

ПРАВИЛА ЗДОРОВОГО СНА

Во время правильного протекания сна организм восстанавливает силы, подготавливает на завтра активность, переводит себя в порядок. Именно поэтому здоровый человек просыпается с ощущением свежести и прилива сил.

Рекомендации:

- Режим сна.** Заходите и пробуждайтесь в постоянные часы, даже в выходные дни. Средний продолжительность сна – 8 часов.
- Постель.** Матрас и подушка не должны быть слишком жесткими, но и не слишком мягкими. За среднюю жесткость следует правильно опору позвоночнику во время сна.
- Постельные принадлежности (матрас, подушка, одеяло, пижамы, белье)** предпочитайте из натуральных, экологически чистых материалов, наделавших хорошую репутацию. Одеяло и пижаму выбирайте по сезону, чтобы не перегреться.
- Температура.** Постарайтесь создать оптимальную температуру для сна: выключите телевизор, ПК, спрячьте телефоны.

В КАКОЙ ПОЗЕ ЛУЧШЕ СПАТЬ

- На спине** – самая благоприятная поза. В этой позе происходит расслабление всех мышц и скелетных тканей. Обеспечивает равномерный массаж позвоночника.
- На боку** – эта поза более предпочтительна, чем когда вы разбрасываетесь в урду. Это положение идеально подходит для позвоночника.
- На животе** – самая неудобная поза. В таком положении больше всего напряжены позвоночник, спина и шея. Человеку будет чувствоваться боль и неприятные ощущения в спине и шее.

ПРАВИЛЬНЫЙ СОН - ЗАЛОГ БОДРОСТИ НА ВЕСЬ ДЕНЬ

#яналздоров

КАК СНИЗИТЬ ВРЕД МОБИЛЬНОГО ТЕЛЕФОНА

Сотовый телефон – это малоэнергетичный передатчик. Его высокочастотное электромагнитное излучение может негативно влиять на головной мозг. Международное агентство по изучению рака рассматривает электромагнитные поля сотовых как возможный канцероген.

При длительном использовании мобильных возникают проблемы с осанкой, боли в шее, спине и запястьях. Когда человек долго смотрит на экран, голова наклоняется вперед и вниз, и нагрузка на шейные мышцы значительно возрастает.

Уменьшаем излучение:

- при вызове абонента не подносите телефон к уху, пока не появится гудки
- если вы находитесь на краю зоны приема («связь на одну полосу») – сократите время разговора. Чем ниже уровень сигнала станции – тем выше излучение телефона
- пользуйтесь гаджетом не более двух часов в день
- заряжайте телефон ночью, располагайте его подальше от кровати
- не кладите сотовый в карман, барсетку на пояс, не несайте на грудь детям. Носите телефон в сумке
- пользуйтесь гарнитурой или разговаривайте по громкой связи
- не носите постоянно в ушах Bluetooth гарнитуру
- при разговоре в комнате, всегда подходите к окну – связь будет лучше, а излучение меньше

Что делать?

- покупайте смартфон, который сможете обхватить своим большим и указательным пальцами
- печатайте текст пальцами обеих рук
- держите телефон на уровне груди, подбородка или глаз. Тогда ваша шея будет находиться в естественном положении
- никогда не держите аппарат зажатым между ухом и плечом
- максимально задействуйте голосовое управление (Siri, ассистент Google, Алиса и т.п.)
- при работе с телефоном каждые 30 минут обязательно делайте перерыв. Разомните пальцы, запястья, шею

#яналздоров

ГЕГИ ВРАЧ
ЦЕНТР МЕДИЦИНСКОЙ ПРОФИЛАКТИКИ

КАК СНИЗИТЬ ВРЕД МОБИЛЬНОГО ТЕЛЕФОНА

При длительном использовании мобильных возникают проблемы с осанкой, боли в шее, спине и запястьях. Когда человек долго смотрит на экран, голова наклоняется вперед и вниз, и нагрузка на шейные мышцы значительно возрастает.

Что делать?

БЕРЕЖЕМ ОСАНКУ:

- покупайте смартфон, который сможете обхватить своим большим и указательным пальцами
- печатайте текст пальцами обеих рук
- держите телефон на уровне груди, подбородка или глаз. Тогда ваша шея будет находиться в естественном положении
- никогда не держите аппарат зажатым между ухом и плечом
- максимально задействуйте голосовое управление (Siri, ассистент Google, Алиса и т.п.)
- при работе с телефоном каждые 30 минут обязательно делайте перерыв. Разомните пальцы, запястья, шею

#яналздоров

ГЕГИ ВРАЧ
ЦЕНТР МЕДИЦИНСКОЙ ПРОФИЛАКТИКИ

КАК СНИЗИТЬ ВРЕД МОБИЛЬНОГО ТЕЛЕФОНА

СОТОВЫЙ ТЕЛЕФОН – это малоэнергетичный передатчик. Его высокочастотное электромагнитное излучение может негативно влиять на головной мозг. Международное агентство по изучению рака рассматривает электромагнитные поля сотовых как возможный канцероген.

Что делать?

УМЕНЬШАЕМ ИЗЛУЧЕНИЕ:

- при вызове абонента не подносите телефон к уху, пока не появится гудки
- если вы находитесь на краю зоны приема («связь на одну полосу») – сократите время разговора. Чем ниже уровень сигнала станции – тем выше излучение телефона
- пользуйтесь гаджетом не более двух часов в день
- заряжайте телефон ночью, располагайте его подальше от кровати
- не кладите сотовый в карман, барсетку на пояс, не несайте на грудь детям. Носите телефон в сумке
- пользуйтесь гарнитурой или разговаривайте по громкой связи
- не носите постоянно в ушах Bluetooth гарнитуру
- при разговоре в комнате, всегда подходите к окну – связь будет лучше, а излучение меньше

#яналздоров

ГЕГИ ВРАЧ
ЦЕНТР МЕДИЦИНСКОЙ ПРОФИЛАКТИКИ

ГБУЗ ЯНАО "ЦЕНТР МЕДИЦИНСКОЙ ПРОФИЛАКТИКИ"
www.yamalcenter.ru, тел.: 7 (3499) 53-82-48



БУДЬТЕ АКТИВНЫ,
ЗАНИМАЙТЕСЬ СПОРТОМ

ПРАВИЛЬНО ПИТАЙТЕСЬ,
ПЕЙТЕ БОЛЬШЕ ВОДЫ

СОБЛЮДАЙТЕ РЕЖИМ ДНЯ



БУДЬТЕ ПОЗИТИВНЫ,
НЕ НЕРВНИЧАЙТЕ

ОСНОВНЫЕ ПРАВИЛА
ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ
ОТКАЖИТЕСЬ ОТ
ВРЕДНЫХ ПРИВЫЧЕК



#Ямалздоров

ГБУЗ ЯНАО "ЦЕНТР МЕДИЦИНСКОЙ ПРОФИЛАКТИКИ"

ФОРМУЛА ЗДОРОВЬЯ

0 СИГАРЕТ

0 АЛКОГОЛЯ

5 ПОРЦИЙ В ДЕНЬ ОВОЩЕЙ

5 ПОРЦИЙ В ДЕНЬ ФРУКТОВ

>10 МИНУТ В ДЕНЬ РЕЛАКСАЦИИ И ПОЗИТИВА

<25 ИМДЕКС МАССЫ ТЕЛА <25 КГ/М²

150 МИНУТ ФИЗИЧЕСКОЙ АКТИВНОСТИ В НЕДЕЛЮ



К чему нужно стремиться?

Начни сегодня!

Начни с себя!

0 вредных привычек

<25 кг/м² индекс массы тела

>10 минут в день релаксации и позитива

150 минут физической активности в неделю

5 порций в день овощей и фруктов

ЗДОРОВЫЕ ЦИФРЫ

ХОЛЕСТЕРИН до 5,0 ммоль/л	АРТЕРИАЛЬНОЕ ДАВЛЕНИЕ не более 140/90 мм.рт.ст
САХАР (ГЛЮКОЗА) 3,3-6,0 ммоль/л в крови натощак	ИМТ(индекс массы тела) до 25
	ОБЪЕМ ТАЛИИ мужчины - <94 см женщины - <80 см

ГБУЗ ЯНАО "ЦЕНТР МЕДИЦИНСКОЙ ПРОФИЛАКТИКИ"

