

Грижата за здравјето започнува со секојдневните навики.

Информативна брошура за здрави животни навики во есенско-зимскиот период.