**С 09 по 15 декабря 2024 года Министерство здравоохранения Российской Федерации объявило неделей ответственного отношения к здоровью.**

Существует три принципа ответственного отношения к здоровью:

* Во-первых, это соблюдение здорового образа жизни – 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 нашего здоровья является рациональное питание. Медики советуют употреблять как можно меньше трансжирных кислот и поваренной соли, употреблять не менее 400 граммов овощей и фруктов ежедневно, не забывать о клетчатке, предпочтительно от цельнозерновых продуктов. Сократить, а лучше полностью отказаться от употребления алкогольных напитков.

Что касается необходимости физических упражнений для здоровья, то их польза для организма человека известна еще с давних времен. И в настоящее время специалисты, занимающиеся здоровым образом жизни, советуют избегать малоподвижного образа жизни и ежедневно проходить 4-6 километров пешком. Даже небольшая физическая активность лучше, чем ее полное отсутствие. Регулярная физическая нагрузка снижает риск возникновения многих опасных заболеваний: ожирения, артериальной гипертонии, инсульта и депрессии.

* Второй принцип ответственного отношения здоровья - мониторинг собственного здоровья – 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 сожалению, рост которых наблюдается в последнее время. Диспансеризация позволит сохранить и укрепить здоровье, а при необходимости своевременно провести дополнительное обследование и лечение.
* И последний принцип обсуждаемого вопроса Недели - ответственное использование лекарств, правильно хранение и употребление медицинских препаратов. Нельзя бездумно употреблять лекарственные препараты. О дозе лекарства, особенностях применения данного препарата, а также о возможных побочных явлениях лекарства даст правильную информацию только врач.

**Отделение медицинской профилактики поликлинического отделения**

**ГБУЗ «ЦРБ Апшеронского района» МЗ КК**