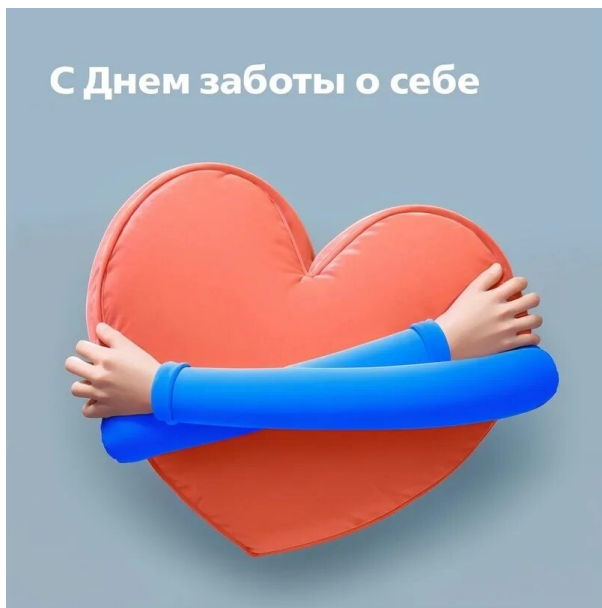


С Днем заботы о себе



Международный день заботы о себе.

Его цель — ещё раз напомнить людям о важности заботы о себе как залога хорошего самочувствия и способа профилактики многих заболеваний.

Принцип самопомощи строится на том, что в первую очередь сам человек может и должен помочь себе быть здоровым. Эта самопомощь, может проявляться в разных аспектах: от просвещения и расширения собственных знаний о здоровье, до перехода на принципы здорового образа жизни: распорядок дня, правильное питание, здоровая физическая активность, здоровый полноценный сон и отдых, отказ от вредных привычек. Забота человека о собственном здоровье — это не только забота о физическом, но и психологическом и эмоциональном состоянии.

Понятие заботы о себе можно считать синонимом здорового образа жизни. Оно включает в себя личную и общественную гигиену, питание (тип и качество употребляемой пищи), образ жизни (спорт, досуг), факторы окружающей среды (условия жизни, социальные привычки), социально-экономические факторы (уровень доходов, культурные убеждения) и др. Обычно в базовую заботу о себе включают достаточную физическую активность (не менее 2,5 часов в неделю), сбалансированную диету, отсутствие вредных привычек (или хотя бы сведение их к минимуму), своевременную вакцинацию, достаточное количество сна, правильный уход за ротовой полостью, мытье рук и соблюдение других правил личной гигиены.

Особенно важна забота о себе для людей с хроническими заболеваниями, поскольку она помогает предотвратить обострения и продлить периоды ремиссии. К примеру, для людей с диабетом важна правильная диета и регулярное измерение уровня сахара в крови, для людей с астмой — использование ингалятора для предотвращения приступов.

Забота о себе крайне важна для профилактики заболеваний и, соответственно, снижения нагрузки на систему общественного здравоохранения: чем больше людей ведут здоровый образ жизни, тем больше времени и ресурсов медики могут уделить тем, кто действительно нуждается в серьезной помощи.

Повышение грамотности относительно здоровья должно стать важной задачей для систем здравоохранения. Медицинские работники, правительства, руководящие органы и отраслевые организации должны предпринять шаги по обеспечению доступа к проверенной и достоверной информации и просвещения населения по вопросам здоровья.

Берегите себя и будьте здоровы!

Старший специалист 3 разряда
ТО управления Роспотребнадзора
по Брянской области в Унечском,
Мглинском, Стародубском и
Суражском районах Брянской области

Акуленко Н.С.