

ГБУ РД
"Городская
клиническая
больница"

Неделя ответственного отношения к здоровью

Выпуск 9

09.12.2024 г.

В ЭТОМ ВЫПУСКЕ:

Что включает в себя ответственное отношение к здоровью?	1
Три принципа ответственного отношения к здоровью	1
Соблюдением здорового образа жизни является:	2
Мониторинг собственного здоровья	2
Главные принципы ЗОЖ	3
О физической активности, о здоровой пище	3
Правила ЗОЖ	4

Обратите внимание:

- Короткую жизнь мы не получаем, а делаем ее такую; не бедны мы жизнью, а пользуемся ею расточительно. Жизнь длинна, если ею умело пользоваться. (Сенека)
- Вся твоя еда должна быть твоим лекарством! (Гиппократ)
- Здоровье гораздо более зависит от наших привычек и питания, чем от врачебного искусства. (Д. Леббок)

Что включает в себя ответственное отношение к здоровью?

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

Профилактическое здравоохранение (профилактическая медицина или профилактика) подразумевает под собой комплекс мер, направленных на предотвращение развития различных заболеваний. Профилактические мероприятия — важнейшая составляющая системы здравоохранения, направленная на формирование у населения медико-социальной активности и мотивации на здоровый образ жизни.

Каждый год во всем мире миллионы людей умирают от предотвратимых причин. Основными причинами летальных исходов являются сердечно-

сосудистые заболевания, злокачественные новообразования, хронические заболевания дыхательных путей, случайные травмы, сахарный диабет и некоторые инфекционные заболевания. Учитывая повышенную распространенность хронических заболеваний и смертность от них во всем мире роль профилактического здравоохранения особенно важна.

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

Существует три уровня профилактики:

Первичная профилактика. Включает в себя методы, направленные на предотвращение возникновения заболевания путем повышения сопротивляемости организма к заболеваниям.

Вторичная профилакти-

ка. Включает в себя методы, направленные на выявление и устранение существующего заболевания до появления его симптомов.

Третичная профилактика. Включает в себя такие методы, как реабилитация и лечение, направленные на уменьшение негативного воздействия симптомов болезни, инвалидности.



Три принципа ответственного отношения к здоровью

Соблюдение
здорового
образа жизни

Мониторинг
собственного
здоровья

Ответственное
использование
продукции для
самостоятель-
ной заботы о
здоровье

Соблюдением здорового образа жизни является:

-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.

-Немаловажным для здо-

ровья является рациональное питание. Медики советуют употреблять как можно меньше транс-жирных кислот и поваренной соли, употреблять не менее 400 граммов овощей и фруктов ежедневно, не забывать о клетчатке, предпочитательно от цельнозерновых продуктов.

-Избегать малоподвижного образа жизни – ежедневно проходить 4-6 километров пешком. Регулярная физическая нагрузка снижает риск возникновения многих опасных заболеваний: ожирения, артериальной гипертонии, инсульта и депрессии.



Мониторинг собственного здоровья включает в себя:

-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 со-

жалению, рост которых наблюдается в последнее время.

-Диспансеризация позволит со-

Ответственное отношение к своему организму – это способность людей укреплять и поддерживать свое самочувствие, как при помощи работников здравоохранения, так и самостоятельно

хранить и укрепить здоровье, а при необходимости своевременно провести дополнительное обследование и лечение.

Внимательное и бережное отношение к своему здоровью очень важно для его сохранения. Ведь если вовремя заметить симптомы, то это позволит обнаружить заболевание на ранней его стадии и предотвратить дальнейшие осложнения, развитие сопутствующих заболеваний.

Ответственное использование продукции 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.

Придерживание режима дня способствует нормализации функционирования организма, улучшению работы внутренних органов, а также улучшению самочувствия.

ОТВЕТСТВЕННОЕ ОТНОШЕНИЕ К СВОЕМУ ЗДОРОВЬЮ ПОМОЖЕТ НЕ ТОЛЬКО УЛУЧШИТЬ КАЧЕСТВО ЖИЗНИ, НО И ПОЗВОЛИТ УВЕЛИЧИТЬ ЕЕ ПРОДОЛЖИТЕЛЬНОСТЬ!

Главные принципы ЗОЖ

Это образ жизни человека, помогающий сохранить здоровье и снизить риск неинфекционных заболеваний путём контроля над поведенческими факторами риска. **Здоровый образ жизни подразумевает отказ от табака и употребления алкоголя, рациональное питание, физическую активность (физические упражнения, спорт и тому подобное), укрепление психического здоровья и другие меры по укреплению здоровья.**

Исследования показывают, что здоровый образ жизни способен привести к значительному увеличению продолжительности жизни.

Один из главных принципов ЗОЖ это **отказ от вредных привычек: табака и алкоголя.** У человека, отказавшегося от курения через 0,5-3 месяца улучшается кровообращение и возрастают функциональные показатели дыхательной системы. Через 1 год после отказа от курения риск ишемической болезни сердца сокращается в 2 раза. Уже через 2 года отказа вероятность инсульта может снизиться до обычного уровня — такого же, как у никогда не куривших. Потребление электронных сигарет и **вейпов** нельзя отнести к здоровому

образу жизни, поскольку оно повышает риск развития неинфекционных заболеваний. По данным Всемирной организации здравоохранения, **вредное употребление алкоголя** является причинным фактором более чем 200 нарушений здоровья, связанных с болезнями и травмами.

Потребляющие более 100 мл этанола за раз (250 мл водки, 0,83 л вина, 2,2 л пива) находятся в зоне очень высокого риска. Смертельно опасная доза алкоголя составляет 200—400 мл этанола, выпитого за одно мероприятие (в зависимости от определённых характеристик человека, таких как пол, возраст, и другие). **Крайне вредным для мужчин является употребление пива.** Многие считают его легким, безобидным напитком, но этот напиток содержит в себе женские гормоны растительного происхождения.

Здоровое питание является важнейшим средством профилактики развития целого ряда неинфекционных заболеваний и способствует увеличению здоровой продолжительности жизни. Основа **здорового питания** — высокое потребление разнообразной растительной пищи. Многие веще-

ства, содержащиеся в растительной пище, обладают антиоксидантными и противовоспалительными свойствами, препятствуют тромбообразованию, регулируют артериальное давление.

Большое внимание стоит уделить физической активности.



Бабули не всегда правильно советуют

О физической активности

Люди, которые занимаются физической активностью и спортом, реже страдают рядом заболеваний, в том числе, болезнями сердца и онкологическими заболеваниями. Кроме того, они чаще имеют здоровую массу тела и состав тканей.

Исследования показывают, что физическая активность снижает риски смертности

Спорт формирует культуру оптимизма, культуру бодрости.
(А. В. Луначарский)

от всех естественных причин, а именно 2,5 часа в неделю (эквивалентно 30 минутам умеренной активности в день в течение 5 дней в неделю) по сравнению с нулевой активностью связано со снижением риска смертности от всех причин на 19%, в то время как 7 часов умеренной активности в неделю — на 24%.



О здоровой пище

Навсегда забудьте про фастфуд и постарайтесь не злоупотреблять сладким.

Ешьте как можно больше сезонных продуктов — в них содержится максимум полезных веществ.

Максимально ограничьте употребление рафинированных продуктов: сахара, растительного масла, белой пшеничной муки, очищенного белого

Пейте воду. Чай, кофе и соки

воду не заменяют. В сутки организму необходимо получать не меньше 30–35 мл жидкости на 1 кг веса. Сладкие газировки — полностью под запретом, в них содержится слишком много сахара.

Не забывайте о белковой пище. Она способна надолго дать чувство сытости и к тому же богата аминокислотами. Белки необходимы организму для строительства мышечной ткани, замены устаревших клеток. К богатым

белками продуктам относятся различные виды мяса, рыба, кальмары, креветки, орехи, грибы, некоторые бобо-

Полезные продукты



Вредные продукты





Адрес: г. Махачкала, ул. Лаптиева, 89

Телефон: Телефон регистратуры:

(8722) 55-37-60 вызов на дом врача к взрослому

(8722) 55-37-61 вызов на дом врача к ребёнку

(8722) 55-37-62 запись на приём к врачу

Эл. почта: gbu_gkb@e-dag.ru

ГБУ РД "ГОРОДСКАЯ КЛИНИЧЕСКАЯ БОЛЬНИЦА"

*Девиз организации
Мы делаем все возможное,
чтобы обеспечить больному
уход, хорошее физическое и
душевное самочувствие*

Мы в вебе:
[https://
gkb05.ru/](https://gkb05.ru/)

ЗОЖ уже давно перестал быть просто модным трендом. Это основа отличного самочувствия и цветущего внешнего вида. Данные многочисленных исследований показывают, что здоровье человека в любом возрасте более чем на 50 % зависит от образа жизни. ЗОЖ делает возможным воплощение в жизнь многих планов и идей, а придерживающиеся его люди полны бодрости, здоровья, сил и энергии. Крепкое здоровье

Правила здорового образа жизни

Все говорят о правилах здоровой жизни. Просто здоровый образ жизни должен нравиться. Вы должны получать удовольствие от того, что вы делаете.

Рациональное питание - правильно подобранный рацион, с достаточным количеством фруктов, овощей, зелени, мясных продуктов снабжает организм всеми необходимыми витаминами и микроэлементами.

Достаточная физическая активность.

Личная гигиена. Соблюдение элементарных правил гигиены является необходимым условием здоровья.

Развитие навыков стрессоустойчивости позволяют человеку спокойно справляться с действием факторов стресса.

Отказ от зависимостей. Зависимости разрушают физическое и психическое здоровье, негативно влияют на все сферы жизни человека.

Соблюдение режима дня. Сон – это важная составляющая здоровья. Приём пищи осуществляйте в одно и то же время.

Свежий воздух. Если вы живёте в крупном мегаполисе, старайтесь свои выходные проводить на природе, выезжая за город, где чистый воздух, или чаще гуляйте в парках, скверах. Немаловажным является воздух в квартире, для того, чтобы он был свежим, необходимо ежедневно проветривать комнаты.

Кроме того консультации по всем вопросам ведения здорового образа жизни можно получить в Поликлинике №1, Детской поликлинике №4, женской консультации №5 и Центре здоровья.

**Главный врач ГБУ РД
«Городская клиническая больница»
Хаджимурад Малаев**



Здоровый образ жизни не дань моде, а позиция успешного человека!

и хороший иммунитет, полученные при соблюдении принципов ЗОЖ, позволят долгие годы наслаждаться

жизнью и получать от нее максимальное удовольствие.

Хорошее самочувствие

Здоровый образ жизни направлен на обеспечение общего хорошего самочувствия в разных сферах:



- хорошее эмоциональное и ментальное самочувствие — способность человека справляться с жизненными сложностями и собственными эмоциями позитивно, оптимистично и конструктивно;