Hayat Boyu Sağlıklı Yaşamanın Kuralları

Hastanelerde, doktorlar tarafından uygulanan testler, tedaviler, ilaçlar, aşılar aracılığıyla sağlığınız bir nebze korunur. Ancak sağlığınızı koruma hakimiyeti daima sizdedir. Hayatınızda yapacağınız değişikliklerle yaşam boyu sağlıklı kalabilirsiniz. Şu an sağlıklıysanız veya kendinizi sağlıklı hissediyorsanız size sunacağımız tavsiyelere uyarak sağlığınızı koruyabilirsiniz.

Sağlıklı Bir Yaşam İçin Sağlıklı Beslenin

Halk arasında bilinen faydalı ve zararlı besinler vardır. Şunu kullanma zararlıdır veya bunu kullan yararlıdır denir. Söylenenler kısmen doğrudur fakat besinler uzun süre tüketilirse bunların faydalı veya zararlı olduğu anlaşılır.

Bazı yiyecekler ölçülü kullanıldığında sağlığa faydalı, aşırı kullanıldığında zararlı olabilir. İnsanlar sağlığa zararlı yiyecekler tüketebilir, bu yiyeceklerin zararları hemen anlaşılmaz. Sağlığa zararlı olduğu söylenilen yiyecekten yediğiniz anda, hasta olacaksınız diye bir şey söz konusu olamaz.

Aylar ve yıllar boyunca düzenli olarak tükettiğiniz yiyecekler sağlığınızı doğrudan etkiler.

Düzenli Egzersiz Yapın

Her gün spor ve egzersiz yapmayı alışkanlık haline getirin. Gün boyu vücudunuzu hareketli tutmaya çalışın. Asansöre binmek yerine merdivenleri kullanın. Gideceğiniz yakın yerlere araç yerine yürümeyi tercih edin. Günde 30 dakika spor yapmak idealdir. Sizi terleten ve efor sarf ettiren egzersizler çok daha faydalıdır. Bu egzersizler daha iyi ve daha uzun bir yaşam sürmenize yardımcı olur.

Alkol ve Sigara Gibi Kötü Alışkanlıklardan Uzak Durun

Sigara yılda yarım milyon insanın ölümüne sebep olmaktadır. Dünyanın en önde gelen önlenebilir ölüm sebebi sigaradır. İlerleyen yaşlardaki kişilerin sigarayı bırakması sayesinde sigara içmeyenlerin sayısında yükselme olsa da genç nüfusun sigara kullanımı artmaktadır.

Çoğu sigara tiryakisi 20 yaşından önce sigaraya başlar. Uzun süre sigara kullanıyor olsanız bile, sigarayı bıraktığınız anda vücudunuz iyileşmeye başlar. Sigarayı bırakmak için hiçbir zaman geç değildir.

Alkol de, ölçülü kullanılmadığı zaman bağımlılık yapar. Sağlığınızı korumak için sigara, alkol ve diğer kötü alışkanlıklardan uzak durun.

Düzenli Olarak Sağlık Kontrolünden Geçin

Önemli bir rahatsızlığınızın olup olmadığını öğrenmek için düzenli olarak sağlık kontrolü yaptırmalısınız. Bu kontrollerin yanı sıra siz de gözünüz ve elinizle vücudunuzun herhangi bir yerinde rahatsızlık olup olmadığını görebilirsiniz. Düzenli olarak tansiyon ve şeker ölçümü gibi testleri evinizde yapabilirsiniz. Şeker hastalığı, tansiyon gibi hastalıklarınız varsa, bunların takip edilmesi gerekmektedir. Doktorunuzun tavsiye edeceği testleri evinizde uygulayabilirsiniz. Bunun için tansiyon aleti, şeker ölçüm cihazı ve ölçüm çubuğu gerekmektedir.

Vücudunuzu Yaralanmalara Karşı Koruyun

Erken ve acılı ölümlerin büyük bir kısmını yaralanmalar oluşturmaktadır. En güvenilir yer olan evimizde bile yaralanmaya neden olabilecek yüzlerce şey bulunmaktadır. Bu konuda tıp dünyası ileri teknikler ve ilaçlar geliştirmektedir.

Aşırı Stresten Uzak Durun

Günümüz dünyasında stressiz yaşam sürmek çok zor olmaktadır. İşte, okulda, arkadaşlar arasında yaşanılan olaylar stresi yükseltir. Aşırı stres sağlık sorunlarına yol açabilir. Stresten mümkün olduğunca uzak durmaya çalışın.

Bağışıklık Kazanmak ve Hastalıkları Önlemek İçin Aşı Yaptırın

Tıp ilerledikçe hastalıkları önleme yöntemleri artmaktadır. Bu yöntemlerden biri de aşı yaptırmaktır. Nasıl bebek ve çocukların yaptırması gereken aşılar var ise olgun insanların da aşı yaptırmaları gerekmektedir. Grip aşısı ve pnömokok aşısı olgun kişilere yapılmaktadır.

Sağlığınız İçin İdeal Kilonuzu Koruyun

İdeal kilonuzu belirleyip, bu kilonuzu korumak için gerekli egzersiz ve beslenme programına uyarsanız hayat boyu sağlıklı kalabilirsiniz. İdeal kilonuzu korumak, doktorun vereceği ilaçlardan bile faydalı olabilmektedir. Düzensiz beslenme ve fazla kilolar hastalıkları tetikler. Kalp hastalığı, şeker, yüksek kolesterol gibi hastalıklara yakalanma riskiniz artar.