ГБУ РД "Городская клиническая больница"

15 – 21 декабря Неделя ответственного отношения к здоровью

Выпуск 52

17.12.2025

В ЭТОМ ВЫПУСКЕ:

Почему важно вести здоровый образ жизни	2
Важно прививать детям здоровые привычки	3
Если всё же заболели:	3
Польза утренней гимнастики	3
Оставаться здоровым в любом воз-	4

Обратите внимание:

- Здоровье – это состояние полного физического, психического и социального благополучия.
- Человеческое сердце создает давление, которого достаточно, чтобы кровь брызнула на 7,5 метров вперед.
- Длина всех кровеносных сосудов человеческого тела - около 96 000 км.
- Спорт — это не только здоровье, но и стремление быть лучше, двигаться вперед.

Что включает в себя ответственное отношение к здоровью?

Для поддержания здоровья важно соблюдать несколько ключевых аспектов:

1.Отказ от вредных привычек, сбалансированное питание и физическая активность. Вредные привычки, такие как курение и злоупотребление алкоголем, негативно влияют на организм. Здоровое питание, включающее в себя овощи, фрукты, цельнозерновые продукты и ограничение транс-жиров и соли, способствует улучшению общего состояния. Регулярные физические упражнения, такие как ежедневные прогулки на свежем воздухе, помогают поддерживать оптимальный вес и снижают риск развития заболеваний.

2.Рациональный режим труда и отдыха. Полноценный сон, продолжительностью 7-8 часов в сутки, играет важную роль в поддержании здоровья. Соблюдение режима дня помогает организму функционировать в соответствии с естественными биоритмами, что способствует улучшению самочувствия и повышению работоспособности.

3.Сбалансированное питание. Врачи рекомендуют ограничить потребление транс-жиров и поваренной соли. В рационе должно быть не менее 400 граммов овощей и фруктов ежедневно. Клетчатка, получаемая из цельнозерновых продуктов, также играет важную роль в поддержании здоровья кишечника.

4.Физическая активность. Ежедневные прогулки на свежем воздухе на расстояние 4-6 километров помогают поддерживать физическую форму и снижают риск развития таких заболеваний, как ожирение, артериальная гипертензия, инсульт и депрессия.

5. Мониторинг состояния здоровья

6.Для поддержания здоровья важно регулярно проходить медицинские обследования:

7.Профилактические осмотры и диспансеризация. Регулярное прохождение профилактических осмотров и диспансеризации позволяет своевременно выявлять хронические заболевания, такие как онкологические, которые могут быть эффективно лечены на ранних стадиях. Даже если человек чувствует себя здоровым, во время диспансеризации могут быть обнаружены заболевания, требующие лечения.

8.Диспансеризация. Диспансеризация проводится ежегодно для людей в возрасте от 18 до 39 лет, а с 40 лет — ежегодно. Это позволяет сохранить и укрепить здоровье, а при необходимости провести дополнительное обследование и лечение.

9.Профилактические осмотры. Профилактические медицинские осмотры проводятся ежегодно для всех граждан, начиная с 18 лет. Они помогают выявить возможные проблемы со здоровьем на ранней стадии и принять меры для их устранения.

Что значит быть ответственным за своё здоровье?

Быть ответственным за своё здоровье — это значит заботиться о себе, чтобы чувствовать себя хорошо и быть в форме. Это включает в себя правильное питание, регулярные физические упражнения, достаточный сон и посещение врача, если что-то беспокоит.

Также важно избегать вредных привычек, таких как курение и чрезмерное употребление алкоголя. Заботясь о своём здоровье, ты можешь наслаждаться жизнью дольше и чувствовать себя лучше каждый день.

Почему важно вести здоровый образ жизни

Каждый человек мечтает быть здоровым, но не всегда действия соответствуют этому стремлению. Мы часто тратим свой ресурс здоровья без восполнения, что приводит к ухудшению самочувствия и развитию заболеваний. Поэтому, независимо от генетики, важно осознанно заботиться о своём здоровье.

Организм требует бережного отношения, и это возможно при ведении здорового образа жизни. Этот термин включает несколько аспектов.

Привлекательность здорового образа жизни. Важно самостоятельно и осознанно принять решение о ведении здорового образа жизни, а не под давлением окружающих. Получайте удовольствие от того, что делаете.

Здоровое питание. Организм нуждается в энергии, но не вся пища полезна. Сбалансированный рацион с фруктами, овощами, зеленью и мясом обеспечивает необходимыми витаминами и микроэлементами.

Физическая активность. Прогулки, фитнес и зарядка поддерживают физическую форму, улучшают настроение и дарят энергию.

Гигиена. Соблюдение простых правил гигиены, таких как мытьё рук после контакта с предметами общего пользования, является необходимым условием здоровья.

Стрессоустойчивость. Умение справляться со стрессом без проявления негативных эмоций улучшает здоровье.

Отказ от вредных привычек. Главное правило здорового образа жизни — отказ от зависимостей, которые негативно влияют на физическое и психическое здоровье.

Режим дня. Правильный режим дня включает здоровый сон (не менее 6-8 часов), утреннюю зарядку, душ и регулярное питание в одно и то же время.

Свежий воздух. Проживание в мегаполисе требует отдыха на природе или прогулок в парках.

Важно проветривать помещения для поддержания свежего воздуха.

Миф о том, что здоровый образ жизни требует больших затрат, не соответствует действительности. Планирование рациона исключает спонтанные покупки и снижает расходы. Приготовление пищи дома из цельных продуктов обходится дешевле, чем доставка из ресторана. Маркировки «здоровое» и «диетическое» часто являются маркетинговым ходом. Планирование покупок на месяц и сравнение затрат с обычным рационом покажет экономию. Для физической активности не обязательно посещать дорогие фитнес-клубы. Ходьба пешком, утренняя зарядка и прогулки на свежем воздухе доступны каждому.

Здоровый образ жизни улучшает здоровье и самочувствие, повышает качество жизни и долголетие, а также предотвращает многие заболевания.

Надо знать, что:

«Ответственное отношение к здоровью включает три ключевых аспекта. Во-первых, здоровый образ жизни: отказ от вредных привычек, сбалансированное питание, физическая активность, полноценный сон и разумный режим труда и отдыха. Во-вторых, регулярные медицинские осмотры. И, наконец, правильное использование лекарств, включая их хранение и дозировку, назначенную врачом. Ответственный подход к здоровью улучшает качество и продолжительность жизни».

ТВОЕ ЗДОРОВЬЕ – В ТВОИХ РУКАХ!

Ответственное использование средств для самостоятельного ухода за здоровьем:

Не все лекарства так безопасны, как кажется.

Даже если просто пить витамины бездумно, это может навредить здоровью.

Важно правильно хранить и принимать лекарства.

Если заботиться о своем здоровье, можно не только жить лучше, но и дольше.

15 – 21 ДЕКАБРЯ НЕДЕЛЯ ОТВЕТСТВЕННОГО ОТНОШЕНИЯ К

Важно прививать детям здоровые привычки

Важно учить детей полезным привычкам с самого детства. Это закладывает основу для их здоровья и счастья в будущем. Рассмотрим несколько причин, почему это так важно.

Во-первых, если дети с детства привыкают правильно питаться и заниматься спортом, они меньше болеют во взрослом возрасте. Регулярные упражнения и здоровое питание укрепляют их иммунитет, помогают сердцу работать лучше и снижают риск ожирения, диабета и других проблем со здоровьем.

Во-вторых, приучение к здоровому образу жизни помогает детям развивать дисциплину и умение контролировать себя. Если они с малых лет занимаются спортом и соблюдают режим дня, им легче справляться с трудностями и стрессом в будущем. Это помогает им лучше учиться и развиваться как личности.

Кроме того, здоровый образ жизни помогает детям лучше общаться с другими. Они чаще участвуют в совместных мероприятиях, спортивных соревнованиях и других делах. Это развивает их навыки общения, учит работать в команде и находить друзей.

Еще один важный момент – это положительное отношение к своему телу и здоровью. Дети, которые с детства заботятся о своем здоровье, больше ценят свое тело и стараются поддерживать его в хорошей форме. Это помогает им избегать вредных привычек и ответственно относиться к своему здоровью.

Таким образом, приучение детей к здоровым привычкам – это важный шаг к их счастливому и здоровому будущему. Это укрепляет их здоровье, помогает развивать дисциплину, учит общаться с другими и заботиться о своем теле.

Если всё же заболели:

Каждый год мы сталкиваемся с вирусами, которые вызывают ОРВИ. Обычно эти заболевания протекают в легкой форме, и это может стать причиной легкомысленного отношения к ним. Многие предпочитают переносить болезнь «на ногах», игнорируя лечение и надеясь, что простуда пройдет сама собой. Однако такой подход увеличивает риск развития бактериальных осложнений, которые могут повлиять на работу органов дыхания и других систем организма.

Относитесь к болезни серьезно, возьмите больничный и прекратите ходить на работу или учебу.

Ослабленный организм особенно уязвим к бактериям и вирусам, которые легко подхватить в общественных местах.

Не занимайтесь самолечением, следуйте рекомендациям врача. Принимайте лекарства в соответствии с инструкцией и выполняйте все назначенные процедуры.

Никогда не принимайте антибиотики без консультации с врачом. Если вам их назначили, строго соблюдайте дозировку и длительность курса лечения.

В первые дни болезни избегайте перегрева и переохлаждения. Не давайте организму серьезные или длительные физические нагрузки.

Не прекращайте лечение хронических заболеваний во время ОРВИ.

Обсудите с лечащим врачом, какие препараты для лечения ОРВИ совместимы с вашими хроническими лекарствами.

Здоровый сон, сбалансированное питание, прием витаминов, прогулки на свежем воздухе и дозированная лечебная гимнастика помогут организму быстрее восстановиться и предотвратить осложнения.

Польза утренней гимнастики

Утренняя гимнастика — короткий, но эффективный способ зарядиться энергией на весь день. Всего 10-20 минут занятий помогут вам почувствовать себя бодрым и готовым к новому дню.

Гимнастика подходит для всех возрастов и уровней подготовки. Упражнения можно подобрать в зависимости от вашего опыта и физической формы — от простых до более сложных.

Не стоит делать гимнастику после травм, при болях в суставах или позвоночнике, а также при повышенной температуре и нестабильном давлении. Если у вас есть сомнения, проконсультируйтесь с врачом или специалистом по лечебной физкультуре.

Гимнастику можно делать сразу после пробуждения, натощак. Можно выпить немного воды. Если планируете занятия позже, легкий завтрак или перекус за час до гимнастики будет полезен.

Если есть возможность, выполняйте упражнения на свежем воздухе. В помещении важно хорошо проветривать комнату и обеспечить доступ кислорода.

Включайте в комплекс упражнения для всего тела. Стандартная утренняя гимнастика задействует руки, ноги, корпус, голову, шею и плечи. Это особенно важно для тех, кто ведет сидячий образ жизни.

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"

В выпуске использована информация из интернет.

https://gkb05.ru/

Оставаться здоровым в любом возрасте

Можно ли стареть и при этом оставаться здоровым? Практически нет, ведь невозможно полностью исключить влияние генетики и окружающей среды на наше здоровье, а также избежать стрессов в повседневной жизни. События не всегда идут по нашему плану и не полностью зависят от нас.

Согласно закону Гомперца, после 40 лет риск смерти от всех причин удваивается каждые 8 лет. Также увеличивается вероятность развития хронических заболеваний. Однако разница между наличием одного поддающегося лечению заболевания и целым букетом болезней огромна.

Болезни пожилого возраста во многом связаны с образом жизни, который мы вели в молодости. У каждого человека есть свой запас прочности, который определяет, как долго организм сможет выдерживать воздействие внешних факторов, таких как загрязнение воздуха или курение. Но никто не знает, когда этот запас иссякнет. Факт остаётся фактом: как только вы столкнулись с первым хроническим неинфекционным заболеванием, риск появления других значительно возрастает.

Поэтому важно заранее заботиться о своём здоровье и поддерживать его.

На что обратить внимание:

1.Пересмотрите питание: выбирайте осознанно, изучайте этикетки, отдавайте предпочтение домашней еде и проверенным магазинам.

2.Будьте активнее: гуляйте, поднимайтесь по лестнице, делайте зарядку. Движение должно приносить удовольствие.

3.Соблюдайте гигиену: ухаживайте за телом, бельем и домом.

4.Закаляйтесь: начинайте с малого, не прерывайте занятия.

5.Проходите медосмотры: даже без жалоб здоровье может требовать внимания.

6.Заботьтесь о психике: развивайте стрессоустойчивость, при необходимости обращайтесь к специалистам.

7.Спите достаточно: 8 часов в среднем, ложитесь и вставайте в одно время.

8.Контролируйте зависимости: переедание, курение, алкоголь могут вредить здоровью и целям.