



9-15 декабря Неделя ответственного отношения к здоровью.

Всемирная организация здравоохранения (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.

По определению ВОЗ, здоровье — это состояние полного физического, психологического и социального благополучия, а не только отсутствие болезней и недугов.

Ответственное отношение к здоровью включает в себя:

- соблюдение здорового образа жизни;
- мониторинг и правильное хранение и употребление лекарственных препаратов.

Здоровый образ жизни (ЗОЖ) — это ежедневная деятельность, активность людей, направленная на сохранение и укрепление здоровья. Ведь секрет продления жизни состоит в том, чтобы ее не укорачивать. Главное — не растерять тот запас здоровья, который мы получили от рождения.

Два главных требования к ЗОЖ: упорядоченность и отсутствие вредных для здоровья факторов.

Факторы, влияющие на здоровье: высокое содержание в воде и воздухе различных химических веществ, повышенная радиация, шум — производственный, транспортный, бытовой. При этом особенно вредны некоторые особенности поведения самого человека.

Необходимо помнить о трех факторах риска: недостаточная подвижность, избыточная масса тела, курение и алкоголь. Здоровье несовместимо с пьянством, курением, перееданием, гиподинамией, ленью.

По оценкам специалистов, здоровье людей зависит на 50-55% именно от образа жизни, на 20% — от окружающей среды, на 18-20% — от генетической предрасположенности и лишь на 8-10% — от здравоохранения.

Диспансеризация представляет собой комплекс мероприятий, включающий в себя профилактический медицинский осмотр и дополнительные методы обследований, проводимых в целях оценки состояния здоровья (включая определение группы здоровья и группы диспансерного наблюдения) и осуществляемых в отношении определенных групп населения в соответствии с законодательством Российской Федерации.

Она направлена на раннее выявление основных факторов риска развития хронических неинфекционных заболеваний, являющихся причиной инвалидности и преждевременной смертности. Потому не следует пренебрегать таким видом профилактических осмотров.

КАК ПРАВИЛЬНО ХРАНИТЬ ЛЕКАРСТВА



- 1** В сухом тёмном (вдали от прямых солнечных лучей) и прохладном месте. Кухня, ванна и подоконник – не место для домашней аптечки.
- 2** В плотно закрытой таре – иначе лекарства (особенно жидкие) могут поглощать летучие вещества или окисляться при соприкосновении с воздухом.
- 3** Сыпучие, жидкие и таблетированные препараты следует хранить отдельно друг от друга.
- 4** Влажность в помещении должна быть постоянной (не выше 50%) и такой же температура (от 15 до 25°C, если лекарство следует хранить при комнатной температуре, и от 8 до 15°C, если указано, что ему требуется прохладное место).

ВАЖНО! Срок годности, обозначенный на упаковке, действителен для нераспечатанного препарата. После вскрытия упаковки он сокращается (срок хранения после вскрытия обычно указан в инструкции).

Лекарства **нельзя хранить на виду и в доступном месте**, особенно если в доме есть дети, люди с плохим зрением или неуравновешенной психикой.

Инфографика Анны ХАРИТОНОВОЙ

АРГУМЕНТЫ
И ФАКТЫ
AIF.RU

[f /aif.ru](#) [B /aif_ru](#) [T /aifonline](#) [R /aifru](#)



ПРИНЦИПЫ ОТВЕТСТВЕННОГО ОТНОШЕНИЯ К ЗДОРОВЬЮ



1 СОБЛЮЖДЕНИЕ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ

- ОТКАЗ ОТ ВРЕДНЫХ ПРИВЫЧЕК (КУРЕНИЕ, УПОТРЕБЛЕНИЕ АЛКОГОЛЯ)
- ЗДОРОВОЕ ПИТАНИЕ (500 гр. ОВОЩЕЙ И ФРУКТОВ В ДЕНЬ, НЕЖИРНОЕ МЯСО, РЫБА, КИСЛОМОЛОЧНЫЕ ПРОДУКТЫ)
- ФИЗИЧЕСКАЯ АКТИВНОСТЬ (НЕ РЕЖЕ 3 РАЗ В НЕДЕЛЮ, ЛЕЧШЕ – ЕЖЕДНЕВНО)
- ЛИЧНАЯ ГИГИЕНА
- ПОЛНОЦЕННЫЙ СОН (7-8 ЧАСОВ)
- ПСИХИЧЕСКАЯ И ЭМОЦИОНАЛЬНАЯ УСТОЙЧИВОСТЬ
- ЗАКАЛИВАНИЕ

2 МОНИТОРИНГ СОБСТВЕННОГО ЗДОРОВЬЯ

- ПРОХОЖДЕНИЕ ПРОФОСМОТРОВ И ДИСПАНСЕРИЗАЦИИ
- И КАК СЛЕДСТВИЕ - СВОЕВРЕМЕННОЕ ОБРАЩЕНИЕ К ВРАЧУ



3 ОТВЕТСТВЕННОЕ ИСПОЛЬЗОВАНИЕ ЛЕКАРСТВ, ПРАВИЛЬНОЕ ХРАНЕНИЕ И ПРИЕМ МЕДИЦИНСКИХ ПРЕПАРАТОВ

- НЕЛЬЗЯ БЕЗДУМНО ПРИНИМАТЬ ЛЕКАРСТВЕННЫЕ ПРЕПАРАТЫ
- О ДОЗЕ ЛЕКАРСТВА, ОСОБЕННОСТЯХ ПРИМЕНЕНИЯ ДАННОГО ПРЕПАРАТА, А ТАКЖЕ О ВОЗМОЖНЫХ ПОБОЧНЫХ ЭФФЕКТАХ ЛЕКАРСТВА ДАСТ ПРАВИЛЬНУЮ ИНФОРМАЦИЮ ТОЛЬКО ВРАЧ