

Ответственное отношение к здоровью



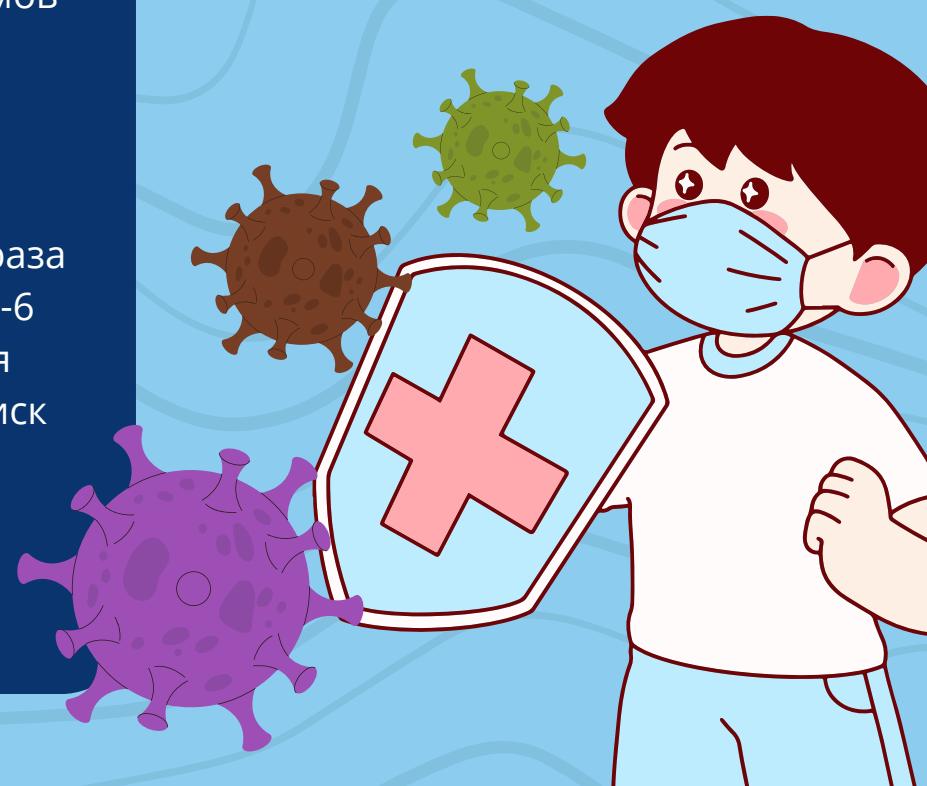
Ответственное отношение к здоровью - это не только соблюдение здорового образа жизни, но и мониторинг собственного здоровья, ответственное использование лекарственных препаратов для самостоятельной заботы о здоровье и многое другое.

Соблюдение здорового образа жизни:

- Отказ от вредных привычек.
- Рациональный режим труда и отдыха. Полноценный сон должен составлять не менее 7-8 часов в сутки. При правильном и строго соблюдающем режиме вырабатывается четкий и необходимый ритм функционирования организма, что создает оптимальные условия для работы и отдыха.
- Рациональное питание. Необходимо употреблять как можно меньше транс-жиров и поваренной соли, употреблять не менее 400 граммов овощей и фруктов ежедневно, не забывать о клетчатке, преимущественно от цельнозерновых продуктов.
- 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.

Ответственное использование лекарств для самостоятельной заботы о здоровье:

- Далеко не все лекарственные препараты так безопасны, как может показаться.
- Даже бездумный прием витаминов может привести к весьма существенным проблемам со здоровьем.
- Важно правильно хранить лекарственные препараты и принимать их строго по назначению врача.





Ответственное отношение к здоровью

Мониторинг собственного здоровья:

- **Регулярное прохождение профилактических медицинских осмотров и 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 позволяет сохранить и укрепить здоровье, а при необходимости своевременно провести дополнительное обследование и лечение.
- **Профилактический медицинский осмотр проводится с 18 лет ежегодно.**
- Диспансеризация проводится **1 раз в 3 года для лиц от 18 до 39 лет, а с 40 лет ежегодно.**



**Ответственное отношение
к своему здоровью
поможет не только
улучшить качество жизни,
но и позволит увеличить
ее продолжительность!**

