

# მე ვირჩევ ჯანსაღი ცხოვრების წესს!



კიბო, გულსისხლძარღვთა სისტემის დაავადებები, დიაბეტი, სიმსუქნე/ჭარბწონიანობა...ეს იმ დაავადებების მოკლე ჩამონათვალია, რომელსაც არასწორი კვება, თამბაქოს მოხმარება, ალკოჰოლის ჭარბი ოდენობით მიღება, დაბალი ფიზიკური აქტივობა იწვევს. შენ შეგიძლია შეამცირო ამ და სხვა დაავადებების და მათგან გამოწვეული ნაადრევი სიკვდილობის რისკი.

**აირჩიე ჯანსაღი ცხოვრების წესი!**



ინფორმაციისათვის ეწვიეთ ჩვენს ინტერნეტ გვერდს:  
შემოგვიერთდით ფეისბუკ გვერდზე: „ჯანმრთელობის ხელშეწყობა“.

[www.ncdc.ge](http://www.ncdc.ge)

## იკვებე სწორად

### ბაითვალისწინე და დღიური კვების რაციონში ჩართე:

- მეტი ხილი და ბოსტნეული; ხორცი და ხორცის შემცველები (ზღვის პროდუქტები, პარკოსნები, სოიო და მისი ნაწარმი, კვერცხი); ბურღულეული, მარცვლეული, პური, რძე და მისი ნაწარმი;
- შეზღუდვით შაქრის (დღეში <25 გრ) და მარილის (დღეში <6 გრ) მოხმარება;
- მოერიდე გაზიან სასმელებს, შეამცირე ცხიმოვანი და სწრაფი კვების პროდუქტების მიღება;
- დაღიე წყალი (დღეში 1.5–2 ლ.)

## გახდი ფიზიკურად აქტიური

### ბაითვალისწინე:

დღე-ღამეში 1440 წუთია. დღის განმავლობაში კი მინიმალური ფიზიკური აქტივობისთვის 5–18 წლამდე ასაკში საკმარისია 60 წუთი, ხოლო 19 წელზე მეტ ასაკში – 30. ეს დრო შეგიძლია გადაანაწილო 10–10 წუთიან აქტივობებად დღის განმავლობაში.

## უარი თქვი თამბაქოს მოხმარებაზე

### იცოდი?

თამბაქოზე თავის დანებებიდან

- 1–9 თვეში ქრება მოწევასთან დაკავშირებული სიმპტომები: ხველა, ქრონიკული დაღლილობა, ქოშინი...
- 5 წელიწადში ინფარქტისა და ფილტვის კიბოს განვითარების ალბათობა განახევრდება

## შეამცირე მიღებული ალკოჰოლის რაოდენობა:

4–დან 1 უბედური შემთხვევა დაკავშირებულია ალკოჰოლის ჭარბ ( $\geq 20$  გ/დღეში) მოხმარებასთან. იცოდი?

ალკოჰოლური სასმელების ჭარბი მოხმარება

- 46%–ით ზრდის სიმსუქნის ალბათობას!
- ზრდის დიაბეტისა და სხვადასხვა ორგანოს – პირის ღრუს, საყლაპავი მილის, ხორხის, ძუძუს, ღვიძლის, კუჭის კიბოს განვითარების რისკს!