

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;
- 2 Мониторинг собственного здоровья;
- 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. Проверить свое здоровье можно с помощью профилактических осмотров и диспансеризации, которые помогают предотвратить развитие заболеваний, а также диагностировать заболевания на ранней стадии для скорейшего начала их лечения.

Даже если гражданин состоит на диспансерном учете, ему необходимо проходить диспансеризацию, т.к. она поможет выявить другие ХНИЗ.

Основные цели диспансеризации:

Раннее выявление хронических неинфекционных заболеваний, которые обуславливают более 70% всей смертности жителей РФ. К ним относятся: болезни системы кровообращения, в первую очередь ишемическая болезнь сердца, нарушение мозгового кровообращения; злокачественные новообразования; сахарный диабет; хронические болезни легких.

Выявление, коррекция основных факторов риска указанных заболеваний: повышенный уровень артериального давления; курение; пагубное потребление алкоголя; нерациональное питание; низкая физическая активность; избыточная масса тела или ожирение.

Диспансеризация и профосмотры проводятся в рамках программы государственных гарантий бесплатного оказания медицинской помощи. Для граждан, перенесших новую коронавирусную инфекцию (COVID-19) в диспансеризацию взрослого населения включена углубленная диспансеризация.

Целый ряд опасных заболеваний на ранней стадии протекает бессимптомно. Своевременно диагностировав, многие из этих заболеваний можно вылечить.

Это позволяет сделать диспансеризация!

Здоровье и здоровый образ жизни – это главная ценность в жизни, радостное ощущение своего существования в этом мире. Реализация интеллектуального, нравственно-духовного, физического и репродуктивного потенциала возможна

только в здоровом обществе.

Чтобы оставаться здоровым как можно дольше ВОЗ рекомендует:

1 Вести активный образ жизни. Сидячая работа должна компенсироваться физическими нагрузками после трудового дня.

2 Правильно питаться. В рационе должны быть овощи, фрукты, цельнозерновые крупы, мясо – его нежирные сорта, орехи, сухофрукты. Соль, сахар, жиры надо ограничивать. В качестве способа кулинарной обработки продуктов лучше выбрать приготовление на пару, тушение, запекание.

3 Следить за объемом потребляемой воды. Ее достаточное количество – минимум 1,5 л в день – способствует нормальному функционированию всех органов.

4 Беречь организм от психоэмоциональных перегрузок и избегать стрессов.

5 Соблюдать баланс труда и отдыха, уделять сну достаточное количество часов – не менее 7-8 – для полноценного восстановления организма.

6 Отказаться от вредных привычек.

7 Проходить регулярно диспансеризацию.