

«Укрепление общественного здоровья»

Наш детский сад принимает участие в реализации муниципальных программ «Укрепление общественного здоровья» через информирование населения о профилактике заболеваний и формированию здорового образа жизни.

с 5 по 10 декабря 2022 года проходит «Неделя ответственного отношения к здоровью»

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.

1. Соблюдение режима труда и отдыха.

Рациональный режим труда и отдыха - необходимый элемент здорового образа жизни любого человека. При правильном и строго соблюдаемом режиме вырабатывается четкий и необходимый ритм функционирования организма, что создает оптимальные условия для работы и отдыха и тем самым способствует укреплению здоровья. Желательно, чтобы характер отдыха был противоположен характеру работы человека («контрастный» принцип построения отдыха). Во время работы через каждые 50 минут сосредоточенного труда отдыхать 10 минут (сделать легкую гимнастику, проветрить комнату, пройтись по коридору, не мешая работать другим). Необходимо избегать переутомления и однообразного труда. Человек, много времени проводящий в помещении, должен хотя бы часть времени отдыха проводить на свежем воздухе.

2. Характеристика здорового питания.

- Насыщенные жирные кислоты <10% от общего потребления энергии, замена их на полиненасыщенные жирные кислоты;
- Как можно меньше транс-жирных кислот (<1 % от общего потребления энергии);
- Поваренная соль <5г. в день;
- Клетчатка 30-45 г в день, предпочтительно от цельнозерновых продуктов.
- ≥ 200 г фруктов в день (2-3 порции);
- ≥ 200 г овощей в день (2-3 порции);
- Рыба 1-2 раза в неделю, причем хотя бы один раз это должна быть рыба была жирных сортов;
- 30 г несоленых орехов в день.

3. Важность физических упражнений для здоровья.

Избегайте малоподвижного образа жизни. Даже небольшая физическая активность лучше, чем ее полное отсутствие.

Для получения существенной пользы для здоровья взрослые люди должны заниматься умеренной физической активностью не менее 150 минут в неделю (или интенсивной физической активностью 75 минут в неделю).

С целью раннего выявления факторов риска хронических неинфекционных заболеваний и их коррекции, а также выявления хронических неинфекционных заболеваний на ранней стадии проводятся профилактический медицинский осмотр, диспансеризация и углубленная диспансеризация.

Профилактический медицинский осмотр проводится с 18 лет ежегодно.

Диспансеризация проводится 1 раз в 3 года для лиц от 18 до 39 лет, а с 40 лет ежегодно.

Углубленная диспансеризация проводится дополнительно к ПМО или диспансеризации лицам, перенесшим новую коронавирусную инфекцию.

Будьте здоровы!

Источник: МОЯ ПОЛИКЛИНИКА Городская больница г. Московский