

Учреждение здравоохранения
«5-я городская клиническая больница»



**СТАРЕНИЕ И
ЗДОРОВЬЕ**

- Гражданам Республики Беларусь гарантируется право на охрану здоровья, включая бесплатное лечение в государственных учреждениях здравоохранения.
- Государство создает условия доступного для всех граждан медицинского обслуживания.
- Право граждан Республики Беларусь на охрану здоровья обеспечивается также развитием физической культуры и спорта, мерами по оздоровлению окружающей среды, возможностью пользования оздоровительными учреждениями, совершенствованием охраны труда.

Конституция Республики Беларусь. Статья 45





Что помогает человеку жить долго и счастливо?



Сильная привязанность к свободе и независимости. Всегда оставаться свободным и независимым.

Придерживаться принципов здорового образа жизни.

Соблюдать режим труда, активного отдыха и рационального питания.

Хочешь не болеть и прожить дольше – двигайся.

Несложные физические упражнения и прогулки необходимы пожилому человеку больше, чем еда.

Умеренные и посильные физические нагрузки могут дать пятикратное увеличение выработки

эндорфинов – гормонов счастья.

Отказ от вредных привычек (курение, алкоголь и др.).

Активная работа мозга для сохранения памяти и ясного ума.

Следить за пульсом и артериальным давлением. В норме частота сердечных колебаний равна 60-70 ударам в минуту. Артериальное давление в 60 лет и старше не должно превышать 160 на 80-90 мм. рт.мм.

Необходимо всегда помнить:

Долго может жить только счастливый человек, а это зависит от него самого!

В чём же секрет активного долголетия?

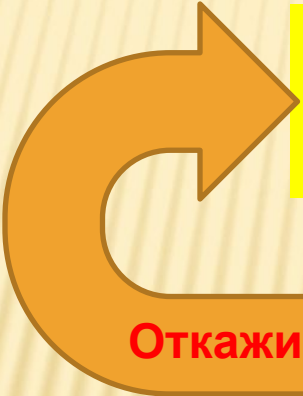
По мнению генетиков, биологический возраст человека «заведён» на 150 лет.

Что же не надо и что надо делать, чтобы прожить хотя бы 100 лет?



Лень и переедание – наиболее опасные пороки укорачивающие жизнь.

Откажись!



Злоба, зависть, уныние, тоска, нетерпимость – основные причины, приводящие к болезням и укорачивающие жизнь.

Откажись!

Счастья и долголетия вам, люди!