

SAĞLIKLI YAŞAM

Sağlıklı yaşlanmak, kişinin genetik yapısıyla ilgili olduğu kadar yaşam tarzı ve beslenmeyle de ilgilidir. Sigara ve alkol kullanımı, obezite, stresli bir iş hayatı, özensiz bir özel hayat ve sporsuz bir yaşam sağlıksız bir yaşlılığın belirtileridir. Yaşlanmanın önüne geçmek için erken yaşlardan itibaren bazı önemli noktalara dikkat edilmelidir.



Sağlıklı Yaşam İçin Öneriler

1. Düzenli sağlık kontrolü

Düzenli sağlık kontrolü yaptırmak belirti vermeyen hastalıkları saptayıp, erken önlem almada yardımcı olur. Düzenli sağlık kontrolleri, hem yaşam süresi hem de kalitesi açısından son derece önemlidir. Check- up muayenesi ile hipertansiyon, şeker hastalığı, damar

sertliğine bağlı kalp-damar hastalıkları, kan yağlarının yüksekliğinden kaynaklanan rahatsızlıklar, hepatit ve kanser gibi hastalıkların erken dönemde tanısı konulabilir. Bu hastalıklarda erken tanı ile vücutta herhangi bir organ hasarı oluşmadan tedavi sağlanmaktadır.

2. Biyolojik yaşa uygun düzenli fiziksel aktiviteler ,ideal kilo, doğru beslenme



İnsanlar dengeli ve sağlıklı beslenme konusunda artık daha bilinçli davranmaya başladı. Bu konuda doğru hareket etmek isteyenler öncelikle bazı noktalara dikkat etmelidir.

- Alınan besinlerin içerik ve oranları fizyolojik olmalı
- Alınan enerji miktarına dikkat edilmeli
- Öğünler sık ve az olarak alınmalı
- Protein ve karbonhidrat oranlarına dikkat edilmeli.
- Yağ sınırlamasına önem vermeli
- Taze meyve ve sebze tüketimi artırılmalı

- Enerji kaynağı olarak dengeli tahıl ürünleri tüketilmeli
- Şeker ve tatlı tüketimi azaltılmalı
- Su ve sıvı besin alımına dikkat edilmeli
- Besinler, uygun saklanmalı ve uygun pişirilmeli
- Düzenli egzersiz yapılmalı

3. Daha az şeker, tuz ve yağ kullanma meyve sebze ağırlıklı beslenme.

Şeker ve şekerli ürünler günlük kalori içinde mümkün olduğunca azaltılmalıdır. Şeker hem kan şekerini hızla yükseltir, hem de fazla kalori nedeniyle şişmanlamaya neden olur. Günlük su ve sıvı tüketimi hem sindirimin düzenli olması hem de fizyolojik olayların düzgün oluşması için önemlidir. İnsan vücudundaki birçok biyokimyasal reaksiyon su ile gerçekleşir.

4. Sigara ve sigara içilen ortamlar

Pek çok zararlı maddeyi barındıran sigara, vücuttaki tüm organ ve sistemleri olumsuz etkileyerek hastalıklara davetiye çıkarmaktadır. Ayrıca sigara cilt ve vücut yaşlanmasının en önemli nedenlerinden biridir.

5. Güneş ışınlarının zararlı etkileri ve radyasyon

Bronzlaşma isteği ile uzun saatler güneş ışınlarına maruz kalmak veya solaryuma girmek cilt kanserine zemin hazırlamaktadır. Ultraviyole ışınlarından koruyan cilt ürünlerinin yaz- kış kullanımı ve güneşle ilişkilerin doğru ayarlanması çok önemlidir.

6. Uyku düzeni ve kalitesi

Kişinin gün içinde sarf ettiği efor ve yapısal özelliklerini de göz önüne alarak uyku düzenini ayarlaması çok önemlidir. Uygun sürelerde ve mekanlardaki sağlıklı uyku, vücudun genç ve zinde kalmasını sağlayacaktır

7. Gündelik yaşamın stresi, özel vakit ve hobi

Stres kişinin sadece psikolojisini değil fiziksel sağlığını da büyük oranda etkilemektedir. Yaşlanmanın önüne geçmek için stres artırıcı etkenlerden uzak durmak gerekir.

8. Tatil yapmak

Tatil yapmanın ruh ve beden sağlığına çok önemli katkıları vardır. Tercihe göre

gidilecek kısa ya da uzun tatiller, kişinin günlük yaşamın stresinden uzaklaşmasını ve dinlenmesini sağlayacaktır.

9. Pozitif insanlar

Sevgi ve paylaşım, sağlıklı ve mutlu bir insanın olmazsa olmazlarıdır. Genç ve sağlıklı kalmak isteyen kişilerin mutlaka ailelerine ve sevdiklerine zaman ayırması gerekir.

10. Özsaygı, gülümseme ve hayata olumlu bakma

Kişinin iç dünyasındaki huzuru gülümseme ve pozitif bir bakış açısı ile dışarı yansır. Bilimsel araştırmalar ile gülmenin vücuttaki pek çok sisteme faydalı olduğu kanıtlanmıştır.

7-13 Nisan Türkiye Sağlık Haftası Ve 7 Nisan Dünya Sağlık Günü Nedeniyle Hazırlanmıştır.

Kaynaklar:

1. 150 Yıl Yaşayabiliriz -Uzun ve Sağlıklı Yaşam Kitabı, Mikhaıl Tombak, Kuraldışı Yayınları
2. Can Sağlığı Rehberi, Mustafa Özdemir, Murat Kitabevi
3. <http://saglikliyasam.nedir.com/>

**BİTLİS
REHBERLİK ve ARAŞTIRMA
MERKEZİ**



SAĞLIKLI YAŞAM