



«Здоровье есть высочайшее богатство человека», – утверждал знаменитый древнегреческий врач Гиппократ. Действительно, здоровье – это залог благополучия и долгой продуктивной жизни. Однако похвалиться хорошим здоровьем в наше время могут не все. Но «волшебной таблетки» от всех недугов пока не придумали, поэтому к сохранению здоровья необходимо подходить ответственно.

О том, что такое ответственное отношение к своему здоровью, рассказал главный внештатный специалист по медицинской профилактике комитета здравоохранения Волгоградской области Алексей Борисович Покатилов.

«По определению Всемирной Организации здравоохранения (ВОЗ), – говорит Алексей Борисович, – ответственное отношение к здоровью есть способность человека укреплять здоровье, предотвращать болезни и справляться с заболеваниями самостоятельно или с помощью медицинских работников.

Прежде всего – через здоровый образ жизни, ведь именно от него более чем на 50% зависит и состояние здоровья человека, и качество его жизни. Правила ЗОЖ довольно просты, – продолжает Алексей Борисович, – откажитесь от вредных привычек (курение, потребление алкоголя), правильно питайтесь, включайте в рацион больше овощей и фруктов, зелени, кисломолочные продукты, цельнозерновые крупы, рыбу, ограничьте потребление соли и сахара, мучных продуктов, полуфабрикатов и продуктов из переработанного мяса.

Соблюдайте режим труда и отдыха, обязательно высыпайтесь – систематическое недосыпание (ночной сон менее 6 часов) не только ведет к снижению работоспособности, но и провоцирует риск развития сердечно-сосудистых заболеваний, сахарного диабета, депрессии и деменции. Не забывайте про физическую активность – ежедневно уделяйте физкультуре не менее 15 минут: даже умеренные физические нагрузки служат отличной профилактикой избыточного веса, депрессии, остеопороза и таких серьезных заболеваний, как артериальная гипертония, инсульт, инфаркт миокарда, сахарный диабет, онкопатология. Следующим принципом ответственного

отношения к своему здоровью является мониторинг показателей здоровья, – рассказывает Алексей Борисович. – Чтобы предотвратить возникновение хронических заболеваний или выявить их на ранней стадии, важно регулярно проходить профилактический медицинский осмотр или диспансеризацию. Это особенно актуально для профилактики онкологических заболеваний, рост которых наблюдается в настоящее время. И конечно, нужно знать и контролировать такие показатели своего здоровья, как уровень артериального давления, уровень глюкозы и холестерина крови, вес и индекс массы тела, окружность талии.

В качестве еще одного принципа ответственного отношения к своему здоровью, – продолжает Алексей Борисович, – ВОЗ рассматривает ответственное использование продукции для самостоятельной заботы о здоровье. Прежде всего, это «взаимоотношения» с лекарственными препаратами. Не стоит заниматься самолечением, принимая лекарство, которое помогло вашему родственнику или знакомому – только врач может правильно оценить ваше состояние, назначить необходимый препарат и дать полную информацию как об особенностях применения, так и о побочных действиях назначенного лекарства. Не закупайте лекарства впрок, храните их в заводской упаковке, чтобы всегда можно было посмотреть инструкцию и срок годности препарата, проводите ревизию домашней аптечки раз в полгода, удаляя лекарства с истекшим сроком годности или измененным внешним видом.

С 9 декабря в России стартует Неделя ответственного отношения к своему здоровью, – говорит Алексей Борисович, – значит, есть повод обратить внимание на свое самочувствие. Если придерживаться перечисленных принципов – со здоровьем будет все в порядке!

Беседовала Ольга Гусева, врач-методист отдела разработки, реализации и мониторинга муниципальных программ общественного здоровья ГБУЗ «ВРЦОЗиМП»