



НЕДЕЛЯ ОТВЕТСТВЕННОГО ОТНОШЕНИЯ К ЗДОРОВЬЮ

Ответственное отношение к здоровью, от которого зависят качество и продолжительность жизни человека, пожалуй, самая важная составляющая здравоохранения в целом.

Существует три принципа ответственного отношения к здоровью:

- соблюдение здорового образа жизни – отказ от вредных привычек, здоровое питание и физическая активность;
- мониторинг собственного здоровья – прохождение профосмотров и диспансеризации и как результат этого обследования – своевременное

обращение к врачу;

- 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 только врач даст правильную информацию.

ЧТО ТАКОЕ ПРОФИЛАКТИКА ЗДОРОВЬЯ И ЧТО ОНА В СЕБЯ ВКЛЮЧАЕТ?

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 миллионы людей умирают от возможно предотвратимых причин. Основными причинами летальных исходов являются болезни системы кровообращения, 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.

ЧТО ТАКОЕ ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ (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.

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. Кроме того, отмечается уменьшение риска диабета, повышение толерантности к нагрузкам, улучшение самочувствия, повышение потенции у мужчин, улучшение репродуктивной функции у женщин. Оздоровительный эффект при отказе от курения в молодости выше, но в любом возрасте отказ позволяет сохранить годы жизни, которые были бы потеряны при продолжении курения.

Здоровое питание является важнейшим средством профилактики развития целого ряда неинфекционных заболеваний и способствует увеличению здоровой продолжительности жизни. Диеты здорового питания ассоциированы со значительным снижением риска смертности от всех причин (на 22%), сердечно-сосудистых заболеваний (22%), рака (15%) и сахарного диабета 2-го типа (22%). Основа здорового питания – высокое потребление разнообразной растительной пищи. Многие вещества, содержащиеся в растительной пище, обладают антиоксидантными и противовоспалительными свойствами, препятствуют тромбообразованию, регулируют артериальное давление, активность ферментов, нормализуют уровень глюкозы в крови, корректируют липидный профиль, влияют на экспрессию генов и сигнальные пути, улучшают состояние миокарда, а также влияют на некоторые биомаркеры, ассоциированные с сердечно-сосудистыми заболеваниями.

Большое внимание стоит уделить 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.

КАКИЕ СУЩЕСТВУЮТ СПОСОБЫ РАННЕГО ВЫЯВЛЕНИЯ ЗАБОЛЕВАНИЙ?

На сегодняшний день один из способов профилактики и раннего выявления заболеваний является диспансеризация и профилактические осмотры. Взрослое население с 18 до 39 лет раз в три года, а с 40 лет ежегодно имеет право пройти диспансеризацию. В промежутках между диспансеризациями проводятся профилактические осмотры. Все осмотры осуществляются в поликлинике по месту прикрепления.

Людям, переболевшим COVID-19, кроме обычной диспансеризации, положено пройти углубленную диспансеризацию, так как перенесенная коронавирусная инфекция может влиять на все органы человека, наиболее часто фиксируются изменения со стороны сердечно-сосудистой и дыхательной систем. В углубленную диспансеризацию, помимо стандартных обследований, включены рентгенография грудной клетки, тест с 6-минутной ходьбой, измерение насыщения крови кислородом, компьютерная томография легких, дуплексное сканирование нижних конечностей. Все обследования в рамках диспансеризации как раз направлены на выявления различных заболеваний на ранней стадии.

КАКУЮ РОЛЬ В СОХРАНЕНИИ ЗДОРОВЬЯ ИГРАЕТ САМОДИАГНОСТИКА? НА КАКИЕ СИМПТОМЫ СЛЕДУЕТ НЕМЕДЛЕННО ОБРАЩАТЬ ВНИМАНИЕ?

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.

Важно обращать внимание на:

- изменения температуры тела. Даже небольшое повышение температуры тела длительный период времени – повод обратиться к врачу;
- изменения кожных покровов. Появление новых родинок, изменение их формы, размера, болезненность или неприятные ощущения;
- увеличение лимфоузлов: подмышечных, паховых, шейных. Если их увеличение сопровождается повышением температуры, то, как правило, это говорит об инфекционном характере заболевания;
- резкое ухудшение зрения;
- ухудшение слуха;
- изменение характера пульса;
- появление отрыжки и болезненных ощущений при приеме пищи.

Женщинам важно обращать внимание на изменения цикла: учащение или сокращение, объем выделений и болезненность.

Любые изменения в состоянии здоровья должны насторожить и являются поводом обратиться к специалисту. Самое главное – сделать этот шаг вовремя.

В ГБУЗ ЛО «Тихвинская МБ» с целью проверки своего здоровья все жители района могут пройти профилактические осмотры, диспансеризацию.

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

Будьте здоровы!