

## **«Неделя ответственного отношения к здоровью» — это ежегодная акция Минздрава РФ.**

В 2025 году этой важной теме посвящена неделя с 15 по 21 декабря.

В современном мире, где ритм жизни становится все более интенсивным, забота о здоровье становится приоритетом. Мы знаем, что только здоровый и сильный человек способен достигать высоких результатов и полноценно наслаждаться жизнью.

Неделя ответственного отношения к здоровью – это период, посвященный повышению осознанности и заботы о своем физическом и психическом благополучии.

**Цель недели:** Побудить людей задуматься о своем образе жизни, сформировать активную позицию в сохранении здоровья, снизить риски заболеваний, связанных с нездоровым образом жизни и стрессом.

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

### **Основные составляющие ответственного отношения к здоровью:**

#### **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 – организм нуждается в источнике энергии, но не любая пища идет ему на пользу. Правильно подобранный рацион, с достаточным количеством фруктов, овощей, зелени, мясных продуктов снабжает организм всеми необходимыми витаминами и микроэлементами.
- 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.
- Личная гигиена. Соблюдение элементарных правил гигиены является необходимым условием здоровья. Поручни общественного транспорта, ручки дверей, деньги – это те вещи, которых мы, как и тысячи других людей, касаемся ежедневно, а значит, после этого необходимо обязательно мыть руки.

#### **2. Мониторинг собственного здоровья включает в себя:**

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.

#### **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.**