

С 15-21 декабря началась Неделя ответственного отношения к здоровью.

Ответственное отношение к здоровью - это способность отдельных личностей, семей и сообществ укреплять здоровье, предотвращать болезни, справляться с заболеваниями самостоятельно и при поддержке медицинских учреждений.

Ответственное отношение к здоровью начинается с соблюдения здорового образа жизни. А это означает: осознанный отказ от вредных привычек, сбалансированное питание и регулярную физическую активность. Важным составляющим элементом здорового образа жизни человека является рациональный режим труда и отдыха. В среднем полноценный сон должен длиться не менее 7-8 часов в сутки. При соблюдении правильного режима вырабатывается четкий ритм функционирования всех систем организма, поддерживающий оптимальный баланс работы и отдыха, что способствует укреплению общего здоровья.

Чрезвычайно важным для здоровья является рациональное питание. Это означает: употребление минимума продуктов, содержащих транс-жирные кислоты и поваренную соль, ежедневное употребление не менее 400 граммов овощей и фруктов, а также клетчатки - предпочтительно из цельнозерновых продуктов.

Важным фактором поддержания здоровья организма является отказ от малоподвижного образа жизни – регулярная физическая нагрузка снижает риск возникновения таких опасных заболеваний как ожирение, артериальная гипертензия, инсульт и других патологий.

Ещё один элемент поддержания собственного здоровья – это его мониторинг, который включает в себя: своевременное прохождение профосмотров и диспансеризации, а при подозрении на возникновение патологий - своевременное прохождение обследования и обращение к врачу.

Стоит особо отметить, что регулярное прохождение диспансеризации необходимо вне зависимости от самочувствия. Даже если человек считает себя здоровым, во время диспансеризации у него могут обнаружиться хронические неинфекционные заболевания, лечение которых на ранней стадии наиболее эффективно. Это особенно актуально для выявления онкологических заболеваний.

Также важно напомнить в контексте ответственного отношения к собственному здоровью о правильном использовании лекарственных

препаратов и витаминов, поскольку не все лекарственные препараты безопасны, а бесконтрольный прием даже витаминов может привести к результатам обратным желаемому.

Таким образом, ответственное отношение к собственному здоровью может помочь не только сохранить высокое качество жизни, но и увеличить её продолжительность.