



9 - 15 декабря 2024 года

НЕДЕЛЯ ОТВЕТСТВЕННОГО
ОТНОШЕНИЯ К ЗДОРОВЬЮ

С 09 по 15 декабря 2024 года в России проходит Неделя ответственного отношения к здоровью.

Эта инициатива направлена на пропаганду здорового образа жизни, активного укрепления своего организма и поддержания физической формы. Мы призываем каждого человека обратить внимание на свое здоровье и заняться здоровым образом жизни.

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.

Существует три принципа ответственного отношения к здоровью:

✓ Во-первых, это соблюдение здорового образа жизни – **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.

✓ Второй принцип ответственного отношения здоровья – **мониторинг собственного здоровья** – 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.

✓ И последний принцип обсуждаемого вопроса Недели – **ответственное использование лекарств, правильное хранение и употребление медицинских препаратов.** Нельзя бездумно употреблять лекарственные препараты. О дозе лекарства, особенностях применения данного препарата, а также о возможных побочных явлениях лекарства даст правильную информацию только врач.

Будьте внимательны к своему питанию, занимайтесь спортом, следите за своим эмоциональным состоянием. Это поможет вам чувствовать себя лучше и быть более продуктивными в повседневной жизни. Ответственное отношение к своему здоровью поможет не только улучшить качество жизни, но и позволит увеличить продолжительность жизни.