

Інформаційний лист кабінету “Клініка дружня до молоді” консультативно-діагностичної поліклініки (для дорослих та дітей) КНП ОМР “Охтирська ЦРЛ”

Все має сенс, поки ми здорові

До Всесвітнього дня здоров'я



7 квітня Україна разом з 143 країнами світу відзначає Всесвітній день здоров'я. Саме цієї дати в 1948 році набрав чинності Статут Всесвітньої організації охорони здоров'я. Теми, котрим ВОЗ присвячує цей день, кожного року різні, але стосуються найбільш актуальних проблем, пов'язаних зі здоров'ям. В 2023 році девіз цієї дати - “Здоров'я- для всіх!”

Право на здоров'я — основне право людини. Кожен громадянин повинен мати доступ до лікування, медикаментів. Потреба в медичній допомозі ні в якому разі не може бути фінансовою катастрофою.

Відомий український лікар, кардіохірург Микола Амосов казав: “Лікарі лікують хвороби, а здоров'я треба добувати самому”, адже здоров'я конкретної людини і нації в цілому залежить від багатьох чинників, але більше як на 50% воно обумовлено способом життя, лише на 10% - медициною.

Більшість хвороб дорослих мають коріння у дитячому віці. Серед дошкільнят тільки 12,6% можна умовно вважати здоровими, до закінчення загальноосвітньої школи таких — лічені відсотки. Війна, пандемія коронавірусної хвороби проблему зі здоров'ям дітей і населення загострили.

Всі ми відчуваємо тривогу, маємо негативні емоції, пов'язані з війною, життєвими негараздами. Це викликає гормональний дисбаланс, а з ним пов'язана низка так званих неінфекційних хвороб, котрі погіршують якість життя, призводять до смерті.

Вийдіть на вулицю, подивіться на своїх сусідів, знайомих, рідних, на себе в дзеркало, і переконайтеся, що ми самі бездумно губимо здоров'я, а потім нарікаємо на медицину, безгрошів'я, екологію.

Здоровий спосіб життя — це розумне використання свого життєвого потенціалу. Важливим правилом є раціональне харчування. В Україні кожен четвертий має надлишкову вагу чи ожиріння. З цим пов'язано зменшення тривалості життя, інвалідизація від ускладнень захворювань серцево-судинної системи, а також від цукрового діабету, онкозахворювань. Саме в Україні смертність від таких хвороб є найвищою в Європейському регіоні. Будьте прискіпливі до свого раціону. Уникайте споживання висококалорійних, бідних вітамінами продуктів, їжі з надлишком солі і цукру.

Відповідальне ставлення до здоров'я несумісне зі вживанням алкоголю, курінням, наркотиками. В Україні є закон, що забороняє куріння в громадських місцях. Але на нього не звертають уваги. Суспільство, на жаль, толерантно ставиться до курців. Ніхто не зробить зауваження, поліціянти не виписують штраф юній матері, що окуряє своє дитинча, наражаючи його на хвороби. Від хвороб, пов'язаних з палінням, кожного року помирає до 100 000 чоловік.

На обліку у наркологів офіційно стоять більше 600 000 наших співвітчизників. За цими цифрами — загублені життя, нещасні долі, сімейне насильство і не тільки. Наркотики ще до війни вживали більше 2 мільйонів людей...

Складовою здорового способу життя є не менш як 8-ми годинний сон. Справи, робота, а часто “прогулянки інтернетом” забирають ці години. Як наслідок недосипання — головні болі, роздратованість, поганий настрій. Зменшіть час неакадемічного перебування перед екраном комп'ютера до 1-2 годин на добу. Це, насамперед, стосується учнів.

Будьте фізично активними. Діти навчаються online, дорослі працюють вдома. “Сидяче життя” і є — як наслідок — проблеми з хребтом, зором тощо. Щонайменше 60 хвилин фізичного навантаження на свіжому повітрі повинно стати правилом життя.

Здоровий спосіб життя — це позитивний настрій і хороші емоції. Так, ми всі перебуваємо в стані стресу, пов'язаному з війною, але це не виправдання, коли ми самі або хтось на нас випускає свої негативні емоції. Навчіться стримувати злість, будьте поблажливими до себе та оточуючих.

Здоров'я на 10% залежить від медицини, тож періодично проходите медичні огляди, не займайтеся самолікуванням, робіть щеплення своїм дітям і собі, котрі передбачені календарем вакцинацій.

Ведіть самі здоровий спосіб життя і оточіть себе людьми, котрі живуть так само, незважаючи на всі негаразди. Спонукайте до цього своїм прикладом дітей.

Турбота про здоров'я — це не тільки обов'язок кожного, а й усього суспільства.

Ганна Мучник,
Зав.кабінетом “Клініка дружня до молоді”
КНП ОМР “Охтирська ЦРЛ”