

С 9 по 15 декабря 2024 года Министерство здравоохранения Российской Федерации объявило Неделю ответственного отношения к здоровью.

ВОЗ определяет ответственное отношение к здоровью как способность отдельных лиц, семей и сообществ укреплять здоровье, предотвращать болезни, поддерживать здоровье и справляться с заболеваниями и инвалидностью при поддержке медицинского учреждения либо самостоятельно.

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

Ответственное отношение к здоровью включает в себя:

1. Соблюдение здорового образа жизни:

- Отказ от вредных привычек, здоровое питание и физическая активность.
- 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.
- Рациональное питание. Медики советуют употреблять как можно меньше транс-жиров и поваренной соли, употреблять не менее 400 граммов овощей и фруктов ежедневно, не забывать о клетчатке, предпочтительно от цельнозерновых продуктов.
- Избегание малоподвижного образа жизни – ежедневно проходить 4-6 километров пешком. Регулярная физическая нагрузка снижает риск возникновения многих опасных заболеваний: ожирения, артериальной гипертензии, инсульта и депрессии.

2. Мониторинг собственного здоровья включает в себя:

- Прохождение профилактических осмотров 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. В настоящее время это особенно актуально в отношении онкологических заболеваний, рост которых, к сожалению, наблюдается в последнее время.
- Диспансеризация позволит сохранить и укрепить здоровье, а при необходимости своевременно провести дополнительное обследование и лечение.

Профилактический медицинский осмотр проводится с 18 лет ежегодно.

Диспансеризация проводится 1 раз в 3 года для лиц от 18 до 39 лет, а с 40 лет ежегодно.

3. Ответственное использование препаратов 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 ее продолжительность.