

Период с 15.12.2025 по 21.12.2025 Министерством здравоохранения Российской Федерации объявлен как «Неделя ответственного отношения к здоровью».

От того, насколько ответственно человек относится к своему здоровью, зависят качество и продолжительность его жизни. И это, пожалуй, самая важная составляющая здравоохранения в целом.

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.

По мнению специалистов, существует три базовых принципа ответственного отношения к здоровью.

**Первый принцип: соблюдение здорового образа жизни.** Здоровый образ жизни (ЗОЖ) подразумевает отказ от вредных привычек, здоровое питание и физическую 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 ритм работы организма, что создает оптимальные условия для труда и отдыха.

Немаловажным для здоровья человека является правильное питание. Медики советуют употреблять как можно меньше трансжирных кислот и поваренной соли, но рекомендуют ежедневно съедать не менее 400 граммов овощей и фруктов, не забывая о клетчатке, предпочитительно от цельнозерновых продуктов. Специалисты советуют 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. 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 гипертензии, инсульта и депрессии.

**Второй принцип: мониторинг собственного здоровья.** Это прохождение профосмотров и диспансеризации и как результат этого обследования – выявление заболеваний на ранней стадии либо факторов риска развития хронических неинфекционных заболеваний, коррекция образа жизни и 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. Чаще всего это относится к онкологическим заболеваниям, рост которых, к сожалению, наблюдается в последнее время. Диспансеризация позволит сохранить и укрепить здоровье, а при необходимости своевременно провести дополнительное обследование и лечение.

**Третий принцип: ответственное использование лекарств, правильное хранение и употребление медицинских препаратов.** Нельзя бездумно употреблять лекарственные препараты. В первую очередь это касается антибиотиков. Устойчивость к противомикробным препаратам возникает в результате постепенной мутации бактерий, вирусов, грибов и утраты ими восприимчивости к лекарственным препаратам. А это впоследствии затрудняет лечение инфекций и повышает риск распространения, тяжелого течения и летального исхода болезней. На уровне обычных людей антибиотикорезистентность можно предупредить несколькими способами:

- отказом от самолечения;
- тщательным соблюдением схемы лечения противомикробными средствами, назначенной врачом;
- вакцинацией, способной защитить от серьезных заболеваний;
- тщательной гигиеной, обязательной дезинфекцией ран, царапин.

Информацию о возможных побочных явлениях лекарственного препарата при его приеме сможет дать только врач. Поэтому не стоит принимать препараты без назначения специалиста.

Если человек будет соблюдать все три принципа:

- здоровый образ жизни,
- регулярные профилактические осмотры и диспансеризацию,
- ответственное отношение к использованию лекарств, то это поможет не только улучшить качество жизни, но и позволит увеличить ее продолжительность.

**Будьте здоровы!**