

**С 5 декабря по 11 декабря 2022 г. проходит
Неделя ответственного отношения к здоровью
(популяризация диспансеризации и профилактических осмотров)**

Всемирная организация здравоохранения 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. Ответственное отношение к здоровью включает соблюдение здорового образа жизни, мониторинг собственного здоровья, ответственное использование продукции для самостоятельной заботы о здоровье, правильное хранение и употребление лекарственных препаратов.

В основе здорового образа жизни находятся три кита:

- соблюдение режима дня и отдыха;
- правильное питание;
- важность физических упражнений для здоровья.



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

Диспансеризация позволит сохранить и укрепить здоровье, а при необходимости своевременно провести дополнительное обследование и лечение. Консультации врачей и результаты тестов помогут не только узнать о своем здоровье, но и получить необходимые рекомендации об основах здорового образа жизни или по выявленным факторам риска.

Приглашаем Вас пройти диспансеризацию или профилактический осмотр в поликлинике, в отделении медицинской профилактики и в кабинетах участковой службы с 8.00 ч до 19.00 ч в будние дни, в субботу прием населения проводится с 9.00 ч до 14.00 ч.