**Зимой обостряются не только простуды**

Зимой часто обостряются неинфекционные болезни, такие как инфаркт, инсульт, астма, онкология и диабет. Профилактика хронических заболеваний заключается в снижении риска, раннем лечении и уменьшении осложнений. Избежать сезонного обострения поможет здоровый образ жизни.

Полезно соблюдать режим дня и заниматься спортом, отказаться от курения, алкоголя, соли и сахара. Зимой стоит гулять ежедневно полчаса в день, больше отдыхать и избегать стресса. Важно организовать правильное питание, поэтому зимой стоит есть больше фруктов и овощей, меньше мучной и жирной пищи.

Также нужно регулярно проходить профилактические осмотры и вакцинироваться. Контролировать состояние организма помогают периодическое измерение давления, пульса, уровня сахара и холестерина в крови, знание индекса массы тела. Важно проходить диспансеризацию, которая помогает выявить неинфекционные болезни на ранних стадиях.

Здоровый образ жизни является средством профилактики, в том числе онкологических заболеваний. Подробнее: profilaktica.ru