

Неделя ответственного отношения к здоровью

С 11 по 17 декабря 2023 года Министерство здравоохранения Российской Федерации объявило неделю ответственного отношения к здоровью.

Ответственное отношение к здоровью - это не только соблюдение здорового образа жизни (ЗОЖ), но и мониторинг собственного здоровья, ответственное использование продукции для самостоятельной заботы о здоровье и многое другое.

Что же включает в себя ответственное отношение к здоровью?

1. Соблюдением здорового образа жизни является:
 - Отказ от вредных привычек, здоровое питание и физическая активность.
 - Необходимым элементом здорового образа жизни любого человека является рациональный режим труда и отдыха. Полноценный сон должен составлять не менее 7-8 часов в сутки. При правильном и строго соблюдаемом режиме вырабатывается четкий и необходимый ритм функционирования организма, что создает оптимальные условия для работы и отдыха и тем самым способствует укреплению здоровья.
 - Немаловажным для здоровья является рациональное питание. Медики советуют употреблять как можно меньше транс-жирных кислот и поваренной соли, употреблять не менее 400 граммов овощей и фруктов ежедневно, не забывать о клетчатке, предпочтительно от цельнозерновых продуктов.
 - Избегать малоподвижного образа жизни – ежедневно проходить 4-6 километров пешком. Регулярная физическая нагрузка снижает риск возникновения многих опасных заболеваний: ожирения, артериальной гипертонии, инсульта и депрессии.
2. Мониторинг собственного здоровья включает в себя:
 - Прохождение профосмотров и диспансеризации и как результат этого обследования - своевременное обращение к врачу.
 - Регулярное прохождение диспансеризации необходимо вне зависимости от самочувствия. Даже если человек считает себя здоровым, во время диспансеризации у него нередко обнаруживаются хронические неинфекционные заболевания, лечение которых наиболее эффективно на ранней стадии.

- Особенно актуально в настоящее время это относится к онкологическим заболеваниям, к сожалению, рост которых наблюдается в последнее время.
 - Диспансеризация позволит сохранить и укрепить здоровье, а при необходимости своевременно провести дополнительное обследование и лечение.
3. Ответственное использование продукции для самостоятельной заботы о здоровье:
- Далеко не все лекарственные препараты так безопасны, как кажется.
 - Даже бездумный прием витаминов может привести к весьма существенным проблемам со здоровьем.
 - Правильное хранение и употребление лекарственных препаратов.

Ответственное отношение к своему здоровью поможет не только улучшить качество жизни, но и позволит увеличить продолжительность жизни.