Неделя ответственного отношения к здоровью

- ВОЗ определяет ответственное отношение к здоровью как способность отдельных лиц, семей и сообществ укреплять здоровье, предотвращать болезни, поддерживать здоровье и справляться с заболеваниями и инвалидностью при поддержке медицинского учреждения либо самостоятельно.
- Что включает в себя ответственное отношение к здоровью:

1. Соблюдение здорового образа жизни;
2. Мониторинг собственного здоровья;
3. Ответственное использование продукции для самостоятельной заботы о здоровье, правильное хранение и употребление лекарственных препаратов.

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

Как ответственно относиться к здоровью зимой?

Зима- прекрасное время года! Белый ясный цвет перед глазами, масса зимних забав, да и просто смена картинки перед глазами, что само по себе уже прекрасно с точки зрения психического здоровья. Однако во всем есть оборотная сторона медали: как не замерзнуть? Не поскользнуться и не упасть? Не схватить простуду и просто не получить обострение хронического легочного или сердечного заболевания?

Перечислим несколько правил: они все простые, но психологи утверждают, что как раз наиболее часто мы забываем именно о простом.

Итак:

Гулять! Непременно гулять! Все нормы прогулок и ходьбы в общем 2.5 часа в неделю сохраняют свою актуальность. И мороз до минус 20-25 градусов (а это индивидуально) не может быть отговоркой. Но одежда, и главное, обувь, должны стать приоритетными. Напоминаем, особенно опасно сочетание влаги и холода: мокрые ноги, когда вы вспотели в помещении и вышли на улицу. Избегайте таких ситуаций! Лучше предварительно согреться горячим чаем, и совсем обязательно отогревать себя комплексно: горячим напитком изнутри и теплой ванной (особенно для ног), шерстяной одеждой снаружи. Причем незамедлительно.

Ответственное отношение к здоровью у людей с хроническими заболеваниями зимой предполагает более строгий контроль за своими параметрами – пульс, давление, общее самочувствие, регулярность приема препаратов. Это главное. Ветреная переменчивая погода может спровоцировать приступ стенокардии, подъем артериального давления. И вот тут возможна отсрочка выхода на улицу. Просто тщательнее анализируйте свое состояние!

Гололед. Тут как нигде требуется профилактика. Обувь, отсутствие спешки, выбор маршрута – все это так просто, но одновременно так важно.

Естественно, частота простуд и респираторных заболеваний зимой выше. Если появились первые признаки: насморк, кашель, общее недомогание – ограничьте контакты! Достаньте убранные маски, и сразу начинайте лечение. Домашние средства, травы. Не помогает- не затягивайте с обращением за

медицинской помощью. Запишитесь на прием к врачу по интернету или вызовите врача на дом. На это уйдет время, так что лучше это сделать заблаговременно. Во всем лучше соблюдать баланс.
Ну и балуйте себя! Фруктами, шоколадом, любуйтесь снегом, вечерними огнями. Играйте в снежки с детьми и готовьтесь к Новому году и Рождеству. А об этом речь пойдет в следующий раз. Будьте здоровы!