

### Смех - лучшее лекарство от стресса

Все больше врачей призывают пациентов вести здоровый образ жизни и своим примером показывают, что минимальные физические нагрузки, отказ от вредных привычек и правильное питание помогут людям снизить риск хронических заболеваний, зависимость от лекарств, а также улучшить качество жизни. Сегодня на эту тему мы беседуем с главным врачом Асбестовской городской больницы №1 В. В. БЕРДИНСКИХ.

**- Валерий Владимирович, известно, что вы активно занимаетесь спортом - бегом, лыжами, практикуете ныряние в прорубь и в целом придерживаетесь здорового образа жизни. Так ли это?**

- Сегодня катание на лыжах, как, впрочем, и другие физические нагрузки, для меня скорее хобби, приносящее пользу здоровью, нежели спорт. Но я убежден - заботиться о своем здоровье обязан каждый человек. При этом чем раньше он начинает вести здоровый образ жизни, тем лучше.

**- Не часто можно встретить человека с активной жизненной позицией, нацеленной на здоровье и спорт. Как вы думаете, почему людей, ведущих правильный образ жизни, не так уж и много среди асбестовцев?**

- Как правило, человек начинает задумываться о своем здоровье, когда столкнется с недугом. К примеру, попал пациент с болезнью желудка в больницу и тогда уже решает поменять свой рацион питания. Или полежал в неврологическом отделении с проблемой позвоночника, только после этого начинает заниматься определенными физическими упражнениями. А ведь каждый из нас способен продлить свою жизнь и избежать многих заболеваний.

**- Как воспитать стремление к ведению здорового образа жизни?**

- Практика показывает, что многое зависит от семьи, в которой растет ребенок. Если родители находят время, заинтересовывают и настраивают детей на увлечение каким-либо видом спорта, при этом проявляют определенную настойчивость и дают свободу выбора, то, скорее всего, ребенок вырастет с уже привитыми полезными привычками



Главный врач горбольницы Валерий БЕРДИНСКИХ своим примером показывает пациентам, насколько важно заниматься спортом и вести здоровый образ жизни.

и правильными понятиями о сохранении здоровья.

**- С чего начать человеку, который впервые решил заняться каким-либо видом спорта уже в зрелом возрасте, скажем в 30-40 лет?**

- С медицинской точки зрения, некоторые виды спорта могут быть достаточно травмоопасны. Поэтому прежде чем начать заниматься каким-то серьезным видом спорта, необходима общая физическая подготовка. Однако утренняя гимнастика, легкий бег или ходьба на лыжах пойдут на пользу человеку любого возраста.

**- Пожалуй, каждый знает, что физические упражнения и правильное питание являются необходимым условием для здоровья и полноценной жизни. Однако по каким-либо причинам не каждый способен в одиночку начать вести здоровый образ жизни. Какая, на ваш взгляд, мотивация будет наиболее действенной?**

- Самая главная мотивация - это здоровье. Не нужно ждать первых "звоночек" болезни, и пока время еще не упущено, необходимо задуматься, что лучше - ходить по врачам и лечиться или вести здоровый образ жизни, который подарит массу положительных эмоций.

**- Валерий Владимирович, что вы можете посоветовать нашим читателям?**

- Чаще смейтесь. Смех стимулирует иммунную систему, увеличивает содержание эндорфинов в крови и уменьшает количество стрессовых гормонов (адреналина и кортизола). Поэтому я желаю асбестовцам хорошего настроения, больше в жизни радостных моментов и, конечно же, здоровья.

**Интервью вела И. ТВЕРИТИНА.  
Фото А. ЧЕРЕМНЫХ.**