



Неделя здорового долголетия

Неделю с 4 по 10 мая 2026 года Министерство здравоохранения Российской Федерации объявило неделей здорового долголетия. Это мероприятие — отличная возможность задуматься о сохранении активности, бодрости и высокого качества жизни на долгие годы.

Главная задача — **привлечь внимание к важности здорового образа жизни** как основы активного долголетия и повышения качества жизни. В рамках недели акцент делается на профилактике неинфекционных заболеваний, формировании полезных привычек и мотивации к заботе о собственном здоровье.

Основа здорового долголетия, которая состоит из довольно простых вещей:

- **Правильное питание:** сбалансированный рацион, богатый овощами, фруктами, зеленью, белковыми и зерновыми продуктами.
- **Физическая активность:** регулярные занятия спортом, прогулки, упражнения, которые нравятся.
- **Профилактика возрастных заболеваний:** внимание к своему здоровью, регулярные обследования.
- **Сохранение ясного ума:** интеллектуальная активность, обучение новому, общение.

Рекомендации:

- Формируйте полезные привычки уже сегодня.
- Избавляйтесь от вредных привычек — курения, чрезмерного употребления алкоголя.
- Соблюдайте баланс между работой и отдыхом.
- Следите за качеством сна и уровнем стресса.

Главные советы: проходить диспансеризацию, обращаться за помощью к врачу гериатру, не заниматься самолечением.

Неделя здорового долголетия — это напоминание, что здоровье — самая ценная инвестиция в собственное будущее. Формирование здоровых привычек способно продлить активную жизнь на многие годы и сделать её более насыщенной и полноценной.

Позаботьтесь о своем здоровье ради собственного благополучия!