

Неделя 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.

Что включает в себя ответственное отношение к здоровью:

1. Соблюдение здорового образа жизни:

- отсутствие вредных привычек, в частности курения;
- здоровое питание;
- достаточное употребление фруктов и овощей;
- умеренное потребление алкоголя;
- достаточная физическая активность;
- благоприятные семейные отношения;
- умение справляться с психоэмоциональным напряжением;
- умение не допускать стрессовых ситуаций.

2. Мониторинг собственного здоровья:

- контроль артериального давления (при повышенном АД);
- контроль холестерина в крови (при повышенном холестерине в крови);
- контроль сахара в крови (при повышенном содержании сахара в крови);
- регулярное прохождение профилактических медицинских осмотров (ежегодно, не зависимо от возраста);
- регулярное прохождение диспансеризации (18-39 лет – один раз в три года, а 40 лет и старше – ежегодно);
- прохождение углубленной диспансеризации для пациентов, перенесших Ковид;
- осуществлять вакцинацию в соответствии с Национальным календарем прививок и Календарем прививок по эпидпоказаниям.

3. Ответственное использование продукции для самостоятельной заботы о здоровье, правильное хранение и употребление лекарственных препаратов. Ответственное отношение к своему здоровью поможет не только улучшить качество жизни, но и позволит увеличить продолжительность жизни.

Здоровый образ жизни — это комплексное понятие, включающее в себя набор привычек, направленных на укрепление иммунитета и улучшение физической формы. Эти привычки помогают нам избежать факторов, негативно влияющих на наше самочувствие и общее состояние организма. Они способствуют сохранению здоровья и снижению риска развития хронических неинфекционных заболеваний.

Здоровье - это самое важное, что у нас есть, поэтому относитесь к нему внимательно, а также заботьтесь о своих родных и близких!