

# SAĞLAM HƏYAT ÜÇÜN ÜMUMİ TÖVSIYƏLƏR

## Düzgün və balanslı qidalanma

Meyvə-tərəvəz, dənli bitkilər, zülali qidaları (ət, balıq, paxialılar) və süd məhsullarını balanslı şəkildə qəbul etmək vacibdir. Tez hazırlanan ("Fast food") və şəkərli qidalardan uzaq durmaq tövsiyə olunur.

## Bədənin su balansını qoruyaraq sağlamlığı dəstəkləmək

Gündə orta hesabla 1.5–2 litr su içmək orqanizmin normal fəaliyyəti üçün çox önəmlidir.

## Fiziki aktivlik

Həftədə ən azı 150 dəqiqə orta intensivlikdə 3–5 dəfə hərəkət etmək (gəzinti, qaçış, idman) ürək-damar sistemi və ümumi sağlamlıq üçün faydalıdır.

## Sağlam yuxu

Gündə 7–8 saat keyfiyyətli yuxu immun sistemini gücləndirir və zehni sağlamlığı qoruyur.

## Stressin idarə olunması

Stressi azaltmaq üçün istirahət, hobbilər, meditasiya və sosial ünsiyyət faydalıdır.

## Şəxsi gigiyena

Təmizlik qaydalarına riayət etmək yoluxucu xəstəliklərin qarşısını alır.

## Zərərli vərdişlərdən uzaq olmaq

Tütün məhsullarından, narkotik maddələrdən, alkoqollu içkilərdən və digər zərərli maddələrdən uzaq olmaq vacibdir.

## Mütəmadi sağlamlıq nəzarəti

Vaxtaşırı həkim müayinəsindən keçmək xəstəliklərin erkən aşkar olunmasına kömək edir.

## Aktiv sosial həyat

Ailə və dostlarla ünsiyyət psixoloji sağlamlığa müsbət təsir edir.



Azərbaycan Respublikası  
Ailə, Qadın və Uşaq Problemləri üzrə Dövlət Komitəsi

# SAĞLAM HƏYAT TƏRZİ

*Düzgün seçimlərdən başlayın!*

## UNUTMAYIN!

Sağlamlıq  
ən böyük sərvətdir



Sağlam həyat tərzini — uzun və keyfiyyətli ömrün açarıdır!

☎ (+994 12) 498 00 92

📠 (+994 12) 493 58 72

✉ office@family.gov.az

📍 Bakı şəhəri, Səbail rayonu  
Ü.Hacıbəyli 80, Hökumət Evi, IV Qapı

@alleqadinusag



www.family.gov.az

# SAĞLAM HƏYAT TƏRZİ NƏDİR?

Sağlam həyat tərzii insanın fiziki, psixoloji və sosial rifahını qoruyan gündəlik vərdiş və davranışlar toplusudur.

## Sağlam həyatın əsas komponentləri:

- Düzgün və balanslı qidalanma
- Stressin idarə olunması
- Su balansı
- Şəxsi gigiyena
- Fiziki aktivlik
- Zərərli vərdişlərdən uzaq durmaq
- Sağlam yuxu

## ! DAVRANIŞ RİSK AMİLLƏRİ

Davranış risk amilləri - sağlamlığa zərər verən və xəstəliklərin inkişaf riskini artıran gündəlik davranışlar və vərdişlərdir.

### Əsas risk amilləri:

- ✗ Tütün məmulatlarının istifadəsi
  - ✗ Stressin düzgün idarə edilməməsi
  - ✗ Alkoqollu içkilərin istifadəsi
  - ✗ Energetik içkilərin qəbulu
  - ✗ Narkotik vasitələrin qəbulu
  - ✗ Yuxu rejiminin pozulması
  - ✗ Qeyri-sağlam qidalanma
  - ✗ Uzunmüddətli ekran
- (\*fast food\*, həddindən artıq şəkərli və yağlı qidalar);
- ✗ Hərəkətsiz həyat tərzii
  - (telefon, kompüter istifadəsi)

# RİSK AMİLLƏRİNİN SAĞLAMLIĞA TƏSİRİ

### Tütün məmulatlarının istifadəsi

ürək-damar, ağciyər xəstəliklərinin yaranması riskini artırır, dərinin qocalmasına, immunitetin zəifləməsinə səbəb olur.

### Alkoqollu içkilərin qəbulu

qaraciyər, mədə-bağırsaq, sinir sistemi xəstəlikləri və psixoloji problemlərin yaranmasına səbəb ola bilər.

### Narkotik vasitələrin qəbulu

qısa zamanda fiziki və psixi asılılığın yaranmasına, immün sistemin zəifləməsinə, qaraciyər, ürək və beyin fəaliyyətinin pozulmasına, İİV/QİÇS və Hepatit B, C kimi xəstəliklərin yayılmasına səbəb olur. Eləcə də, insanın fiziki, psixoloji, mənəvi və sosial keyfiyyətlərinin zamanla zəifləməsinə, ailəsindən uzaqlaşmasına və cəmiyyətdən təcrid olunmasına gətirib çıxarır.

### Qeyri-sağlam qidalanma

bədəndə maddələr mübadiləsini, həzm sistemini pozur, piylanma, ürək-damar, şəkərli diabet kimi xəstəliklərin yaranmasına səbəb olur, vitamin və mineral çatışmazlığının riskini artırır.

### Hərəkətsiz həyat tərzii

bir sıra xroniki xəstəliklərin yaranma riskini artırır.

### Xroniki stress

bir sıra somatik və psixi xəstəliklərin yaranma riskini artırır.

### Energetik içkilər

tərkibində yüksək miqdarda kofein, şəkər və stimullaşdırıcı maddələr (taurin, quarana və s.) olan içkilərdir. Bu içkilərin tez-tez və nəzarətsiz istifadəsi ürək-damar, həzm, sinir sisteminə müxtəlif fəsadların yaranmasına səbəb olur, eyni zamanda orqanizmdə susuzlaşma riskini artırır.

### Yuxu rejiminin pozulması

yuxuya getməkdə çətinlik, tez-tez oyanma və ya kifayət qədər dincəlmədən oyanma ilə xarakterizə olunan vəziyyətdir. Stress və narahatlıq, rəqəmsal mühitdən asılılıq, kofeinli içkilər, qeyri-müntəzəm həyat tərzii yuxu rejiminin pozulmasına səbəb olur.

### Telefon, planşet və kompüterdən normadan artıq istifadə

ilk növbədə göz sağlamlığında özünü göstərir, yuxu rejimini pozur, diqqətin azalması, əsəbilik, hətta asılılıq kimi hallara səbəb olur.