

Здоровье дома: физическая активность

Из-за пандемии COVID-19 многие из нас вынуждены оставаться дома и гораздо больше времени проводить в сидячем положении. Нередко нам трудно поддерживать нормальный уровень физической активности. Это еще труднее тем, кто не привык к физическим нагрузкам.

Однако сейчас независимо от вашего возраста и возможностей физическая активность важна как никогда.

Помните: даже короткая разминка с легкой физической нагрузкой в виде хождения или зарядки в течение 3-4 минут поможет вам снять мышечное напряжение и улучшить кровообращение и работу мускулатуры.

Регулярная физическая активность полезна не только для тела, но и для разума. Она помогает снизить высокое артериальное давление, контролировать свой вес и уменьшить риск сердечно-сосудистых заболеваний, инсульта, диабета 2 типа и различных видов рака – заболеваний, которые часто повышают восприимчивость к COVID-19.



Формула здоровья

Активность укрепляет скелетно-мышечные ткани, развивает координацию и равновесие и повышает общий тонус организма. Упражнения на равновесие позволяют пожилым людям избегать падений и травм.

Активный режим поможет вам придерживаться четкого распорядка дня и общаться с семьей и друзьями. Он полезен для психики, поскольку снижает риск депрессии и снижения когнитивных возможностей, улучшает общее самочувствие.

Какой уровень физической активности рекомендован для вашей возрастной группы? У ВОЗ имеются рекомендации в отношении уровней физической активности, необходимых лицам различных возрастных групп для поддержания здоровья и хорошего самочувствия.

Дети

Дети в возрасте 3–4-х лет должны не менее 60 минут указанного времени заниматься физической активностью умеренной и высокой интенсивности.

Дети и подростки в возрасте 5–17-ти лет должны не менее 60 минут в день заниматься физической активностью умеренной и высокой интенсивности.

Не менее трех дней в неделю она должна включать упражнения на развитие скелетно-мышечных тканей.

Взрослые

Все взрослые люди должны уделять не менее 150 минут в неделю физической активности средней интенсивности или не менее 75 минут в неделю занятиям высокой интенсивности.

Для дополнительного укрепления здоровья взрослым рекомендуется увеличить продолжительность занятий физической активностью средней интенсивности до 300 минут в неделю или до эквивалентного показателя.

Для поддержания и укрепления скелетно-мышечной системы следует не менее двух дней в неделю посвящать силовым упражнениям, задействующим основные группы мышц.

Кроме того, пожилые люди с ограниченной мобильностью должны не менее трех дней в неделю выполнять упражнения на равновесие, предотвращающие риск падений.

Внимательно относитесь к своему психическому здоровью

После введения во многих странах ограничительных мер, направленных на снижение заболеваемости COVID-19, очень многим из нас пришлось столкнуться с серьезными изменениями в нашей повседневной жизни.

Удаленная работа, временная безработица, домашнее обучение детей, а также отсутствие физического контакта с другими членами семьи, друзьями и коллегами – адаптироваться к этой новой реальности непросто. Адаптация к этим изменениям привычного распорядка жизни, страх заразиться вирусом и тревога о близких, которые относятся к группам риска, – все это вызывает у всех нас определенные психологические трудности.

К счастью, у каждого из нас есть возможность предпринять целый ряд действий, которые помогут нам сберечь свое психическое здоровье и помочь близким, нуждающимся в дополнительной заботе и поддержке.

Кажется, все уже наизусть знают правила безопасности при пандемии – как носить маску, мыть руки и сохранять дистанцию. Но распространение коронавируса изменило нашу жизнь не только в необходимости противостоять новой угрозе. Рекомендации Всемирной организации здравоохранения помогут сохранить физическое и эмоциональное здоровье в этот непростой период.

Ниже приводятся несколько советов, которые могут оказаться для вас полезными. **Оставайтесь в курсе событий.** Прислушайтесь к рекомендациям и советам национальных и местных органов здравоохранения. Пользуйтесь авторитетными источниками новостей, такими как местные или национальные телеканалы и радиостанции, и следите за последними новостями на страницах ВОЗ в социальных сетях.

Заведите новый распорядок дня. Старайтесь максимально придерживаться привычного распорядка дня или заведите новый:

- вставайте и ложитесь спать в одно и то же время каждый день;
- поддерживайте личную гигиену;
- придерживайтесь здорового питания и постоянного режима приема пищи;
- поддерживайте регулярную физическую активность;
- выделяйте время для работы и время для отдыха;
- уделяйте время любимым занятиям.

Тратьте меньше времени на чтение новостей. Старайтесь снизить количество времени, которое вы уделяете просмотру, чтению или прослушиванию новостей, которые вызывают у вас стресс или огорчение. Если необходимо, проверяйте последние новости в одно и то же время, делая это, например, дважды в день.

Важно сохранять социальные контакты. Если ваше передвижение ограничено, поддерживайте регулярные контакты с близкими по телефону и через интернет.

Ограничьте или полностью исключите употребление алкоголя. Не начинайте употреблять алкогольные напитки, если раньше вы никогда этого не делали. Избегайте употребления алкоголя как средства борьбы со страхом, беспокойством, скукой и социальной изоляцией.

Употребление алкогольных напитков не защищает от вирусных или других инфекций. Как раз наоборот, злоупотребление алкоголем ассоциируется с повышенным риском инфекционных заболеваний и плохим прогнозом лечения.

Также важно знать, что употребление алкоголя и наркотических средств может помешать человеку принимать необходимые меры предосторожности и профилактики для защиты от инфекции, такие как гигиеническая обработка рук.

Время, проводимое перед экраном. Обращайте внимание на то, сколько времени вы проводите каждый день перед экраном. Следите за тем, чтобы делать регулярные перерывы.

Видеоигры. Видеоигры могут быть способом отвлечься, однако при нахождении дома в течение длительного периода времени может возникнуть соблазн уделять видеоиграм слишком много времени. Стремитесь к соблюдению здорового баланса между повседневными занятиями онлайн и офлайн.

Социальные сети. Используйте социальные сети для публикации позитивной и оптимистической информации. Систематически исправляйте неверную или ложную информацию.

Помогайте окружающим. Если у вас есть такая возможность, предложите поддержку людям, проживающим неподалеку от вас и, возможно, нуждающимся в помощи, например, для покупки продуктов питания.

Поддержите медицинских работников. С помощью онлайн-каналов и других средств коммуникации выразите благодарность медицинскому персоналу и всем, кто участвует в реагировании на пандемию COVID-19.

Избегайте дискриминации. Страх – нормальная реакция в ситуациях, сопровождающихся чувством неуверенности и незащищенности. Но иногда страх выражается в формах, способных причинить боль или повредить окружающим. Проявляйте доброту. Избегайте дискриминации в отношении окружающих из страха заразиться COVID-19, в отношении медицинских работников.

От COVID-19 пострадало много людей во многих странах. Не связывайте это заболевание с какими-либо конкретными группами населения.

Поддерживайте регулярные контакты с близкими, например, по телефону, электронной почте, в социальных сетях или по видеосвязи.

Узнайте о возможностях получения практической помощи, например, услугах такси, доставки еды на дом или предоставления медицинской помощи. Убедитесь, что у вас есть запас регулярно принимаемых вами медикаментов, которого хватит по меньшей мере на месяц. При необходимости обратитесь за помощью к членам семьи, друзьям или соседям.

Придерживайтесь здорового питания

Во время пандемии COVID-19 очень важно питаться здоровой пищей. Рацион может влиять на способность организма противостоять инфекции, бороться с ней и восстанавливаться в случае перенесенной болезни.

Сама по себе пища и пищевые добавки не могут защитить от COVID-19 или излечить это заболевание, тем не менее здоровое питание необходимо для поддержания функций иммунной системы. Кроме того, сбалансированный рацион позволяет сократить вероятность возникновения других расстройств, включая ожирение, заболевания сердца, диабет и некоторые виды рака.

1. Употребляйте разнообразную пищу, в том числе фрукты и овощи

Каждый день следует употреблять в пищу смесь из цельнозерновых злаков, таких как пшеница, кукуруза и рис, бобовые, например, чечевицу и фасоль, достаточное количество свежих фруктов и овощей и какие-либо продукты животного происхождения (например, мясо, рыбу, яйца и молоко).

По возможности необходимо выбирать крупы из необработанного зерна, например, из кукурузы, проса, овса, пшеницы и бурого риса; они богаты ценной клетчаткой и способствуют длительному сохранению чувства сытости.

Для перекуса в течение дня подойдут свежие овощи, фрукты и несоленые орехи.

2. Снизьте потребление соли

Следует ограничить потребление соли 5 граммами в день (эквивалент одной чайной ложки).

Не пересаливайте готовые блюда и пищу во время приготовления, старайтесь реже использовать соленые соусы и приправы (например, соевый соус, рыбный соус или соус на основе бульона).

Если вы употребляете в пищу консервы или сушеную продукцию, старайтесь выбирать приготовленную из овощей, орехов или фруктов без добавления соли или сахара.

Уберите со стола солонку и попробуйте добавлять для вкуса свежую или сушеную зелень и специи.

Проверяйте содержание соли в приобретаемой продукции и отдавайте предпочтение пище с низким содержанием натрия.

3. Употребляйте жиры и масла в умеренном количестве

Выбирайте здоровую масложировую продукцию: приготавливая пищу, предпочитайте сливочному, топленому маслу и салу оливковое, соевое, подсолнечное или кукурузное масло.

Отдавайте предпочтение белым сортам мяса, например, мясу птицы и рыбе, так как содержание жира в них обычно ниже, чем в мясе красных сортов; срежьте с мяса жировую прослойку и старайтесь избегать употребления мясных полуфабрикатов.

Молоко и молочные продукты должны быть обезжиренными либо с пониженным содержанием жира.

Избегайте выпечки, жареного и переработанных пищевых продуктов, в которых содержатся трансжиры промышленного производства.

Старайтесь готовить пищу на пару или варить, а не жарить.

4. Ограничьте потребление сахара

Постарайтесь ограничить потребление сладостей, а также сладких напитков, например, газированной воды, фруктовых соков и напитков на основе сока, в том числе жидкого или порошкового концентрата, воды со вкусовыми добавками, энергетических и спортивных напитков, чайных и кофейных напитков и молочных напитков с вкусовыми добавками.

Вместо сладостей, таких как печенье, торты и шоколад, выбирайте свежие фрукты. Если вы все же предпочитаете другие виды десерта, следует подбирать такие, в которых содержится небольшое количество сахара, и употреблять небольшие порции.

Избегайте кормления детей сахаросодержащей продукцией. Соль и сахар не следует добавлять в прикормы для детей младше двух лет; потребление соли и сахара детьми старше двух лет необходимо строго контролировать.

5. Не забывайте о воде: употребляйте достаточное количество жидкости

Для оптимального функционирования организма необходимо следить за достаточным поступлением жидкости. Вода из-под крана, в случае если она безопасна для питья и доступна, является самым безопасным и недорогим напитком. Замените сахаросодержащие напитки питьевой водой, вы сможете легко ограничить потребление сахара и суточный калораж рациона.

Будьте здоровы!